

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на этапах начальной подготовки по виду спорта
«баскетбол»**

Челночный бег 3x10 м (сек)

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
НП-1	8	Не более 10,3	Не более 10,6
	9	Не более 10,0	Не более 10,3
	10	Не более 9,7	Не более 10,0
НП-2	9	Не более 9,6	Не более 9,9
	10	Не более 9,3	Не более 9,7
	11	Не более 9,0	Не более 9,4
НП-3	10	Не более 8,8	Не более 9,2
	11	Не более 8,5	Не более 8,9
	12	Не более 8,2	Не более 8,6

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
НП-1	8	Не менее 110	Не менее 105
	9	Не менее 125	Не менее 115
	10	Не менее 140	Не менее 125
НП-2	9	Не менее 130	Не менее 120
	10	Не менее 145	Не менее 130
	11	Не менее 160	Не менее 140
НП-3	10	Не менее 150	Не менее 135
	11	Не менее 165	Не менее 145
	12	Не менее 175	Не менее 155

Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
НП-1	8	Не менее 20	Не менее 16
	9	Не менее 22	Не менее 17
	10	Не менее 23	Не менее 18
НП-2	9	Не менее 22	Не менее 18
	10	Не менее 25	Не менее 20
	11	Не менее 27	Не менее 23
НП-3	10	Не менее 26	Не менее 23
	11	Не менее 29	Не менее 26
	12	Не менее 32	Не менее 28

Бег 14 м (с)

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
НП-1	8	Не более 3,5	Не более 4,0
	9	Не более 3,47	Не более 3,97
	10	Не более 3,44	Не более 3,94
НП-2	9	Не более 3,47	Не более 3,97
	10	Не более 3,44	Не более 3,94
	11	Не более 3,41	Не более 3,91
НП-3	10	Не более 3,44	Не более 3,94
	11	Не более 3,41	Не более 3,91
	12	Не более 3,37	Не более 3,87

Лист согласования к документу № 129 от 27.02.2026
Инициатор согласования: Зайнеева О.В. Директор
Согласование инициировано: 27.02.2026 14:27

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Зайнеева О.В.		 Подписано 27.02.2026 - 14:28	-