**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 |