

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «14» ~~ноября~~ 2025 г. № 954

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

Таблица № 1

| № п/п  | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|  |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3x3»</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>              |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м                        | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 10,5                      | 10,8    | 10,3                         | 10,6    |
| 1.2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>        |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками      | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 20                        | 16      | 22                           | 18      |
| 2.2.   | Бег на 14 м                                 | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 3,5                       | 4,0     | 3,4                          | 3,9     |