

Контрольні нормативи з фізичної підготовки

№ п/п	Назви фізичних вправ	юнаки			дівчата		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Біг 28м (с)	3,8	3,6	3,4	4,2	4,0	3,8
2.	Човниковий біг (с)	23	22	21	25	24	23
3.	Стрибок у довжину (м)	2,40	2,50	2,60	2,00	2,10	2,20
4.	Стрибок у висоту (м)	55	60	65	40	45	50

Контрольні нормативи з технічної підготовки

№ п/п	Назви вправ	юнаки			дівчата		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5.	Зупинки (кроком, стрибком)	Після сигналу вірне виконання			Після сигналу вірне виконання		
6.	Кидок після ведення і зупинки	Вірне виконання			Вірне виконання		
7.	Передачі м'яча за 30с	20-25	25-30	30-35	20-25	25-30	30-35
8.	Ведення м'яча (с)	6,8	6,4	6,0	7,0	6,8	6,4
9.	Переміщення в захисній стійці за 30 с	20-25	25-30	30-35	20-25	25-30	30-35
10.	Штрафні кидки 10 кидків (влучність)	5	6	7	5	6	7
11.	10 кидків з дальньої відстані (влучність)	3	4	5	3	4	5
12.	Кидок у русі (техніка, влучність)	2 влучення			2 влучення		