**Контрольные нормативы общей физической**

**и специальной физической подготовки**

**по БАСКЕТБОЛУ**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта баскетбол утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | На этап начальной подготовки | На тренировочный этап (этап спортивной специализации) | На этап совершенствования спортивного мастерства |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Скорость | Бег 20 м. (с) | 4,5 | 4,7 | 4,0 | 4.3 | 3,7 | 4,0 |
|  | Скоростное ведение мяча 20 м. | 8,6 | 9,4 | 10,0 | 10,7 | 8,6 | 9,4 |
| Выносливость  | Бег 600 м. (мин) | - | - | 2.05 | 2.22 | 2.02 | 2.18 |
| Челночный бег 40 с на 28 м (м) | - | - | 183 | 168 | 232 | 205 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места (см)  | 130 | 115 | 180 | 160 | 225 | 212 |
| Тройной прыжок с места (см) |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту с места толчком двух ног (см) | 24 | 20 | 35 | 30 | 46 | 40 |
| Техническое мастерство | - | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | - | - | Первый спортивный  |