

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гандбол»

Таблица 1

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег спиной вперед	м	не менее 10			
2.2	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее 20			
2.3	Ведение мяча	м	не менее 10			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

Таблица №2

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4		см		

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.5	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2*6+2*9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3	Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4	Исходное положение-стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

Таблица №3

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2	Бег на 2000 м	смин	не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5.0	5.3
2.2	Челночный бег 150 м с высокого старта (2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4	Исходное положение-стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м 40*40 см (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
2.5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

Таблица №4

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12,40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

1.6	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.30
1.12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3	Передачи мяча в парах на расстояниях 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40*40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток.	количество раз	не менее	
			8	
2.5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			