**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления 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 |