

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»
для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»**

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(мин. возраст 8 лет)**

МАЛЬЧИКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения /НП-1/			Норматив свыше года обучения /НП-2, 3/		
			баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
Нормативы общей физической подготовки								
1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более					
			10,5	10,4	10,3	10,3	10,2	10,1
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	3,4	3,3	3,4	3,3	3,2

ДЕВОЧКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения /НП-1/			Норматив свыше года обучения /НП-2, 3/		
			баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
Нормативы общей физической подготовки								
1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более					
			10,8	10,7	10,6	10,6	10,5	10,4
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	17	18	18	19	20
4.	Бег на 14 м	с	не более					
			4,0	3,9	3,8	3,9	3,7	3,6

на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 11 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ЮНОШИ			Норматив ДЕВУШКИ		
			баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
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					
			9,2	9,1	9,0	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					
			33	34	35	28	29	30
Нормативы специальной физической подготовки								
		баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более					
			4,8	4,7	4,6	5,0	4,9	4,8
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					
			65,0	64,0	63,0	70,0	69,0	68,0
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»					