

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта
«баскетбол»**

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)						
7-8	144	135-143	134-128	143	134-142	132-125
9-10	155	154-144	143-135	154	150-146	145-136
11-12	166	164-155	154-148	166	162-156	154-148
13-14	175	174-168	166-160	175	172-166	164-158
15	186	180-175	174-168	180	176-172	168-166
16	200	195-188	186-178	195	192-188	184-180
17	220	210-198	196-188	200	197-194	192-186
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)						
7-8	300	290-200	190	200	190-160	150
9-10	320	310-250	240	220	210-190	180
11-12	350	340-290	280	270	260-210	190
13-14	380	370-300	290	300	290-250	240
15	400	390-320	300	350	340-290	280
16	480	470-420	400	450	440-360	340
17	520	490-450	420	500	480-450	400
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.						
7-8	16	14-15	12-13	15	13-14	11-12
9-10	18	17-16	15-14	16	14	12-13
11-12	19	18	17-16	18	15	13-14
13-14	21	20-19	18	19	16-17	14-15
15	22	21-20	19-20	21	17-18	15-16
16	23	22-21	20	22	19-18	16-17
17	24	23-22	21	23	20-19	17-18
БЕГ 20 м.(с).						
7-8	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,6	4,7-4,8	4,8-4,9
9-10	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
11-12	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
13-14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
16	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
17	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5