

# БАСКЕТБОЛ

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) - юноши			Контрольные упражнения (тесты) - девушки		
	1	2	3	1	2	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.Бег на 30 м (с)	<b>не более 6,9</b>	не более 6,7	не более 6,5	<b>не более 7,1</b>	не более 6,9	не более 6,7
1.2.Челночный бег 3*10 м с высокого старта (с)	<b>не более 10,3</b>	не более 10,1	не более 9,9	<b>не более 10,6</b>	не более 10,4	не более 10,2
1.3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>не менее 110</b>	не менее 120	не менее 130	<b>не менее 105</b>	не менее 115	не менее 120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	<b>не менее 20</b>	не менее 25	не менее 30	<b>не менее 16</b>	не менее 20	не менее 24

