

**Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе
на отделение «Баскетбол»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной
подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Рейтинг
	Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	25%
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)	25%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	25%
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)	25%
Итого			100%

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном
этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Рейтинг
	Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)	10%
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)	10%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	10%
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 30 см)	10%
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)	10%
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)	10%
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	40%
		Итого	100%

Обязательная техническая программа						Рейтинг
1	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)	8,4	8,8	7,8	8,2	20%
2	Передача мяча одной рукой за 30 с с расстояния 1,5 м (кол-во раз)	32	28	40	34	20%
3	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места (для 3 -го года обучения броски выполняются в прыжке).					просмотр
4	То же со средних дистанций.					просмотр
5	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой стороны от щита.					просмотр

