# БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)

## II спортивный разряд и ниже

| Двигательный тест | Норматив | Критерии оценки | Двигательный тест | Норматив | Критерии оценки |
|---|---|---|---|---|---|
| Бег на 30 м | 5,3 сек | 1 балл - выполнил,<br>0 баллов - не выполнил | Челночный бег 10 площадок по 28 м | 65 с | 1 балл - выполнил,<br>0 баллов - не выполнил |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 13 раз | | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 35 см | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 180 см | | | | |

## I спортивный разряд

| Двигательный тест | Норматив | Критерии оценки | Двигательный тест | Норматив | Критерии оценки |
|---|---|---|---|---|---|
| Бег на 30 м | 5,0 сек | 1 балл - выполнил,<br>0 баллов - не выполнил | Челночный бег 10 площадок по 28 м | 60 с | 1 балл - выполнил,<br>0 баллов - не выполнил |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 30 раз | | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 39 см | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 225 см | | | | |

## Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

| Двигательный тест | Норматив | Критерии оценки | Двигательный тест | Норматив | Критерии оценки |
|---|---|---|---|---|---|
| Бег на 30 м | 4,7 сек | 1 балл - выполнил,<br>0 баллов - не выполнил | Челночный бег 10 площадок по 28 м | 55 с | 1 балл - выполнил,<br>0 баллов - не выполнил |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 30 раз | | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 49 см | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 245 см | | | | |

## Все поступающие

| Год рождения | Рост | Критерии оценки |
|---|---|---|
| 2010 | 195 см | + 40 баллов если рост поступающего равен или выше |
| 2009 и старше | 200 см | + 40 баллов если рост поступающего равен или выше |