Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м) |
|   | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м) | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м) |
| Силовая выносливость  | Тройной прыжок с места (не менее 520 см) | Тройной прыжок с места (не менее 500 см) |
| Координация  | Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с) | Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с) |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |