

**Контрольно-переводные нормативы
для программы Спортивной подготовки
по виду спорта БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)**

	№	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								СС	ВСМ
			НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	не менее 115			не менее 160					не менее 215	не менее 228
	2	Бег 20 м (с.)	не более 4,7			не более 4,3					не более 3,8	не более 3,55
	3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см),	не менее 20			не менее 30					не менее 43	не менее 45
	4	скоростное ведение мяча 20 м (с.)	не более 11,4			не более 10,7					не более 9,4	не более 8,9
	5	Челночный бег 40 сек(м)	-	-	-	не менее 168 (6)					не менее 216 (7,7)	не менее 221 (7,8)
	6	Бег 600 м	-	-	-	не более 2,10					600м не более 1,33	600м не более 1,28
Техническое мастерство	1	Передвижения в защитной стойке (с)	-	-	-	11,5-12,2	11,0-11,7	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)	-	-	-	34,5-45,9	31,5-40,9	20,5-35,9	29,5-32,9	28,5-31,9	26,5-30,9	26,5-28,9
	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)	-	-	-	6	7	8	9	10	11-12	13
	5	Дистанционные броски (%)	-	-	-	40	40	45	50	50	55	70
	6	Штрафные броски(%)	-	-	-	40	40	50	60	70	80	90