

**НОРМАТИВЫ**  
уровня физической подготовленности

Таблица 1

**Нормативы уровня физической подготовленности группы спортивной  
специализации – баскетбол**

№ п/ п	Тесты	Пол	Уровни, баллы									
			5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег	муж	1,66	1,7	1,73	1,76	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,1
		жен	1,69	1,72	1,75	1,78	1,83	1,88	1,94	2,0	2,1	2,15
2	Бег 5 мин (м)	муж	1500	1480	1435	1390	1320	1250	1200	1160	1140	1120
		жен	1350	1320	1280	1240	1185	1130	1085	1040	1020	1000
3	Прыжок в длину (см)	муж	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
		жен	210	200	195	190	185	180	175	170	165	160
4	Прыжок вверх (см)	муж	62	60	58	56	53	50	48	46	43	40
		жен	55	53	51	49	47	45	43	40	38	36
5	Броски с точек (%)	муж	60	58	55	52	49	45	42	38	36	34
		жен	60	58	55	52	49	45	42	38	36	34
6	Штрафные броски %	муж	84	82	78	75	71	66	63	60	58	56
		Жен	84	82	78	75	71	66	63	60	58	56
7	Перемещен ия 6x5 м,сек	жен	9,61	9,73	9,74	10,2 0	10,3 6	10,3 7	11,26	11,27	11,90	11,91
		муж	9,41	9,55	9,56	10,0 5	10,1 9	10,2 0	11,14	11,15	11,78	11,79