Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение N 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег 30 м (не более 4,4 с) | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м) |
|   | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м) | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м) |
| Силовая выносливость  | Тройной прыжок с места (не менее 770 см) | Тройной прыжок с места (не менее 700 см) |
| Координация  | Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с) | Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с) |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |
| Спортивный разряд  | Первый спортивный разряд  |