**Контрольные нормативы общей физической**

**и специальной физической подготовки**

**по ГАНДБОЛУ**

Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта гандбол утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 679

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | На этап начальной подготовки | На тренировочный этап (этап спортивной специализации) | На этап совершенствования спортивного мастерства |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Скорость | Бег 30 м. (с) | 5,7 | 5,8 | 5,5 | 5,6 | 4,4 | 4,8 |
| Выносливость  | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,6 | 10,2 | - | - | - | - |
|  | Челночный бег 2х100 м. (с) | - | - | 23,2 | 25,2 | 23,6 | 28,0 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места (см)  | 180 | 175 |  |  |  |  |
| Тройной прыжок с места (см) | 480 | 460 | 520 | 500 | 770 | 700 |
| Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (м) | 12 | 10 | - | - | - | - |
| Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (м) | 6 | 5 | - | - | - | - |
| Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м) | - | - | 10 | 8 | 27 | 20 |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м) | - | - | 5,2 | 4,2 | 11 | 8,2 |
| Техническое мастерство | - | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | - | - | Первый спортивный  |