

федерации Спортивных
Коллеж
№ 8 от 20
Олимпийского
спорта

НОРМАТИВЫ

по специализации БАСКЕТБОЛ СФП

(очное отделение)

№	НОРМАТИВЫ	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		45	40	35	30	25	20	15	10	45	40	35	30	25	20	15	10
1	Броски с дистанции, 10 бросков с расстояния 4 и 6,25м, по очередно (кол-во очков).	15	13	11	10	9	8	7	6 и ниже	15	13	11	10	9	8	7	6 и ниже
2	Штрафные броски -10 бросков (кол-во попаданий).	9	8	7	6	5	4	3	2 и ниже	9	8	7	6	5	4	3	2 и ниже
3	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,5 и ниже	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,5	14,7	14,9 и ниже
4	Комплексный норматив для оценки технико-тактического мастерства	Оценка техники и тактики игры															

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. БРОСКИ НА ТОЧНОСТЬ. Броски выполняются последовательно с 10-ти разно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии параллельно лицевой и проходят через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов к щиту. Учитывается суммарное количество забитых очков, причем за каждое попадание с 6,25м, начисляется три очка, за остальные по два.

2. ШТРАФНЫЕ БРОСКИ. Броски выполняются со штрафной линии. Производится 10 бросков, результат учитывается по сумме количества заброшенных очков.

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ЗАЩИТНОЙ СТОЙКЕ. Точка 1 на лицевой линии под кольцом, точка 2 правый конец линии штрафного броска, точка 3 вершина дуги зоны штрафного броска, точка 4 левый конец линии штрафного броска, точка 5 правый угол площадки, точка 6 левый угол площадки. Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2,3,4,5,6 с обязательным ударом по набивным мячам лежащим в этих точках и с возвращением каждый раз в точку 1. Рывки из точки 1 в точки 2,3,4 выполняются лицом вперед, возвращение в точку 1 – спиной вперед, а из точки 1 в точку 5, 6 и обратно приставным шагом. Секундомер останавливается в момент касания точки 1.

4. КОМПЛЕКСНЫЙ НОРМАТИВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА. ЗАНИМАЮЩИЕСЯ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПО ЦЕНТРУ. Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия; правой- левой-правой рукой, выполняет бросок в движении из под щита правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5м за лицевой под щитом и продолжает движение в обратную сторону левой-правой –левой рукой, заканчивает его броском в корзину из под щита в движении левой рукой. Секундомер останавливается при двух попаданиях в корзину.

УТВЕРЖДАЮ
 Зав. кафедрой Спортивных игр
 Кефер Н.Э.
 Протокол № 2 от 20.04.2021 г.



Н О Р М А Т И В Ы

по специализации БАСКЕТБОЛ ОФП (очное отделение).

№	НОРМАТИВЫ	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		45	40	35	30	25	20	15	10	45	40	35	30	25	20	15	10
1	Бег 28 м (сек), 2 попытки	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
2	Серийная прыгучесть. 20 сек. по кругу через 4 барьера, установленные крестом. Высота барьера: Мужчины -50 см, женщины 40 см (кол-во прыжков)	30	28	26	24	22	20	18	16	26	24	22	20	18	16	14	12
3	«Челночный бег» 66,4 м (сек)	15,3	15,6	15,9	16,2	16,5	16,8	17,1	17,4	15,9	16,2	16,5	16,8	17,1	17,4	17,7	18,0
4	Прыжки в длину с места (см)									230	225	220	215	210	205	200	195
5	Тройной прыжок с места (см)	820	800	780	760	740	720	700	680								

УТВЕРЖАЮ
ав. кафедрой Спорт
Протокол № 8 от

Н О Р М А Т И В Ы

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой Спортивных игр
_____ Кефер Н.Э.
Протокол № 8 от 10.04.2021 г.



НОРМАТИВЫ по специализации БАСКЕТБОЛ (для сокращенный форма обучения)

№	НОРМАТИВЫ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		25	20	15	10	25	20	15	10
1	Броски с дистанции, 10 бросков с расстояния 4 и 6,25м, поочередно (кол-во очков).	15	13	12	11	15	13	12	11
2	Штрафные броски -10 бросков (кол-во попаданий).	9	8	7	6	9	8	7	6
3	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,2	13,4	13,6	13,8
4	Комплексный норматив для оценки технико-тактического мастерства	Оценка техники и тактики игры							

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. БРОСКИ НА ТОЧНОСТЬ. Броски выполняются последовательно с 10-ти разно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии параллельно лицевой и проходят через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов к щиту. Учитывается суммарное количество забитых очков, причем за каждое попадание с 6,25м, начисляется три очка, за остальные по два.

2. ШТРАФНЫЕ БРОСКИ. Броски выполняются со штрафной линии. Производится 10 бросков, результат учитывается по сумме количества заброшенных очков.

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ЗАЩИТНОЙ СТОЙКЕ. Точка 1 на лицевой линии под кольцом, точка 2 правый конец линии штрафного броска, точка 3 вершина дуги зоны штрафного броска, точка 4 левый конец линии штрафного броска, точка 5 правый угол площадки, точка 6 левый угол площадки. Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2,3,4,5,6 с обязательным ударом по набивным мячам лежащим в этих точках и с возвращением каждый раз в точку 1. Рывки из точки 1 в точки 2,3,4 выполняются лицом вперед, возвращение в точку 1 – спиной вперед, а из точки 1 в точку 5, 6 и обратно приставным шагом. Секундомер останавливается в момент касания точки 1.

4. КОМПЛЕКСНЫЙ НОРМАТИВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА. ЗАНИМАЮЩИЕСЯ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПО ЦЕНТРУ Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия; правой- левой – правой рукой, выполняет бросок в движении из под щита правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5м за лицевой под щитом и продолжает движение в обратную сторону левой-правой –левой рукой, заканчивает его броском в корзину из под щита в движении левой рукой. Секундомер останавливается при двух попаданиях в корзину.

УТВЕРЖДАЮ
кафедрой Спортивной Реф
ОТ КОД № _____ ОТ _____

Н О Р М А Т И В Ы

[illegible]