

**НОРМАТИВЫ**  
уровня физической подготовленности  
для девушек и юношей

Таблица 1

**Нормативы уровня физической подготовленности девушек 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
<b>Основные тесты</b>										
Бег 100 м, с	15,7 и менее	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2	17,5	17,8	18,1	18,5 и более
Бег 500 м, мин.	1,45 и менее	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	65 и более	60	55	50	48	45	40	35	30	20 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14 и более	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Прыжок в длину с места, см	190 и более	180	170	165	160	155	150	145	140	135 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+21 и более	+18	+16	+14	+13	+11	+9	+8	+6	+4 и менее

Таблица 2

**Нормативы уровня физической подготовленности 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
<b>Основные тесты</b>										
Бег 100 м, с	13,0 и менее	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,7	15,0 и более
Бег 1000 м, мин., с	3,20 и менее	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,05	4,15 и более
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15 и более	13	12	11	10	9	8	7	5	3 и мене е
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	42 и более	40	37	33	30	27	24	20	15	10 и мене е
Прыжок в длину с	250 и	245	240	235	230	225	220	215	210	200 и

места, см	более									мене е
Наклон вперед из положения сидя, см	+18 и более	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+3	+1и мене е

Таблица 3

**Нормативы уровня физической подготовленности юношей для проведения  
текущей аттестации**

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
<b>Для полевых игроков и вратарей</b>										
1. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, кол-во раз	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
<b>Для полевых игроков</b>										
1. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1и менее
<b>Для вратарей</b>										
1. 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

Таблица 4

**Нормативы уровня физической подготовленности девушек для проведения  
текущей аттестации**

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
<b>Для полевых игроков и вратарей</b>										
1. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, кол-во раз	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
<b>Для полевых игроков</b>										
1. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Для вратарей</b>										
1. 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