


 Приложение № 1  
 УТВЕРЖДЕНЫ  
 приказом МБУДО ДЮСШ  
 от 01.08.2023 № 75/3

**ТЕСТЫ**  
 для зачисления на отделение баскетбола  
 по программе «Баскетбол»

Девушки

Контрольное упражнение	Возраст	
	8-10 лет	баллы
Бег на 20 м	4,9 с	0
	4,7 с	1
	4,5 с	2
Скоростное ведение мяча 20 м	11,6 с	0
	11,4 с	1
	11,2 с	2
Прыжок в длину с места (см)	110 см	0
	115 см	1
	130 см	2
Прыжок вверх с места со взмахом руками	22 см	0
	20 см	1
	30 см	2

Юноши

Контрольное упражнение	Возраст	
	8-10 лет	баллы
Бег на 20 м	4,6 с	0
	4,5 с	1
	4,3 с	2
Скоростное ведение мяча 20 м	11,3 с	0
	11,0 с	1
	10,8 с	2
Прыжок в длину с места (см)	128 см	0
	130 см	1
	145 см	2
Прыжок вверх с места со взмахом руками	22 см	0
	24 см	1
	30 см	2