*Контрольно-переводные нормативы общей физической и*

*специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки*

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  упражнения | Баллы | юноши | | | | | девушки | | |
| НП -1 | | НП-2 | НП-3 | НП -1 | | НП-2 | НП-3 |
| Бег на 20 м (сек.) | 5 | 4,3 | 4,2 | | 4,0 | 4,5 | | 4,4 | 4,3 |
| 4 | 4,4 | 4,3 | | 4,2 | 4,6 | | 4,5 | 4,4 |
| **3** | **4,5** | **4,4** | | **4,3** | **4,7** | | **4,6** | **4,5** |
| Скоростное ведение 20м (сек.) | 5 | 10,4 | 10,4 | | 10,0 | 11,0 | | 10,9 | 10,7 |
| 4 | 10,7 | 10,7 | | 10,4 | 11,2 | | 11,0 | 10,9 |
| **3** | **11,0** | **11,0** | | **10,7** | **11,4** | | **11,2** | **11,0** |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 150 | 160 | | 180 | 138 | | 148 | 160 |
| 4 | 140 | 150 | | 170 | 126 | | 137 | 148 |
| **3** | **130** | **140** | | **160** | **115** | | **126** | **137** |
| Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | 5 | 28 | 30 | | 35 | 24 | | 26 | 30 |
| 4 | 26 | 28 | | 33 | 22 | | 24 | 28 |
| **3** | **24** | **26** | | **30** | **20** | | **22** | **26** |

Для зачисления и перевода на следующий год обучения в группе НП спортсмен должен набрать в сумме

не менее 12 баллов.

*Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы*

*на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).*

Таблица 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  упражнения | Баллы | юноши | | | | | девушки | | | | |
| ТЭ -1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ТЭ -1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Бег на 20 м (сек.) | 5 | 3,90 | 3,90 | 3,80 | 3,75 | 3,70 | 4,20 | 4,20 | 4.15 | 4.10 | 4.00 |
| 4 | 3,95 | 3,95 | 3,85 | 3,80 | 3,75 | 4,25 | 4,25 | 4,20 | 4.15 | 4.10 |
| **3** | **4,00** | **4,00** | **3,90** | **3,85** | **3,80** | **4,30** | **4,30** | **4,25** | **4,20** | **4.15** |
| Скоростное ведение  20 м (сек.) | 5 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,6 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,6 | 9,4 |
| 4 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,6 |
| **3** | **10,0** | **9,8** | **9,6** | **9,4** | **9,2** | **10,7** | **10,5** | **10,3** | **10,1** | **9,9** |
| Прыжок в  длину с места (см) | 5 | 190 | 195 | 200 | 210 | 225 | 170 | 175 | 185 | 195 | 212 |
| 4 | 185 | 190 | 195 | 200 | 218 | 165 | 170 | 180 | 190 | 205 |
| **3** | **180** | **185** | **190** | **195** | **210** | **160** | **165** | **175** | **185** | **195** |
| Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | 5 | 39 | 40 | 41 | 42 | 46 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 4 | 37 | 39 | 40 | 41 | 44 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 |
| **3** | **35** | **37** | **39** | **40** | **42** | **30** | **32** | **34** | **36** | **38** |
| Челночный бег 40 сек.  на 28 м | 5 | 196 | 202 | 215 | 220 | 232 | 173 | 181 | 189 | 197 | 205 |
| 4 | 190 | 196 | 208 | 214 | 226 | 171 | 177 | 185 | 193 | 201 |
| **3** | **183** | **190** | **202** | **208** | **220** | **168** | **173** | **181** | **189** | **197** |
| Бег 600 м (мин.) | 5 | 2.03 | 2.03 | 2.03 | 2.03 | 2.02 | 2.20 | 2.20 | 2.20 | 2.20 | 2.18 |
| 4 | 2.04 | 2.04 | 2.04 | 2.04 | 2.04 | 2.21 | 2.21 | 2.21 | 2.21 | 2.19 |
| **3** | **2.05** | **2.05** | **2.05** | **2.05** | **2.03** | **2.22** | **2.22** | **2.22** | **2.22** | **2.20** |

