

БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы					
			НП-1*		НП-2*		НП-3*	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
			1	1	1	1	1	1
ОФП	Челночный бег 3*10 м.	сек.	10,30	10,60	9,6	9,9	9,10	9,50
	Прыжок в длину с места точком двумя ногами	см	110	105	130	120	140	130
СФП	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	20	16	22	18	30	25
	Бег на 14 м.	сек.	3,50	4,00	3,4	3,9	3,10	3,50
	Штрафной бросок 10 попыток	попадания	-	-	-	-	3	3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы											
			УТГ-1*		УТГ-2*		УТГ-3*		УТГ-4*		УТГ-5*		Выпускные	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж		
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ОФП	Челночный бег 3*10 м.	сек.	9,0	9,4	8,58	9,08	8,15	8,75	7,73	8,43	7,30	8,10	7,20	
	Прыжок в длину с места точком двумя ногами	см	150	135	164	144	178	153	191	161	205	170	215	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	13	7	18	9	23	10	28	12	33	13	36	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	раз	32	28	32	28	32	28	33	29	34	30	35	
СФП	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см.	35	30	35,8	30,8	36,5	31,5	37,3	32,3	38,0	33,0	39,00	
	Бег на 14 м.	сек.	3	3,4	2,93	3,30	2,85	3,20	2,78	3,10	2,70	3,00	2,6	

	Скоростное ведение мяча 20 м.	сек.	10,0	10,7	9,7	10,4	9,4	10,2	9,1	9,9	8,8	9,6	8,6	
	Челночный бег 10 площадок по 28 м.	сек.	65,0	70,0	64,0	68,5	63,0	67,0	62,0	65,5	61,0	64,0	60	
Уровень спортивной квалификации			-	-	-	-	-	-	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"				Первый спортивный разряд	