**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП 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 | |
|  |  | ПО | 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 | | | |