

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	<b>с</b>	не более	
			9,0	9,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<b>см</b>	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	<b>с</b>	не более	
			10,0	10,7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	<b>см</b>	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	<b>с</b>	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	<b>с</b>	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

