**Избранный вид спорта- «Баскетбол»**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег на 20 м | не более 4.5 с | не более 4.7 с |
| скоростное ведение мяча 20 м | не более 11.0 с | не более 11.4 с |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | не менее 130 см | не менее 115 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 24 см | не менее 20 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег на 20 м | не более 4.4 с | не более 4.6 с |
| скоростное ведение мяча 20 м | не более 10.9 с | не более 11.3 с |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | не менее 135 см | не менее 120 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 25 см | не менее 21 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег на 20 м | не более 4.3 с | не более 4.5 с |
| скоростное ведение мяча 20 м | не более 10.8 с | не более 11.3 с |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | не менее 135 см | не менее 120 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 26 см | не менее 22 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег на 20 м | не более 4.0 с | не более 4.3 с |
| скоростное ведение мяча 20 м | не более 10.0 с | не более 10.7 с |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | не менее 180 см | не менее 160 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 35 см | не менее 30 см |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м | не менее 183 м | не менее 168 м |
| Бег 600 м | не более 2 мин. 05 с | не более 2 мин. 22 с |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег на 20 м | не более 4.0 с | не более 4.3 с |
| скоростное ведение мяча 20 м | не более 9.9 с | не более 10.6 с |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | не менее 185 см | не менее 165 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 37 см | не менее 32 см |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м | не менее 193 м | не менее 173 м |
| Бег 600 м | не более 2 мин. 05 с | не более 2 мин. 22 с |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег на 20 м | не более 3.9 с | не более 4.2 с |
| скоростное ведение мяча 20 м | не более 9.8 с | не более 10.5 с |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | не менее 190 см | не менее 170 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 39 см | не менее 34 см |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м | не менее 203 м | не менее 178 м |
| Бег 600 м | не более 2 мин. 04 с | не более 2 мин. 21 с |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег на 20 м | не более 3.9 с | не более 4.2 с |
| скоростное ведение мяча 20 м | не более 9.7 с | не более 10.4 с |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | не менее 195 см | не менее 175 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 41 см | не менее 36 см |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м | не менее 213 м | не менее 188 м |
| Бег 600 м | не более 2 мин. 04 с | не более 2 мин. 20 с |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 5 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег на 20 м | не более 3.8 с | не более 4.1 с |
| скоростное ведение мяча 20 м | не более 9.6 с | не более 10.3 с |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | не менее 200 см | не менее 180 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 43 см | не менее 38 см |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м | не менее 223 м | не менее 193 м |
| Бег 600 м | не более 2 мин. 03 с | не более 2 мин. 19 с |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |