



**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на учебно-тренировочных этапах (этапах
спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

Нормативы по ОФП

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1 г.о.	11	Не менее 13	Не менее 7
	12	Не менее 16	Не менее 10
	13	Не менее 19	Не менее 13
УТГ-2 г.о.	12	Не менее 19	Не менее 10
	13	Не менее 22	Не менее 13
	14	Не менее 25	Не менее 15
УТГ-3г.о.	13	Не менее 22	Не менее 13
	14	Не менее 25	Не менее 15
	15	Не менее 28	Не менее 17
УТГ-4 г.о.	14	Не менее 25	Не менее 15
	15	Не менее 30	Не менее 17
	16	Не менее 35	Не менее 20
УТГ-5 г.о.	15	Не менее 30	Не менее 17
	16	Не менее 35	Не менее 20
	17	Не менее 40	Не менее 23

Челночный бег 3x10 м (с)

этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не более 9,0	Не более 9,4
	12	Не более 8,8	Не более 9,2
	13	Не более 8,6	Не более 9,0
УТГ-2	12	Не более 8,7	Не более 9,1
	13	Не более 8,5	Не более 8,9
	14	Не более 8,3	Не более 8,7
УТГ-3	13	Не более 8,4	Не более 8,8
	14	Не более 8,2	Не более 8,6
	15	Не более 8,0	Не более 8,4
УТГ-4	14	Не более 8,1	Не более 8,5
	15	Не более 7,9	Не более 8,3
	16	Не более 7,7	Не более 8,1
УТГ-5	15	Не более 7,8	Не более 8,2
	16	Не более 7,6	Не более 8,0
	17	Не более 7,4	Не более 7,8

Прыжок в длину с места (см)

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1 г.о.	11	Не менее 150	Не менее 135
	12	Не менее 160	Не менее 145
	13	Не менее 170	Не менее 155
УТГ-2 г.о.	12	Не менее 165	Не менее 145
	13	Не менее 175	Не менее 155
	14	Не менее 185	Не менее 170
УТГ-3г.о.	13	Не менее 180	Не менее 175
	14	Не менее 190	Не менее 180
	15	Не менее 195	Не менее 185
УТГ-4 г.о.	14	Не менее 195	Не менее 185
	15	Не менее 200	Не менее 190
	16	Не менее 205	Не менее 195
УТГ-5 г.о.	15	Не менее 205	Не менее 190
	16	Не менее 210	Не менее 195
	17	Не менее 215	Не менее 200

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не менее 32	Не менее 28
	12	Не менее 34	Не менее 30
	13	Не менее 35	Не менее 31
УТГ-2	12	Не менее 34	Не менее 30
	13	Не менее 35	Не менее 33
	14	Не менее 38	Не менее 35
УТГ-3	13	Не менее 36	Не менее 34
	14	Не менее 40	Не менее 35
	15	Не менее 45	Не менее 38
УТГ-4	14	Не менее 42	Не менее 36
	15	Не менее 45	Не менее 39
	16	Не менее 47	Не менее 42
УТГ-5	15	Не менее 45	Не менее 40
	16	Не менее 47	Не менее 43
	17	Не менее 50	Не менее 45

Нормативы по СФП
Скоростное ведение 20 м

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не более 10,0	Не более 10,7
	12	Не более 9,9	Не более 10,6
	13	Не более 9,8	Не более 10,5
УТГ-2	12	Не более 9,8	Не более 10,5
	13	Не более 9,7	Не более 10,4
	14	Не более 9,6	Не более 10,3
УТГ-3	13	Не более 9,6	Не более 10,3
	14	Не более 9,5	Не более 10,2
	15	Не более 9,4	Не более 10,1
УТГ-4	14	Не более 9,4	Не более 10,1
	15	Не более 9,3	Не более 10,0
	16	Не более 9,2	Не более 9,9
УТГ-5	15	Не более 9,2	Не более 9,9
	16	Не более 9,1	Не более 9,8
	17	Не более 9,0	Не более 9,7

Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)

этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не менее 35	Не менее 30
	12	Не менее 36	Не менее 31
	13	Не менее 37	Не менее 32
УТГ-2	12	Не менее 37	Не менее 32
	13	Не менее 38	Не менее 33
	14	Не менее 39	Не менее 34
УТГ-3	13	Не менее 39	Не менее 34
	14	Не менее 40	Не менее 35
	15	Не менее 41	Не менее 36
УТГ-4	14	Не менее 41	Не менее 36
	15	Не менее 43	Не менее 38
	16	Не менее 45	Не менее 40
УТГ-5	15	Не менее 45	Не менее 40
	16	Не менее 47	Не менее 42
	17	Не менее 49	Не менее 44

Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)

этап подготовки		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не более 1,05.00	Не более 1,10
	12	Не более 1,03.00	Не более 1,08
	13	Не более 1,01.00	Не более 1,06
УТГ-2	12	Не более 1,03.00	Не более 1,08
	13	Не более 1,01.00	Не более 1,06
	14	Не более 59,0	Не более 1,04
УТГ-3	13	Не более 1,01.00	Не более 1,06
	14	Не более 59,0	Не более 1,04
	15	Не более 57,0	Не более 1,02
УТГ-4	14	Не более 59,0	Не более 1,04
	15	Не более 57,0	Не более 1,02
	16	Не более 56,0	Не более 1,00
УТГ-5	15	Не более 57,0	Не более 1,02
	16	Не более 56,0	Не более 1,01
	17	Не более 55,0	Не более 1,00

