

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта  
«баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.3.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20м	с	Не более	
			10	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег на дистанции 28м за 40с	м	Не менее	
			183	168
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		