

№	Упражнения	Пол	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
БАСКЕТБОЛ														
1.	Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. (за 30 сек.)	Юн.	19	20	22	21	23	25	23	25	28	24	26	29
		Дев.	18	19	20	20	22	23	23	23	24	26	24	25
2.	Бросок из-под щита после ведения (кол-во попаданий из 10 бросков)	Юн.	2	4	5	3	5	6	4	6	6	4	6	7
		Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	7	4	5	6
3.	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 5 бросков)	Юн.	---	---	---	2	3	4	3	4	5	3	4	5
		Дев.	---	---	---	1	2	3	2	3	4	2	3	4
4.	Ведение «восьмеркой» (обводка трёх кругов), сек.	Юн.	16,5	14,0	12,5	15,5	13,5	12,0	14,0	13,0	11,5	13,5	12,5	11,0
		Дев.	22,0	19,0	17,0	21,0	18,0	16,0	20,0	17,0	15,0	19,0	16,0	14,5
ФУТБОЛ														
1.	Ведение мяча (35), обводка 4 стоек и удар по воротам с 11-метровой отметки (сек)	Юн.	12	14	16	10	12	14	8	10	12	7	9	11
2.	Вбрасывание мяча на дальность шириной 4 м с места	Юн.	15	13	10	16	14	12	17	15	13	18	16	12
3.	Удары на точность в ворота с расстояния 16,5м (полёт мяча по воздуху)	Юн.	7	5	3	8	6	4	9	7	5	9	8	6
4.	Жонглирование мячом ногами	Юн.	15	10	5	17	12	8	19	14	10	19	15	11
5.	Вбрасывание мяча на точность (кол-во раз)	Юн.	6	4	3	7	5	4	8	6	5	9	7	6