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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 3x10 м | с | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +2 | +4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 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 специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**по виду спорта «гандбол»**

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | **УТЭ-2** | **УТЭ-3** | **УТЭ-4** | **УТЭ-5** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,2 | 5,8 | 6,0 | 5,5 | 5,8 | 5,3 | 5,6 | 5,0 | 5,3 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.20 | 5.40 | 6.10 | 5.35 | 6.00 | 5.30 | 5.90 | 5.25 | 5.80 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее |
| 13 | 7 | 18 | 11 | 23 | 12 | 25 | 13 | 25 | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +10 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,5 | 9,1 | 9,3 | 9,1 | 9,3 | 9,0 | 9,2 | 8,8 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  |
| 140 | 130 | 150 | 140 | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча | с | не более |
| 4,7 | 5,2 | 4,6 | 5,1 | 4,6 | 5,1 | 4,5 | 5,0 | 4,4 | 4,9 |
| 2.2. | Челночный бег 50 м с высокого старта (2x6+2x9+20) | с | не менее |
| 20,5 | 23,5 | 20,3 | 23,3 | 20,3 | 23,3 | 20,0 | 23,0 | 19,8 | 22,8 |
| 2.3. | Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с | Кол-во раз | не менее |
| 16 | 17 | 17 | 18 | 18 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) |  | не менее |
| 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет) | Не устанавливается |
| 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»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

 **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭССМ-1** | **ЭССМ-2** | **ЭССМ-3** |
| **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** | **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** | **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,4 | 4,8 | 4,4 | 4,8 | 4,4 | 4,8 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 | 10.00 | 8.10 | 10.00 | 8.0 | 9.90 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 | 36 | 15 | 38 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 | +12 | +15 | +12 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 | 7,2 | 8,0 | 7,0 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 | 217 | 181 | 217 | 181 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 | 49 | 43 | 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 | 5,0 | 5,3 | 5,0 | 5,3 |
| 2.2. | Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40) | с | не более |
| 30,5 | 33,0 | 29,9 | 32,8 | 29,5 | 32,5 |
| 2.3. | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с | количество раз | не менее |
| 20 | 17 | 22 | 18 | 22 | 18 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток | количество раз | не менее |
| 5 | 6 | 6 |
| 2.5. | Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота) | количество раз | не менее |
| 3 | 3 | 3 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |