**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки   
по виду спорта «баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | | | не менее | |
| 20 | 16 | | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | | 3,4 | 3,9 |

**Минимальное количество баллов – 4.**