**Нормативы вступительных испытаний для зачисления в группы**

**спортивной подготовки отделения «баскетбол» МАУ «СШ «Лидер»**

 **ЭТАП НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (НП)**

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1 | Бег на 30 м (сек) | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,2 | 6,3 | 6,4 | 6,5 | 6,7 | 6,9 |
| 1.2 | Челночный бег 3 x 10 м | 9,3 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| 2.2 | Техническое мастерство(для групп 2,3 года обучения) | Обязательная техническая программа |

**Девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1 | Бег на 30 м (сек) | 6,0 | 6,2 | 6,3 | 6,4 | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 | 7,0 | 7,1 |
| 1.2 | Челночный бег 3 x 10 м | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 2.2 | Техническое мастерство(для групп 2,3 года обучения) | Обязательная техническая программа |