*Контрольно-переводные нормативы технической подготовки для зачисления в группы*

*на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).*

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  упражнения | Баллы | юноши | | | | | девушки | | | | |
| ТЭ -1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ТЭ -1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Передвижения в защитной стойке (сек.) | 5 | 9.8 | 9.5 | 8.8 | 9.0 | 9.0 | 10.2 | 9.7 | 9.5 | 9.4 | 9.4 |
| 4 | 10.5 | 9.9 | 9.5 | 9.4 | 9.4 | 11.5 | 10.2 | 9.9 | 10.0 | 10.0 |
| **3** | **11.5** | **10.7** | **10.0** | **9.9** | **9.9** | **12.3** | **11.7** | **11.0** | **10.7** | **10.7** |
| Скоростное ведение  (сек., попадания**)** | 5 | 47.0 | 55.5 | 46.0 | 53,7 | 53,5 | 59,5 | 58,5 | 57.5 | 56,5 | 57.5 |
| 4 | 56.7 | 01.00.05 | 54.0 | 58.5 | 57,5 | 01.12,5 | 01.08.5 | 01.05.5 | 01.01.5 | 59,7 |
| **3** | **01.07.5** | **01.06.5** | **01.05,5** | **01.01,5** | **01.00,5** | **01.13,5** | **01.12.3** | **01.10,5** | **01.06,5** | **01.03.5** |
| Дистанционные  броски из 10 (%) | 5 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 4 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| **3** | **20** | **20** | **30** | **30** | **40** | **20** | **20** | **30** | **30** | **40** |
| Штрафные броски  из 10 (%) | 5 | 40 | 40 | 50 | 60 | 60 | 40 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| 4 | 30 | 30 | 40 | 50 | 50 | 30 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| **3** | **20** | **20** | **30** | **40** | **40** | **20** | **20** | **30** | **40** | **40** |

Для зачисления и перевода в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП

и технической подготовке.(18 баллов по ОФП, СФП (Таблица 12) и 12 баллов по технической подготовке (Таблица 13)).

*Итоговая аттестация обучающихся*

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и контрольные упражнения | | Нормативы | |
| *Общая и специальная физическая подготовка* | | юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (сек.) | 3,7 сек. | 4,0 сек. |
| Скоростное  ведение 20м (сек.) | 8,6 сек. | 9,4 сек. |
| скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 225 см | 212 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 46 см | 40 см |
| выносливость | Челночный бег 40 сек. на 28 м | 232 м | 205 м |
| Бег 600 м (мин.) | 2.02 мин. | 2.18 мин. |
| *Техническая подготовка* | |  |  |
| Передвижения в защитной стойке (сек.) | | 9,8 | 10,0 |
| Скоростное ведение (сек., попадания) | | 58,5 | 1.00.0 |
| Дистанционные броски из 10 (%) | | 50 | 50 |
| Штрафные броски из 10 (%) | | 70 | 70 |
| *Теоретическая подготовка* | | зачет | |
| *Тренерская практика* | | зачет | |
| *Судейская практика* | | зачет | |

*Итоговая аттестация обучающихся общей физической и специальной подготовки.*

Таблица 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название  упражнения | Баллы | юноши | девушки |
| Бег на 20 м (сек.) | 5 | 3.5 | 3.8 |
| 4 | 3.6 | 3.9 |
| **3** | **3.7** | **4.0** |
| Скоростное ведение  20 м (сек.) | 5 | 8.4 | 9.2 |
| 4 | 8.5 | 9.3 |
| **3** | **8.6** | **9.4** |
| Прыжок в длину  с места (см) | 5 | 227 | 214 |
| 4 | 226 | 213 |
| **3** | **225** | **212** |
| Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | 5 | 54 | 45 |
| 4 | 50 | 42 |
| **3** | **46** | **40** |
| Челночный бег 40 сек.  на 28 м | 5 | 234 | 207 |
| 4 | 233 | 206 |
| **3** | **232** | **205** |
| Бег 600 м (мин.) | 5 | 1.98 | 2.14 |
| 4 | 2.00 | 2.16 |
| **3** | **2.02** | **2.18** |

*Итоговая аттестация обучающихся технической подготовки.*

Таблица 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название  упражнения | Баллы | юноши | девушки |
| Передвижения в защитной стойке (сек.) | 5 | 8.7 | 9.4 |
| 4 | 9.3 | 9.7 |
| **3** | **9.8** | **10.0** |
| Скоростное ведение (сек., попадания**)** | 5 | 52.5 | 56.5 |
| 4 | 56.5 | 58.5 |
| **3** | **58.5** | **01.00.0** |
| Дистанционные  броски из 10 (%) | 5 | 70 | 70 |
| 4 | 60 | 60 |
| **3** | **50** | **50** |
| Штрафные броски  из 10 (%) | 5 | 80 | 80 |
| 4 | 70 | 70 |
| **3** | **60** | **60** |

Необходимо выполнение не менее 60% нормативов по видам подготовки.

(18 баллов по ОФП, СФП (Таблица 15) и 12 баллов по технической подготовке (Таблица 16)).