

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

	№	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
			НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС	ВСМ
<b>ОФП</b>	1	Прыжок в длину с места (см)	не менее 110			не менее 160				не менее 195	не менее 235	
	2	Бег 20 м (с.)	не более 4,7			не более 4,4				не более 4,0	не более 3,5	
	3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см),	не менее 22			не менее 30				не менее 40	не менее 45	
	4	скоростное ведение мяча 20 м (с.)	не более 13			не более 11,5				не более 9,6	не более 9	
	5	Челночный бег 40 сек(м)	-	-	-	не менее 160 (5,7)				не менее 210 (7,5)	не менее 224 (8,0)	
	6	Бег 600 м	-	-	-	не более 2,15				600м не более 1,35	600м не более 1,25	
<b>Техническое мастерство</b>	1	Передвижения в защитной стойке (с)	-	-	-	11,5-12,5	11,0-12,0	10,8-11,5	10,7-11,4	10,7-11,4	10,5-11,2	10,4-11,1
	2	Передача мяча (с, попадания)	-	-	-	34,5-41,9	31,5-38,0	28,5-35,9	27,5-33,9	26,5-31,9	24,5-29,9	23,5-28,9
	3	Скоростное ведение (с, попадания)	-	-	-	59,5-01.12,5	57,5-01.08,5	54,5-01.05,5	51,5-01.01,5	49,5-59,5	46,0-57,5	46,0-55,0
	4	"Восьмерка" (кол-во попаданий)		-	-	5	6	7	8	9	10	11
	5	Дистанционные броски (%)	-	-	-	40	40	45	50	50	55	70
	6	Штрафные броски(%)	-	-	-	40	40	50	60	70	80	90