**Система оценок для зачисления**

**НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(мин. возраст 8 лет)**

**МАЛЬЧИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  **до года обучения /НП-1/** | | | **Норматив**  **свыше года обучения**  **/НП-1, 2/** | | |
| **баллы** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3 x 10 м | с | не более | | | | | |
| 10,3 | 10,2 | 10,1 | 9,6 | 9,5 | 9,4 |
| 2. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 110 | 115 | 120 | 130 | 135 | 140 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 3. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | | | | |
| 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 4. | Бег на 14 м | с | не более | | | | | |
| 3,5 | 3,47 | 3,43 | 3,4 | 3,37 | 3,33 |

**ДЕВОЧКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  **до года обучения /НП-1/** | | | **Норматив**  **свыше года обучения**  **/НП-1, 2/** | | |
| **баллы** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3 x 10 м | с | не более | | | | | |
| 10,6 | 10,5 | 10,4 | 9,9 | 9,8 | 9,7 |
| 2. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 3. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | | | | |
| 16 | 16,5 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4. | Бег на 14 м | с | не более | | | | | |
| 4,0 | 3,97 | 3,93 | 3,9 | 3,8 | 3,7 |

**на**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**(мин. возраст 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  **ЮНОШИ** | | | **Норматив**  **ДЕВУШКИ** | | |
| **баллы** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 7 | 8 | 9 |
| 2. | Челночный бег  3 x 10 м | с | не более | | | | | |
| 9,0 | 8,9 | 8,8 | 9,4 | 9,3 | 9,2 |
| 3. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 150 | 155 | 160 | 135 | 140 | 145 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | | | |
| 32 | 33 | 34 | 28 | 29 | 30 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
|  |  | **баллы** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 5. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | | | | | |
| 10,0 | 9,9 | 9,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |
| 6. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | | | | | |
| 35 | 36 | 37 | 30 | 31 | 32 |
| 7. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | | | | | |
| 65 | 64 | 63 | 70 | 69 | 68 |
| 8. | Бег на 14 м | с | не более | | | | | |
| 3,0 | 2,9 | 2,8 | 3,4 | 3,3 | 3,2 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | Не устанавливается | | | | | |
| 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» | | | | | |