

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

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
3. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег спиной вперед	м	не менее	
			10	
3.2.	Бег с оббеганием стоек слева-справа	м	не менее	
			20	
3.3.	Ведение мяча	м	не менее	
			20	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+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
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-14 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4

3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
4.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
4.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: (2*6+2*9+20))	с	не более	
			20,5	23,5
4.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
4.4.	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	
			5	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
5.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,2	4,7
5.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: (2*6+2*9+20))	с	не более	
			16,5	20,0
5.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
5.4.	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	
			5	

5.5	Техническое мастерство	Комплексное упражнение	
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет			
6.1.	Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более
			3,7 4,2
6.2.	Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: (2*6+2*9+20))	с	не более
			13,0 16,0
6.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с	количество раз	не менее
			16
6.4.	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
			5
6.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее
			2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	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
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	см	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3.11.				

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
4.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
4.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более	
			30,5	33,0
4.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
4.4.	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	
			5	
4.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
5.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,8	5,1
5.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более	
			29,5	32,0
5.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			21	18
5.4.	Исходное положение-стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40*40 см с	количество раз	не менее	
			6	

	расстояния 6 м. Дается 12 попыток		
5.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 3
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
6.1.	Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более 4,7 5,0
6.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более 28,5 31,0
6.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее 23 20
6.4.	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 7
6.5.	Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	см	не менее	
			48	43
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
3.2.	Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более	
			27,5	30,0
3.3.	Передачи мяча в парах на расстоянии 9м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
3.4.	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	
3.5.	Техническое мастерство: комплексное	количество раз	не менее	
			4	

	упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)		
--	---	--	--