Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1 года обучения		НП – 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	сек	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	7	4	10	5
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимн.скамейке (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	21	18	27	24
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперёд	м	Не менее 10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	Не менее 20			
2.3.	Ведение мяча	м	Не менее 10			