

ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Для зачисления на базовый уровень необходимо выполнить 3 норматива (по одному на быстроту, скоростно-силовые качества и выносливость).

Возраст	Контрольные упражнения (тесты)								
	Быстрота		Скоростно-силовые					Выносливость	
	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Прыжок с места (см)	Поднимание туловища (раз)	Подтягивание (раз)	Сгибание и разгибание рук (раз)	Метание мяча 150г (м)	Бег 1 км (мин,с)	Бег 2 км (мин,с)
Девочки/девушки									
6-8 лет	7,1	10,6	105	18	-	4	-	7.35	-
9-10 лет	6,4	9,9	120	24	-	5	13	6.30	-
11-12 лет	6,0	9,4	135	28	-	7	16	-	13.00
13-15 лет	5,6	9,0	150	31	-	8	19	-	12.10
16-17 лет	5,7	8,9	160	33	-	9	21	-	12.00
Мальчики/юноши									
6-8 лет	6,9	10,3	110	21	2	7	-	7.10	-
9-10 лет	6,2	9,6	130	27	2	10	19	6.10	-
11-12 лет	5,7	9,0	150	32	3	13	24	-	11.10
13-15 лет	5,3	8,1	170	35	6	20	30	-	10.00
16-17 лет	4,9	7,9	195	36	9	27	34	-	9.40

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УГЛУБЛЁННОГО УРОВНЯ

Для зачисления на углубленный уровень необходимо выполнить 4 норматива (по одному на быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость и технической программы):

Возраст	Контрольные упражнения (тесты)											
	Скоростно-силовые				Быстрота			Выносливость		Техническая программа		
	Прыжок с места (см)	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Бег 2 км (мин,с)	Бег 3 км (мин,с)	Штрафные броски (%)	Броски с дистанции (%)	Комбинация (с)
Девушки												
11-12 лет	145	-	9	25	5,8	9,1	10,7	12.10	-	40	40	32
13-15 лет	160	-	10	30	5,4	8,8	10,5	11.40	-	50	50	31
16-17 лет	170	-	11	35	5,5	8,7	10,3	11.20	-	60	60	30
Юноши												
11-12 лет	160	4	18	30	5,5	8,7	10,0	10.20	-	40	40	30
13-14 лет	190	8	24	34	5,1	7,8	9,6	9.40	14.50	50	50	29
15-17 лет	210	11	31	38	4,7	7,6	9,2	-	14.30	70	70	28