



**Нормативные требования по баскетболу по ОФП и СФП
(на конец учебного года)**

Группы	Пряжки в длину и места (см)	Высота подскока (см, по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 сек (м)		Бег 300 м (НП) Бег 600 м (Т) Тест Купера (СС)					
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9			
НП	1 год	3	144	134	16	14	4,9	5,2	3 п 25	3 п 10	1,35	1,40	
		4	147	137	18	16	4,7	5,0	4 п	3 п 25	1,30	1,35	
		5	150	140	20	18	4,5	4,8	4 п 15	4 п	1,25	1,30	
	2 год	3	154	149	21	19	4,6	4,9	4 п 10	3 п 25	1,30	1,35	
		4	157	152	23	21	4,4	4,7	4 п 25	4 п	1,25	1,30	
		5	160	155	25	23	4,2	4,5	5 п	4 п 20	1,20	1,25	
	3 год	3	159	154	24	22	4,4	4,7	4 п 25	4 п 10	1,20	1,25	
		4	162	157	26	24	4,2	4,5	5 п	4 п 25	1,15	1,20	
		5	165	160	28	26	4,0	4,3	5 п 20	5 п 10	1,10	1,15	
	Т	1 год	3	169	159	31	31	4,3	4,4	5 п 25	5 п	2,05	2,10
			4	172	163	33	33	4,1	4,2	6 п	5 п 25	2,00	2,05
			5	175	165	35	35	3,9	4,0	6 п 15	6 п	1,55	2,00
2 год		3	174	164	34	33	4,2	4,1	6 п	5 п 25	1,55	2,05	
		4	177	167	36	35	4,1	4,0	6 п 25	6 п	1,50	2,00	
		5	180	170	38	37	3,9	3,8	7 п	6 п 25	1,45	1,55	
3 год		3	194	184	37	36	4,1	4,0	7 п	6 п	1,45	1,50	
		4	197	187	39	38	4,0	3,9	7 п 25	6 п 25	1,40	1,45	
		5	200	190	41	40	3,8	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40	
4 год		3	204	200	40	38	3,9	4,0	7 п	6 п	1,42	1,47	
		4	207	203	42	40	3,8	3,9	7 п 25	6 п 25	1,37	1,42	
		5	210	205	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37	
5 год	3	211	206	41	40	3,9	4,0	7 п	6 п	1,42	1,47		
	4	213	208	43	42	3,7	3,8	7 п 25	6 п 25	1,37	1,42		
	5	215	210	45	44	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37		
СС	1 год	3	215	210	43	41	3,9	4,0	7 п 25	6 п 25	1100	900	
		4	217	213	45	43	3,7	3,8	8 п	7 п	1300	1100	
		5	220	215	47	45	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	1500	1300	
	2 год	3	225	215	44	42	3,7	3,9	8 п	7 п	1100	900	
		4	227	217	46	44	3,5	3,7	8 п 20	7 п 25	1300	1100	
		5	230	220	48	46	3,3	3,5	9 п	8 п 10	1500	1300	
	3 год	3	235	220	45	42	3,6	3,9	8 п 25	8 п	1100	900	
		4	237	223	47	44	3,4	3,7	9 п	8 п 20	1300	1100	
		5	240	225	49	46	3,2	3,5	9 п 20	9 п	1500	1300	

* Запись «4п20» означает, что в 40-секундном беге игрок должен пробежать расстояние, равное 4-м прямым и еще 20 м

**Нормативные требования по баскетболу по технической подготовке
(на конец учебного года)**

Группы		Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)				
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки			
			1	2	3	4	5	6	7	8			
НП	1 год	3	11,6	12,1	15,9	16,1	15,1	15,9	21	21	-	-	
		4	11,3	11,8	15,6	15,9	14,8	15,6	23	23	-	-	
		5	11,0	11,5	15,3	15,6	14,5	15,3	25	25	-	-	
	2 год	3	11,1	11,6	15,6	15,9	14,8	15,1	24	24	-	-	
		4	10,8	11,3	15,3	15,6	14,5	14,8	26	26	-	-	
		5	10,5	11,0	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-	
	3 год	3	10,9	11,3	15,5	15,7	14,6	15,0	26	26	39	39	
		4	10,6	11,1	15,2	15,4	14,3	14,7	28	28	41	41	
		5	10,3	10,8	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	43	43	
	Т	1 год	3	10,6	11,0	15,3	15,6	14,6	14,9	39	39	40	40
			4	10,3	10,8	15,0	15,3	14,3	14,6	37	37	43	43
			5	10,0	10,5	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	45	45
2 год		3	10,2	10,7	14,8	15,4	14,3	14,6	36	36	44	44	
		4	10,0	10,5	14,5	15,1	14,1	14,3	38	38	46	46	
		5	9,8	10,3	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48	
3 год		3	9,9	10,4	14,6	15,2	14,0	14,3	41	41	46	46	
		4	9,7	10,2	14,3	14,9	13,8	14,1	43	43	48	48	
		5	9,5	10,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50	
4 год		3	9,7	10,1	14,5	15,1	13,9	14,2	44	44	56	56	
		4	9,5	9,9	14,2	14,8	13,7	14,0	46	46	58	58	
		5	9,3	9,7	13,9	14,5	13,5	13,8	48	48	60	60	
5 год	3	9,4	9,9	14,2	15,1	13,6	14,0	46	46	66	66		
	4	9,2	9,7	13,9	14,8	13,4	13,8	48	48	68	68		
	5	9,0	9,5	13,6	14,5	13,2	13,6	50	50	70	70		
СС	1 год	3	8,9	9,4	14,1	15,0	13,5	14,0	49	49	71	71	
		4	8,7	9,2	13,8	14,7	13,3	13,8	51	51	73	73	
		5	8,5	9,0	13,5	14,4	13,1	13,6	53	53	75	75	
	2 год	3	8,4	8,9	13,8	14,7	13,4	13,9	51	51	76	76	
		4	8,2	8,7	13,5	14,4	13,2	13,7	53	53	78	78	
		5	8,0	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80	
	3 год	3	8,1	8,7	12,6	14,4	13,1	13,7	54	54	81	81	
		4	7,9	8,5	12,3	14,1	12,9	13,5	56	56	83	83	
		5	7,7	8,3	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85	