

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель председателя  
ОО «Белорусская федерация гандбола»



И.Г.Семененя

2018 г.

Приложение 1.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГАНДБОЛУ НА 2019 ГОД

Прием контрольных нормативов (КН) по ОФП и СФП осуществляет директор СУСУ и тренер команды в обязательном порядке перед проведением всех республиканских соревнований по гандболу среди детско-юношеских команд для участников, начиная с 12-летнего возраста. Процедура приема-сдачи КН проводится в целях повышения уровня функциональной подготовленности молодых гандболистов, поиска и выявления перспективных спортсменов, повышения качества комплектования сборных команд Республики Беларусь различных возрастных категорий.

### Нормативы по ОФП:

#### **1. Бег 30 м.**

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Разрешается только одна попытка.

кат. участников, результат возраст	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2006-2007 г.р.)	> 5,4	≤ 5,4	≤ 5,1	≤ 4,8	> 5,7	≤ 5,7	≤ 5,4	≤ 5,1
13-14 лет (2005-2006 г.р.)	> 5,2	≤ 5,2	≤ 4,9	≤ 4,6	> 5,5	≤ 5,5	≤ 5,2	≤ 4,9
14-15 лет (2004-2005 г.р.)	> 5,0	≤ 5,0	≤ 4,7	≤ 4,4	> 5,2	≤ 5,2	≤ 4,9	≤ 4,7
15-16 лет (2003-2004 г.р.)	> 4,7	≤ 4,7	≤ 4,4	≤ 4,2	> 5,0	≤ 5,0	≤ 4,7	≤ 4,5
16-17 лет (2002-2003 г.р.)	> 4,5	≤ 4,5	≤ 4,2	≤ 4,0	> 4,8	≤ 4,8	≤ 4,5	≤ 4,3

#### **2. Боковые перемещения 40 м.**

На расстоянии 4 м ставятся барьеры, стулья или стойки. Игрок касается рукой данного предмета. По первому движению игрока запускается секундомер, и спортсмен боком

движется от предмета к предмету, поочередно касаясь рукой 5 раз. Секундомер останавливается, когда игрок коснулся предмета, от которого начинал движение пятый раз. Выполняется только одна попытка.

кат. участников, результат возраст	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2006-2007 г.р.)	> 13,0	≤ 13,0	≤ 12,2	≤ 11,5	> 13,5	≤ 13,5	≤ 12,7	≤ 12,0
13-14 лет (2005-2006 г.р.)	> 12,3	≤ 12,3	≤ 11,6	≤ 11,0	> 12,8	≤ 12,8	≤ 12,1	≤ 11,5
14-15 лет (2004-2005 г.р.)	> 11,7	≤ 11,7	≤ 11,1	≤ 10,5	> 12,4	≤ 12,4	≤ 11,8	≤ 11,1
15-16 лет (2003-2004 г.р.)	> 11,1	≤ 11,1	≤ 10,5	≤ 10,0	> 12,1	≤ 12,1	≤ 11,5	≤ 10,8
16-17 лет (2002-2003 г.р.)	> 10,5	≤ 10,5	≤ 10,0	≤ 9,5	> 11,8	≤ 11,8	≤ 11,2	≤ 10,5

### 3. Челночный бег 100 м.

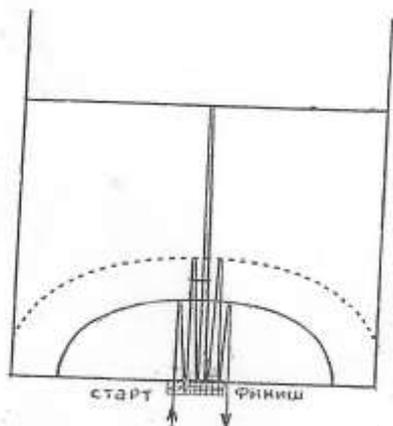


Рис.1

От середины лицевой линии (из центра ворот) игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться её ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии (если площадка не имеет стандартного размера – до соответствующей отметки), вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метровых линий, каждый раз возвращаясь к лицевой (см. рис. 1). Упражнение считается выполненным, если игрок пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии. Выполняется только одна попытка.

