*Контрольно-переводные нормативы общей физической*

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

 таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название упражнения | юноши | девушки |
| **НП – 1** | **НП – 2** | **НП – 3** | **НП - 1** | **НП – 2** | **НП - 3** |
| Челночный бег 3 х 10м (сек) | **10.3** | 9.9 | **9.6** | **10.6** | 10.3 | **9.9** |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | **110** | 120 | **130** | **105** | 115 | **120** |
| Прыжок вверх с места со взмахом руки (см.) | **20** | 21 | **22** | **16** | 17 | **18** |
| Бег на 14м (сек.) | **3.5** | 3.5 | **3.4** | **4.0** | 4.0 | **3.9** |

*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** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз) | **13** | 17 | 21 | 25 | 30 | **7** | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Челночный бег 3х10м (сек) | **9.0** | 8.7 | 8.3 | 7.9 | 7.6 | **9.4** | 9.2 | 8.9 | 8.7 | 8.4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **150** | 165 | 180 | 190 | 198 | **135** | 145 | 155 | 165 | 175 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин) | **32** | 32 | 32 | 33 | 33 | **28** | 28 | 28 | 29 | 29 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| Скоростное ведение 20 м (сек) | **10.0** | 9.8 | 9.6 | 9.3 | 9.0 | **10.7** | 10.5 | 10.2 | 9.9 | 9.7 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руки (см) | **35** | 35 | 36 | 36 | 37 | **30** | 30 | 31 | 31 | 32 |
| Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек) | **65** | 65 | 65 | 64 | 63 | **70** | 70 | 70 | 69 | 68 |
| Бег 14 м (сек) | **3.0** | 3.0 | 3.0 | 2.8 | 2.8 | **3.4** | 3.4 | 3.4 | 3.3 | 3.2 |

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

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

 Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Названиеупражнения | 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 |
| Дистанционныеброски 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 |

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

*на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название упражнения | юноши | девушки |
| **СС** | **ВСМ** | **СС** | **ВСМ** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| Бег на 30 м | - | 4.7 | - | 5.0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз) | 36 | 36 | 15 | 15 |
| Челночный бег 3х10м (сек) | 7.2 | 7.2 | 8.0 | 8.0 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 215 | 215 | 180 | 180 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин) | 35 | 39 | 31 | 34 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| Скоростное ведение 20 м (сек.) | 8.6 | 8.0 | 9.4  | 8.9 |
| Прыжок вверх с места взмахом руки (см.) | 39 | 49 | 34 | 45 |
| Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек) | 60 | 55 | 65 | 60 |
| Бег 14 м (сек) | 2.6 | - | 2.9 | - |

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

*на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название упражнения | юноши | девушки |
| **СС** | **ВСМ** | **СС** | **ВСМ** |
| Передвижения в защитной стойке (сек.) | 9.7 | 9.5 | 9.9 | 9.7 |
| Скоростное ведение (сек., попадания**)** | 0.59.5 | 0.56.9 | 1.00.9 | 0.58.5 |
| Дистанционныеброски из 10 (%) | 5 | 7 | 5 | 7 |
| Штрафные броски из 10 (%) | 6 | 8 | 6 | 8 |