

Утверждены приказом
МБУДО «Спортивная школа № 8»
от 13.05.2024 № 60

**Тесты по общей физической и специальной физической подготовке для
зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,5	4,0