кат. участников, результат возраст	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2006-2007 г.р.)	> 28,0	≤ 28,0	≤ 26,7	≤ 25,5	> 29,5	≤ 29,5	≤ 28,2	≤ 27,0
13-14 лет (2005-2006 г.р.)	> 27,0	≤ 27,0	≤ 25,7	≤ 24,5	> 28,5	≤ 28,5	≤ 27,2	≤ 26,0
14-15 лет (2004-2005 г.р.)	> 26,1	≤ 26,1	≤ 24,9	≤ 23,8	> 28,0	≤ 28,0	≤ 26,7	≤ 25,5
15-16 лет (2003-2004 г.р.)	> 25,3	≤ 25,3	≤ 24,2	≤ 23,1	> 27,5	≤ 27,5	≤ 26,2	≤ 25,0
16-17 лет (2002-2003 г.р.)	> 24,5	≤ 24,5	≤ 23,5	≤ 22,5	> 27,0	≤ 27,0	≤ 25,7	≤ 24,5

#### 4. Тройной прыжок с места.

Прыжки выполняются с места, первоначальным толчком с двух ног от лицевой линии. Игроки последовательно исполняют по одной попытке. Приземления и толчок выполняются поочередно на (с) одноименную ногу. Заключительное приземление осуществляется на две ноги. Результат каждого спортсмена определяет дальность замера его тройного прыжка.

кат. участников, результат возраст	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (м.)							
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2006-2007 г.р.)	< 5,8	≥ 5,8	≥ 6,2	≥ 6,6	< 4,8	≥ 4,8	≥ 5,2	≥ 5,5
13-14 лет (2005-2006 г.р.)	< 6,1	≥ 6,1	≥ 6,5	≥ 6,9	< 5,1	≥ 5,1	≥ 5,5	≥ 5,8
14-15 лет (2004-2005 г.р.)	< 6,4	≥ 6,4	≥ 6,8	≥ 7,2	< 5,4	≥ 5,4	≥ 5,7	≥ 6,0
15-16 лет (2003-2004 г.р.)	< 6,7	≥ 6,7	≥ 7,1	≥ 7,5	< 5,7	≥ 5,7	≥ 6,0	≥ 6,3
16-17 лет (2002-2003 г.р.)	< 7,0	≥ 7,0	≥ 7,5	≥ 8,0	< 5,9	≥ 5,9	≥ 6,2	≥ 6,5

#### Нормативы по СФП:

##### 1. Ведение мяча с изменением Направления движения («змейкой»).

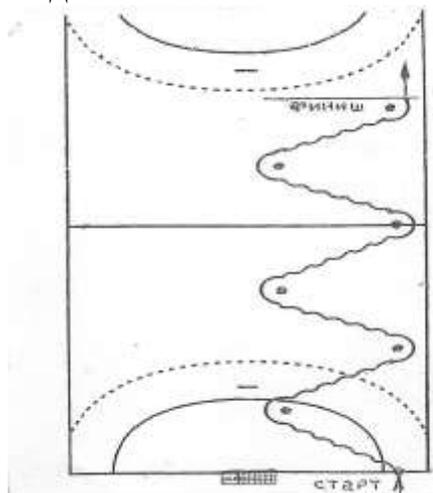


Рис.2

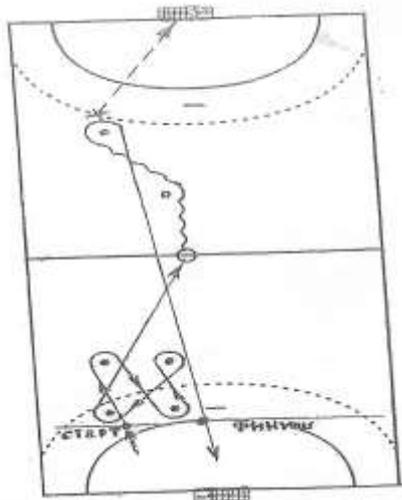
Длина дистанции по прямой – 30 м. Ступенчатая расстановка 6 стоек через каждые 5 м прямой длины дистанции по краям коридора шириной 5 м. Игрок ведет мяч, огибая все установленные стойки с внешней стороны (см. рис. 2). Секундомер запускается по первому движению игрока. В случае технической ошибки или потери мяча спортсмен имеет возможность на одно дополнительное повторение упражнения. Если один игрок дважды совершил неудачные попытки, упражнение считается невыполненным и ставится неудовлетворительная оценка.

