**БАСКЕТБОЛ**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Бег 30 м (сек)** | **Бег 5 мин. (метры)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Бросок**  **набивного мяча из-за головы (см)** |
| 5 | **Девочки**  5,9 и меньше | 951 и больше | 170 и выше | 346 и больше |
| 4 | 6,0-6,4 | 811 -950 | 161-170 | 286 - 345 |
| 3 | 6,5-6,7 | 751 -810 | 141 - 160 | 240 - 285 |
| 2 | 6,8-7,1 | 700 - 750 | 131 -140 | 210-239 |
| 1 | 7,2 и больше | 700 и ниже | 130 и меньше | 209 и меньше |
| 5 | **Мальчики**  5,6 и меньше | 1281 и больше | 186 и больше | 366 и больше |
| 4 | 5,7-6,1 | 1171 -1280 | 171 -185 | 316-365 |
| 3 | 6,2-6,6 | 1061 -1170 | 158-170 | 261 -315 |
| 2 | 6,7- 7,1 | 941 - 1060 | 141 -155 | 211 -260 |
| 1 | 7,2 и больше | 940 и меньше | 140 и меньше | 210 и меньше |