

**Контрольно-переводные нормативы
для дополнительной предпрофессиональной программы
по БАСКЕТБОЛУ (ДЕВУШКИ)**

	№	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
			НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС	ВСМ
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	не менее 95			не менее 135				не менее 195	не менее 215	
	2	Бег 20 м (с.)	не более 5,0			не более 4,7				не более 4,2	не более 3,8	
	3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см),	не менее 20			не менее 25				не менее 35	не менее 40	
	4	скоростное ведение мяча 20 м (с.)	не более 12,7			не более 12,0				не более 11,5	не более 10,3	
	5	Челночный бег 40 сек(м)	-	-	-	не менее 150 (5,3)				не менее 182 (6,5)	не менее 210 (7,5)	
	6	Бег 600 м	-	-	-	не более 2,25				600м не более 1,45	600м не более 1,35	
Техническое мастерство	1	Передвижения в защитной стойке (с)	-	-	-	12,5-13,5	12,0-13,0	11,8-12,8	11,7-12,6	11,7-12,5	11,5-12,2	11,4-12,1
	2	Передача мяча (с, попадания)	-	-	-	36,5-47,9	33,5-42,9	22,5-38,0	31,5-35,0	30,5-34	28,5-33,0	26,5-31,0
	3	Скоростное ведение (с, попадания)	-	-	-	01.00,0-01.22,5	01.05.5-01.18,5	59,5-01.10,5	55,5-01.08,5	53,5-60,0	51,0-59,5	49,0-58,0
	4	"Восьмерка" (кол-во попаданий)		-	-	4	5	6	7	8	9	10
	5	Дистанционные броски (%)	-	-	-	40	40	45	50	50	55	70
	6	Штрафные броски(%)	-	-	-	40	40	50	60	70	80	90