

Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ
 по баскетболу им. А.Е. Канделя
 В.В. Зотеев
 « 20 » апреля 2017 г.



Нормативы по общей физической подготовке для приема поступающих в
 МБОУ ДО ДЮСШ по баскетболу им. А.Е. Канделя для групп начальной подготовки

ЮНОШИ

Контрольные упражнения	7-8 лет					9 лет					10 лет				
	Баллы					Баллы					Баллы				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130	120	125	130	135	140	130	135	140	145	150
Бег 20 м (сек)	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3
Скоростное ведение мяча до середины зала (14 м) правой рукой и обратно левой рукой (сек)	13.00	12.30	12.00	11.30	11.00	12.00	11.30	11.00	10.30	10.00	11.00	10.30	10.00	9.30	9.00

ДЕВУШКИ

Контрольные упражнения	7-8 лет					9 лет					10 лет				
	Баллы					Баллы					Баллы				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжок в длину с места, см	105	110	115	120	125	115	120	125	130	135	125	130	135	140	145
Бег 20 м, с	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
Скоростное ведение мяча до середины зала (14м) правой рукой и обратно левой рукой (сек)	13.10	12.40	12.10	11.40	11.10	12.10	11.40	11.10	10.40	10.10	11.10	10.40	10.10	9.40	9.10