

*Контрольно-переводные нормативы общей физической*

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

таблица

Название упражнения	юноши			девушки		
	<b>НП – 1</b>	<b>НП – 2</b>	<b>НП – 3</b>	<b>НП - 1</b>	<b>НП – 2</b>	<b>НП - 3</b>
Бег на 20 м (сек.)	4.5	4.3	4.2	4.7	4.6	4.5
Скоростное ведение 20 м (сек.)	11.0	11.0	10.7	11.4	11.2	11.0
Прыжок в длину с места (см.)	130	150	170	115	130	150
Прыжок вверх с места взмахом руки (см.)	24	28	32	20	24	28

*Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы  
на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).*

Таблица

Название упражнения	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.)	4.0	3.9	3.8	3.75	3.75	4.3	4.25	4.20	4.15	4.10
Скоростное ведение 20 м (сек.)	10.0	9.8	9.6	9.3	9.0	10.7	10.5	10.2	9.9	9.6
Прыжок в длину с места (см.)	180	185	195	205	220	160	170	180	195	205
Прыжок вверх с места взмахом руки (см.)	35	37	39	42	44	30	32	34	36	38
Челночный бег 40 сек. на 28 м	183	196	208	215	226	168	175	181	189	197
Бег 600 м (мин.)	2.05	2.05	2.04	2.03	2.03	2.22	2.21	2.20	2.19	2.19

*Контрольно-переводные нормативы технической подготовки для зачисления в группы  
на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).*

Таблица

Название упражнения	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.)	11.5	10.7	10.0	9.9	9.9	12.3	11.7	11.0	10.7	10.7
Скоростное ведение (сек., попадания)	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 (%)	20	20	30	30	40	20	20	30	30	40
Штрафные броски из 10 (%)	20	20	30	40	50	20	20	30	40	50

