

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

	№	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 130			не менее 180				не менее 225	не менее 249	
	2	Бег 20 м (с.)	не более 4,5			не более 4,0				не более 3,5	не более 3,18	
	3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см),	не менее 24			не менее 35				не менее 48	не менее 49	
	4	скоростное ведение мяча 20 м (с.)	не более 11			не более 10				не более 8,6	не более 8	
	5	Челночный бег 40 сек(м)	-	-	-	не менее 183 (6,5)				не менее 244 (8,7)	не менее 248 (8,8)	
	6	Бег 600 м	-	-	-	не более 1,55				600м не более 1,28	600м не более 1,22	
Техническое мастерство	1	Передвижения в защитной стойке (с)	-	-	-	9,5-10,2	9,0-9,7	8,8-9,5	8,7-9,4	8,7-9,4	8,5-9,2	8,4-9,1
	2	Передача мяча (с, попадания)	-	-	-	33,5-40,9	30,5-36,9	27,5-33,9	26,5-31,9	25,5-30,9	23,5-29,9	23,5-27,9
	3	Скоростное ведение (с, попадания)	-	-	-	47,0-56,5	46,5-55,5	46,0-54,0	45,4-53,7	45,0-53,5	43,0-55,0	42,5-52,0
	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