

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 14.11.2025 г. № 954

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п                                      | Упражнения                                                         | Единица<br>измерения | Норматив                                                                                                                                                                                                   |                 |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                               |                                                                    |                      | юноши/мужчины                                                                                                                                                                                              | Девушки/женщины |
| 1.Нормативы общей физической подготовки       |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                            |                 |
| 1.1.                                          | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                  | количество раз       | не менее                                                                                                                                                                                                   |                 |
|                                               |                                                                    |                      | 13                                                                                                                                                                                                         | 7               |
| 1.2.                                          | Челночный бег 3x10м                                                | с                    | не более                                                                                                                                                                                                   |                 |
|                                               |                                                                    |                      | 9,2                                                                                                                                                                                                        | 9,4             |
| 1.3.                                          | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                     | см                   | не менее                                                                                                                                                                                                   |                 |
|                                               |                                                                    |                      | 150                                                                                                                                                                                                        | 135             |
| 1.4.                                          | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 1 мин)    | количество раз       | не менее                                                                                                                                                                                                   |                 |
|                                               |                                                                    |                      | 33                                                                                                                                                                                                         | 28              |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                            |                 |
| 2.1.                                          | Скоростное ведение мяча<br>20 м                                    | с                    | не более                                                                                                                                                                                                   |                 |
|                                               |                                                                    |                      | 4,8                                                                                                                                                                                                        | 5,0             |
| 2.2.                                          | Прыжок в верх с места со<br>взмахом руками                         | см                   | не менее                                                                                                                                                                                                   |                 |
|                                               |                                                                    |                      | 35                                                                                                                                                                                                         | 30              |
| 2.3.                                          | Челночный бег 10<br>площадок по 28 м                               | с                    | не более                                                                                                                                                                                                   |                 |
|                                               |                                                                    |                      | 65,0                                                                                                                                                                                                       | 70,0            |
| 2.4.                                          | Бег на 14 м                                                        | с                    | не более                                                                                                                                                                                                   |                 |
|                                               |                                                                    |                      | 3,0                                                                                                                                                                                                        | 3,4             |
| 3. Уровень спортивной квалификации            |                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                            |                 |
| 3.1.                                          | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)    |                      | Не устанавливается                                                                                                                                                                                         |                 |
| 3.2.                                          | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (свыше трех лет) |                      | Спортивные разряды – «третий юношеский<br>спортивный разряд», «второй юношеский<br>спортивный разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд», «третий спортивный<br>разряд», «второй спортивный разряд». |                 |