Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гандбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,7 с) | Бег 30 м (не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м) | Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м) |
|  | Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 6 м) | Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 5 м) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 480 см) | Тройной прыжок с места (не менее 460 см) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с) |