кат. участников, результат возраст	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2006-2007 г.р.)	> 13,5	≤ 13,5	≤ 12,8	≤ 12,1	> 14,5	≤ 14,5	≤ 13,7	≤ 13,0
13-14 лет (2005-2006 г.р.)	> 13,0	≤ 13,0	≤ 12,2	≤ 11,5	> 14,0	≤ 14,0	≤ 13,2	≤ 12,5
14-15 лет	> 12,6	≤ 12,6	≤ 11,8	≤ 11,1	> 13,5	≤ 13,5	≤ 12,7	≤ 12,1

(2004-2005 г.р.)								
15-16 лет (2003-2004 г.р.)	> 12,2	≤ 12,2	≤ 11,4	≤ 10,8	> 13,0	≤ 13,0	≤ 12,3	≤ 11,7
16-17 лет (2002-2003 г.р.)	> 11,8	≤ 11,8	≤ 11,1	≤ 10,5	> 12,5	≤ 12,5	≤ 11,9	≤ 11,3

## 2. Комплексное упражнение:

### а) для полевых игроков



На рис. 3 показана расстановка стоек (обозначены крупными точками), расположение гандбольных мячей (в виде кружка в центре площадки), траектория и направление движения игрока (непрерывные кривые и прямые линии). С линии старта игрок по схеме обегает стойки и делает рывок к центру, берет мяч, обводит стойки, бросает мяч в ворота и возвращается в зону вратаря. Финиш – на 6-метровой линии. В случае непопадания мяча в створ ворот при броске, к зафиксированному результату добавляется 1 сек. Выполняется только одна попытка.

кат. участников, результат возраст	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2006-2007 г.р.)	> 23,0	≤ 23,0	≤ 22,2	≤ 21,5	> 24,5	≤ 24,5	≤ 23,2	≤ 22,0
13-14 лет (2005-2006 г.р.)	> 21,5	≤ 21,5	≤ 20,2	≤ 19,0	> 23,0	≤ 23,0	≤ 21,7	≤ 20,5
14-15 лет (2004-2005 г.р.)	> 20,5	≤ 20,5	≤ 19,3	≤ 18,1	> 22,0	≤ 22,0	≤ 20,9	≤ 19,8
15-16 лет (2003-2004 г.р.)	> 19,5	≤ 19,5	≤ 18,4	≤ 17,3	> 21,1	≤ 21,1	≤ 20,1	≤ 19,1
16-17 лет (2002-2003 г.р.)	> 18,5	≤ 18,5	≤ 17,5	≤ 16,5	> 20,2	≤ 20,2	≤ 19,3	≤ 18,5

### б) для вратарей

На лицевой линии площадки на расстояниях по 3 метра от каждой штанги лежат по 2 мяча. Упражнение выполняется по сигналу в четыре цикла. Циклы следуют один за другим без перерыва. Вратарь занимает исходное положение в воротах посередине линии ворот. В центре площадки располагается один из партнеров по команде.

При выполнении первого и третьего циклов вратарь производит поочередно четыре касания стоек в углах ворот в следующем порядке: левый верхний – правый нижний – левый нижний – правый верхний.

При выполнении второго и четвертого циклов вратарь производит поочередно четыре касания стоек в углах ворот в следующем порядке: правый верхний – левый нижний – правый нижний – левый верхний.

После завершения каждого цикла касаний стоек ворот вратарь подбегает к мячам, берет один из них и выполняет передачу мяча по воздуху партнеру в центр площадки. Партнер должен поймать мяч (допускаются незначительные перемещения вперед-назад-всторону в радиусе 1,5 м). За каждую неточно выполненную передачу к зафиксированному результату добавляется 0,5 сек.

Выполняется только одна попытка.

