Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта баскетбол

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м (не более 4,7 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см) |

Приложение N 6

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Список изменяющих документов

(в ред. Приказа Минспорта России от 23.07.2014 N 620)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м(не более 4,0 с) | Бег на 20 м(не более 4,3 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м(не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м(не более 10,7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 180 см) | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 35 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 30 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м(не менее 183 м) | Челночный бег 40 с на 28 м(не менее 168 м) |
| Бег 600 м(не более 2 мин 05 с) | Бег 600 м(не более 2 мин 22 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: 1.Передвижение в защитной стойке (не более 9,0 с)2, Скоростное ведение (не более 14,2 с)3, Передача мяча (не более 13,8 с) | Обязательная техническая программа: 1.Передвижение в защитной стойке (не более 9,5 с)2, Скоростное ведение (не более 14,8 с)3, Передача мяча (не более 14,1 с) |