

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек и юношей группы спортивной специализации «Гандбол»

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
2. Челночный бег 4 × 9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, кол-во раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Наклон вперед из положения сидя, см	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+3	+1 и менее
Для полевых игроков										
5. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Прыжок в длину с места,	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200 и менее

см										
Для вратарей										
7. Выпады с касанием стоек ворот, с	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
Девушки										
1. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
2. Челночный бег 4 × 9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, кол-во раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз или Поднимание и опускание ног за 1 мин, кол-во раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Наклон вперед из положения сидя, см	+21	+ 18	+16	+14	+13	+ 11	+9	+8	+6	+4 и менее
Для полевых игроков										
5. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Прыжок в длину с места,	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135 и менее

см										
Для вратарей										
7. Выпады с касанием стоек ворот, с	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0