кат. участников, результат возраст	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2006-2007 г.р.)	> 47,0	≤ 47,0	≤ 45,0	≤ 43,0	> 55,0	≤ 55,0	≤ 53,0	≤ 51,0
13-14 лет (2005-2006 г.р.)	> 45,0	≤ 45,0	≤ 43,0	≤ 41,0	> 53,0	≤ 53,0	≤ 51,0	≤ 49,0
14-15 лет (2004-2005 г.р.)	> 43,0	≤ 43,0	≤ 41,0	≤ 39,0	> 51,0	≤ 51,0	≤ 49,0	≤ 47,0
15-16 лет (2003-2004 г.р.)	> 41,0	≤ 41,0	≤ 39,0	≤ 37,0	> 49,0	≤ 49,0	≤ 47,0	≤ 45,0
16-17 лет (2002-2003 г.р.)	> 39,0	≤ 39,0	≤ 37,0	≤ 35,0	> 47,0	≤ 47,0	≤ 45,0	≤ 43,0

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
необходимых условий, инвентаря и оборудования  
для принятия контрольных нормативов

- гандбольная площадка размером не менее 36х18 м;
- гандбольные ворота;
- гандбольные мячи – не менее 4 шт.;
- стойки (фишки, кегли, флажки ...) – не менее 6 шт.;
- л/а барьеры (стулья) – 4 шт.;
- секундомеры – 2 шт.;
- измерительная рулетка;

В соответствии с рекомендациями Национального олимпийского комитета Республики Беларусь и поручения Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 20 сентября 2017 года в настоящем приложении предлагается Критерий проведения Положения о республиканских соревнованиях среди юношей и девушек на 2018 год (далее – РС).

1. Обеспечить работу с профсоюзными организациями, БРСМ, иными общественными организациями по вопросу пропаганды спорта и посещения спортивных мероприятий трудовыми коллективами, социально незащищенными группами населения (учащиеся, студенты, пенсионеры, лица с ограниченными возможностями).

2. Предусматривать участие выдающихся спортсменов, ветеранов спорта в торжественных церемониях открытия и закрытия, церемониях награждения участников РС.

3. Обеспечить рекламу (продвижение) РС через социальные сети, местные СМИ (интернет-порталы, газеты, телевидение, радио), посредством проведения различных акций.

4. Организовать:

церемонии открытия и закрытия, церемонию награждения участников РС (во время проведения церемонии открытия и закрытия обязательное исполнение гимна РБ, в целях совершенствования патриотического воспитания гимн исполнять в живую, приветствуется проведения акций «споем гимн вместе»);

до матчей, в перерывах и между матчами развлекательную программу (танцевальные и (или) музыкальные коллективы, показательные выступления спортсменов, гимнасты, акробаты);

культурно-зрелищные мероприятия участникам РС, обзорные экскурсии по городу, экскурсии по историко-культурным местам, музеям, посещение спортивных мероприятий;

музыкальное сопровождение матчей фоновая музыка на выход команд и с момента приветствия до стартового свистка, во время тайм-аутов.

5. Главной судейской коллегии:

обеспечить предоставление после проведения судейской коллегии расписание мероприятия;

ежедневные отчеты о результатах матчей с фотографиями матчей и определение лучшего игрока игрового дня и его фото;

ежедневно список лучших бомбардиров (5 игроков, указать фамилию, имя и команду);

фото проведения церемонии открытия, закрытия и награждения участников мероприятия;

определить лучших игроков по амплуа;

в течении часа после окончания каждого игрового дня высылать всю информацию на электронный адрес ОО «БФГ» [handball\\_blr@mail.ru](mailto:handball_blr@mail.ru).

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
необходимых условий, оборудования для проведения РС

1. Наличие сценария церемонии открытия, закрытия и награждения.
2. Музыкальной аппаратуры.
3. Фотоаппарат с высоким разрешением.

*Примечание: В целях совершенствования работы и критерия о проведения РС все участвующие организации могут вносить пожелания и предложения для рассмотрения в ООО «БФГ», присылать на электронный ящик [handball\\_blr@mail.ru](mailto:handball_blr@mail.ru).*

**ПРОТОКОЛ**  
**приема-сдачи контрольных нормативов по специальной и общефизической подготовке**

участниками \_\_\_\_\_

название соревнований \_\_\_\_\_

сроки проведения \_\_\_\_\_ команда \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя спортсмена	Рост (см.)	Наименование контрольных нормативов											
			Бег 30 м		Боковые перемещения		Челночный бег 100 м		Тройной прыжок с места		Ведение мяча «змейкой»		Комплексное упражнение	
			результ. (сек.)	баллы	результ. (сек.)	баллы	результ. (сек.)	баллы	результ. (м)	баллы	результ. (сек.)	баллы	результ. (сек.)	баллы
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
Средняя арифметическая сумма баллов за сданные нормативы														

Всего условных баллов \_\_\_\_\_

Директор СУСУ \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_