

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления учащихся, занимающихся по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта баскетбол.

Этап обучения	Год обучения	Возраст на 1 сентября текущего года	Контрольные упражнения (тесты) для зачисления в группы на этапы обучения								
			контрольные нормативы по ОФП и СФП					Техническая подготовка			
			Прыжок в длину с места не менее (см)	Отжимание не менее (кол-во раз)	Бег 20 м (с)	Бег 3x10м не более (сек)	Бросок набивного мяча не менее (М)	Ведение мяча 20м змейкой. При обводке 6 стоек мяч ведется от них рукой (сек)	Передача мяча одной рукой в стену с расстояния 2-х метров за 30 сек (кол-во раз)	Дистанционные броски (количество попаданий из 10)	Штрафные броски (количество попаданий из 10)
Начальной подготовки	1	9 лет	150	-	4,5	10,5	3,5	-	-	-	-
	2	10 - 11 лет	160	Не менее 10 раз	4,2	9,4	3,5	9,4	18	2	-
	3	11 - 12 лет	174		4	9	4	9	22	3	-
Тренировочный этап	1	12 - 13 лет	190		3,9	8,4	5	8,4	25	4	-
	2	13 - 14 лет	195	Не менее 15 раз	3,9	8,1	6,5	7,4	29	5	4
	3	14 - 15 лет	205		3,8	7,9	8,5	6,9	33	6	5
	4	15 - 16 лет	210		3,6	7,6	10,5	6,4	36	7	6
	5	16 - 17 лет	215		3,6	7,4	12,5	6	42	8	7

Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнение не менее 3-х нормативов по ОФП и СФП.

Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнение по технической подготовке:  
 не менее 2-х нормативов в группах НП-2, НП-3, ТЭ-1;  
 не менее 3-х нормативов в группах ТЭ-2,3,4,5.