**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Таблица 1*

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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) |

*Таблица 2*

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 4 0 с на 28 м (не менее 183 м) | Челночный бег 4 0 с на 2 8 м (не менее 168 м) |
|  | Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с) | Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

*Таблица 3*

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО УЧЕБНЫМ ГРУППАМ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | группы | | |
| НП-1 | НП-2 | УТ-1 |
| Раздел «*Физическая подготовленность*» | | | | |
| Прыжок в длину с места, (см) | мальчики | 160 | 174 | 190 |
| девочки | 155 | 160 | 180 |
| Высота подскока (по Абалакову), (см) | мальчики | 30 | 32 | 35 |
| девочки | 28 | 32 | 35 |
| Бег 20 м, (с) | мальчики | 4,2 | 4,0 | 3,9 |
| девочки | 4,5 | 4,3 | 4,0 |
| Бег 40 с, (м) | мальчики | 4п 15 | 5п | 5п 20 |
| девочки | 4п | 4п 20 | 5п 10 |
| Бег 300 м, мин, (с) | мальчики | 1.16 | 1.07 | 0.55 |
| девочки | 1.20 | 1.15 | 1.00 |
| Раздел «*Техническая подготовленность*» | | | | |
| Передвижения в защитной стойке, (с) | мальчики | 10,1 | 10,0 | 9,8 |
| девочки | 10,3 | 10,2 | 10,0 |
| Скоростное ведение, (с), попадания | мальчики | 15,0 | 14,9 | 14,7 |
| девочки | 15,3 | 15,1 | 15,0 |
| Передачи мяча, (с), попадания | мальчики | 14,2 | 14,0 | 14,0 |
| девочки | 14,5 | 14,4 | 14,3 |
| Дистанционные броски, (%) | мальчики | 28 | 30 | 35 |
| девочки | 28 | 30 | 35 |
| Штрафные броски, (%) | мальчики | ― | ― | ― |
| девочки | ― | ― | ― |
| Примечания: 1. В разделе «Физическая подготовленность» запись, например, «4п 20» означает, что в спринтерском беге в течение 40 с спортсмену необходимо пробежать расстояние, равное 4-м прямым, и еще 20 м. 2. Пояснения к контрольным тестам по разделу «Техническая подготовленность» приведены в тексте. | | | | |

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | группы | | | |
| УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| Раздел «*Физическая подготовленность*» | | | | | |
| Прыжок в длину с места, (см) | мальчики | 195 | 205 | 210 | 215 |
| девочки | 195 | 205 | 205 | 207 |
| Высота подскока (по Абалакову), (см) | мальчики | 38 | 41 | 43 | 44 |
| девочки | 37 | 40 | 41 | 42 |
| Бег 20 м, (с) | мальчики | 3,9 | 3,8 | 3,6 | 3,6 |
| девочки | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,7 |
| Бег 40 с, (м) | мальчики | 6п 15 | 7п | 8п | 8п 10 |
| девочки | 6п | 6п 25 | 7п | 7п 10 |
| Бег 600 м, мин,(с) | мальчики | 1.55 | 1.45 | 1.35 | 1.32 |
| девочки | 2.10 | 1.55 | 1.40 | 1.37 |
| Раздел «*Техническая подготовленность*» | | | | | |
| Передвижения в защитной стойке, (с) | мальчики | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| девочки | 9,5 | 9,0 | 8,8 | 8,7 |
| Скоростное ведение, (с), попадания | мальчики | 14,2 | 14,0 | 13,9 | 13,5 |
| девочки | 14,8 | 14,6 | 14,5 | 14,4 |
| Передачи мяча, (с), попадания | мальчики | 13,8 | 13,6 | 13,5 | 13,2 |
| девочки | 14,1 | 13,9 | 13,8 | 13,6 |
| Дистанционные броски, (%) | мальчики | 40 | 45 | 50 | 58 |
| девочки | 40 | 45 | 48 | 50 |
| Штрафные броски, (%) | мальчики | 48 | 50 | 60 | 70 |
| девочки | 48 | 50 | 60 | 70 |
| Примечания: 1. В разделе «Физическая подготовленность» запись, например, «4п 15» означает, что в спринтерском беге в течение 40 с спортсмену необходимо пробежать расстояние, равное 4-м прямым, и еще 15 м. 2. Пояснения к контрольным тестам по разделу «Техническая подготовленность» приведены в тексте | | | | | |