**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег 30 м (не более 5,9 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м) | Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 8 м) |
| Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 4 м) | Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 3 м) |
| **Силовая выносливость** | Тройной прыжок с места (не менее 420 см) | Тройной прыжок с места (не менее 400 см) |
| **Координация** | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) |