

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта
«баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			11,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			110
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			20
2.2.	Бег на 14 м	с	не более
			3,7