Бег 14 м (с)

Этап подготовки	возраст	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
УТГ-1	11	Не более 3,0	Не более 3,4
	12	Не более 2,97	Не более 3,37
	13	Не более 2,95	Не более 3,34
УТГ-2	12	Не более 2,97	Не более 3,37
	13	Не более 2,95	Не более 3,34
	14	Не более 2,92	Не более 3,31
УТГ-3	13	Не более 2,95	Не более 3,34
	14	Не более 2,92	Не более 3,31
	15	Не более 2,9	Не более 3,28
УТГ-4	14	Не более 2,92	Не более 3,31
	15	Не более 2,9	Не более 3,28
	16	Не более 2,85	Не более 3,25
УТГ-5	15	Не более 2,9	Не более 3,28
	16	Не более 2,85	Не более 3,25
	17	Не более 2,8	Не более 3,2

Нормативы по технической подготовке

Передвижение 5х6 м (с)

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	12,1 и менее	11,9 и менее
	12	11,7 и менее	11,4 и менее
	13	11,3 и менее	11,0 и менее
УТГ-2	12	11,5 и менее	11,2 и менее
	13	11,1 и менее	10,8 и менее
	14	10,7 и менее	10,6 и менее
УТГ-3	13	10,9 и менее	10,6 и менее
	14	10,5 и менее	10,4 и менее
	15	10,3 и менее	9,8 и менее
УТГ-4	14	10,3 и менее	10,2 и менее
	15	10,1 и менее	9,6 и менее
	16	9,9 и менее	9,7 и менее
УТГ-5	15	10,0 и менее	9,5 и менее
	16	9,9 и менее	9,6 и менее
	17	9,8 и менее	9,4 и менее

Комплексный тест, (с)

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	43,0 и менее	41,0 и менее
	12	42,0 и менее	40,0 и менее
	13	40,0 и менее	38,0 и менее
УТГ-2	12	41,5 и менее	39,5 и менее
	13	39,5 и менее	38,5 и менее
	14	38,5 и менее	37,5 и менее
УТГ-3	13	39,0 и менее	38,0 и менее
	14	38,0 и менее	37,0 и менее
	15	37,0 и менее	36,0 и менее
УТГ-4	14	36,5 и менее	36,5 и менее
	15	36,0 и менее	35,5 и менее
	16	35,5 и менее	34,5 и менее
УТГ-5	15	35,6 и менее	35,0 и менее
	16	35,0 и менее	34,0 и менее
	17	34,5 и менее	33,5 и менее

Время выполнения 40 бросков (мин)

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	Без учета времени	Без учета времени
	12	5,25 и менее	5,15 и менее
	13	5,15 и менее	5,05 и менее
УТГ-2	12	5,15 и менее	5,05 и менее
	13	5,05 и менее	5,00 и менее
	14	4,50 и менее	4,55 и менее
УТГ-3	13	4,50 и менее	4,55 и менее
	14	4,45 и менее	4,50 и менее
	15	4,40 и менее	4,45 и менее
УТГ-4	14	4,40 и менее	4,45 и менее
	15	4,38 и менее	4,40 и менее
	16	4,35 и менее	4,35 и менее
УТГ-5	15	4,35 и менее	4,35 и менее
	16	4,33 и менее	4,30 и менее
	17	4,30 и менее	4,25 и менее

Количество попаданий из 40 бросков

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	7 и более	8 и более
	12	8 и более	10 и более
	13	10 и более	11 и более
УТГ-2	12	9 и более	11 и более
	13	11 и более	12 и более
	14	12 и более	13 и более
УТГ-3	13	12 и более	13 и более
	14	13 и более	14 и более
	15	14 и более	16 и более
УТГ-4	14	14 и более	16 и более
	15	15 и более	17 и более
	16	16 и более	18 и более
УТГ-5	15	16 и более	18 и более
	16	17 и более	19 и более
	17	18 и более	20 и более

Количество попаданий из 30 штрафных бросков

этап подготовки	возраст	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>
УТГ-1	11	12 и более	12 и более
	12	13 и более	13 и более
	13	14 и более	14 и более
УТГ-2	12	14 и более	14 и более
	13	15 и более	15 и более
	14	16 и более	16 и более
УТГ-3	13	16 и более	16 и более
	14	17 и более	17 и более
	15	18 и более	18 и более
УТГ-4	14	18 и более	18 и более
	15	19 и более	19 и более
	16	19 и более	19 и более
УТГ-5	15	19 и более	19 и более
	16	20 и более	20 и более
	17	21 и более	21 и более



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 008C0214528EВ8E6B02B2A91CBF7ACE88A

Владелец: Зайнеева Оксана Валерьяновна

Действителен с 25.11.2025 до 18.02.2027

Лист согласования к документу № 130 от 27.02.2026
Инициатор согласования: Зайнеева О.В. Директор
Согласование инициировано: 27.02.2026 14:29

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Зайнеева О.В.		 Подписано 27.02.2026 - 14:29	-