

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«баскетбол», утвержденному приказом
Минспорта России
от 04.12.2025 г. № 1083

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измер-я	Норматив до 1 года	
			м	д
1	Бег на 30м	с	не более	
			7,1	7,3
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
3	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,5	10,8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			5	4
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			6	4