

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора СПб ГБУ СШОР  
«Невские Звезды»

  
В.Н. Бедкин  
20 10 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБУ СШОР  
«Невские Звезды»

  
М.С. Данилейко  
20 10 года



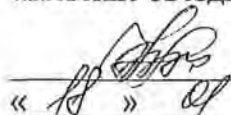
**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке  
по годам прохождения предспортивной подготовки (юноши и девушки)  
отделение БАСКЕТБОЛА**

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для НП) Бег 600 м (для ТЭ)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й	155	150	25	22	4,5	4,7	4 п	3 п 20	1,25	1,30
	2-й	170	155	28	28	4,3	4,5	4 п 20	4 п	1,15	1,20
	3-й	185	175	30	30	4,1	4,3	5 п	4 п 20	1,00	1,10
ТЭ	1-й	190	190	35	33	4,0	4,1	5 п 20	5 п	2,00	2,15
	2-й	200	200	37	35	3,9	4,0	6 п	5 п 20	1,55	2,10
	3-й	205	200	40	38	3,8	3,9	7 п	6 п	1,45	1,50
	4-й	210	203	42	40	3,7	3,8	8 п	6 п 20	1,40	1,45
	5-й	215	205	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п	4,30	4,40

Примечание: выписка из программы предспортивной подготовки по баскетболу СПб ГБУ СШОР «Невские Звезды»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по СПБ ГБУ СШОР  
«Невские Звезды»



В.Н. Белжин  
20/18 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПБ ГБУ СШОР  
«Невские Звезды»



М.С. Данилейко  
20/18 года

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке  
по годам прохождения предспортивной подготовки (юноши и девушки)  
отделение БАСКЕТБОЛА**

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й	10,5	10,8	15,5	16,0	14,8	15,0	20	18	-	-
	2-й	10,2	10,5	15,3	15,7	14,5	14,8	25	23	-	-
	3-й	10,0	10,2	15,0	15,5	14,3	14,5	30	28	-	-
ТЭ	1-й	9,5	10,0	14,7	15,3	14,0	14,3	35	32	45	40
	2-й	9,0	9,5	14,5	15,0	13,8	14,1	40	35	48	45
	3-й	8,8	9,0	14,3	14,8	13,6	13,9	45	40	52	50
	4-й	8,5	8,8	14,0	14,5	13,4	13,7	58	45	60	55
	5-й	8,3	8,5	13,7	14,3	13,2	13,5	50	50	70	65

Примечание: выписка из программы предспортивной подготовки по баскетболу СПБ ГБУ СШОР «Невские Звезды»