

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель председателя
ОО «Белорусская федерация гандбола»



И.Г.Семенея

2019 г.

Приложение 1.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ГАНДБОЛУ НА 2020 ГОД**

Прием контрольных нормативов (КН) по ОФП и СФП осуществляется директором 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.

| возраст категория участников, результат | 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 | $\leq 5,4$ | $\leq 5,1$ | $\leq 4,8$ | > 5,7 | $\leq 5,7$ | $\leq 5,4$ | $\leq 5,1$ |
| 13-14 лет (2005-2006 г.р.) | > 5,2 | $\leq 5,2$ | $\leq 4,9$ | $\leq 4,6$ | > 5,5 | $\leq 5,5$ | $\leq 5,2$ | $\leq 4,9$ |
| 14-15 лет (2004-2005 г.р.) | > 5,0 | $\leq 5,0$ | $\leq 4,7$ | $\leq 4,4$ | > 5,2 | $\leq 5,2$ | $\leq 4,9$ | $\leq 4,7$ |
| 15-16 лет (2003-2004 г.р.) | > 4,7 | $\leq 4,7$ | $\leq 4,4$ | $\leq 4,2$ | > 5,0 | $\leq 5,0$ | $\leq 4,7$ | $\leq 4,5$ |
| 16-17 лет (2002-2003 г.р.) | > 4,5 | $\leq 4,5$ | $\leq 4,2$ | $\leq 4,0$ | > 4,8 | $\leq 4,8$ | $\leq 4,5$ | $\leq 4,3$ |

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.) | | | | | | | |
| 12-13 лет (2006-2007 г.р.) | > 13,0 | $\leq 13,0$ | $\leq 12,2$ | $\leq 11,5$ | > 13,5 | $\leq 13,5$ | $\leq 12,7$ | $\leq 12,0$ |
| 13-14 лет (2005-2006 г.р.) | > 12,3 | $\leq 12,3$ | $\leq 11,6$ | $\leq 11,0$ | > 12,8 | $\leq 12,8$ | $\leq 12,1$ | $\leq 11,5$ |
| 14-15 лет (2004-2005 г.р.) | > 11,7 | $\leq 11,7$ | $\leq 11,1$ | $\leq 10,5$ | > 12,4 | $\leq 12,4$ | $\leq 11,8$ | $\leq 11,1$ |
| 15-16 лет (2003-2004 г.р.) | > 11,1 | $\leq 11,1$ | $\leq 10,5$ | $\leq 10,0$ | > 12,1 | $\leq 12,1$ | $\leq 11,5$ | $\leq 10,8$ |
| 16-17 лет (2002-2003 г.р.) | > 10,5 | $\leq 10,5$ | $\leq 10,0$ | $\leq 9,5$ | > 11,8 | $\leq 11,8$ | $\leq 11,2$ | $\leq 10,5$ |

3. Челночный бег 100 м.

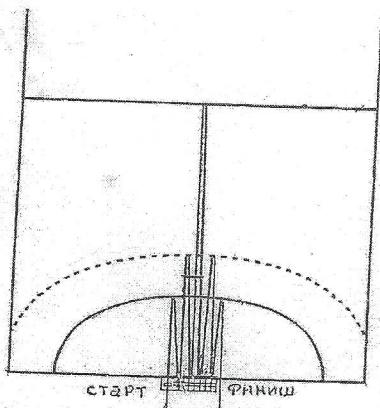


Рис.1

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.) | | | | | | | |
| 12-13 лет (2006-2007 г.р.) | > 28,0 | $\leq 28,0$ | $\leq 26,7$ | $\leq 25,5$ | > 29,5 | $\leq 29,5$ | $\leq 28,2$ | $\leq 27,0$ |
| 13-14 лет (2005-2006 г.р.) | > 27,0 | $\leq 27,0$ | $\leq 25,7$ | $\leq 24,5$ | > 28,5 | $\leq 28,5$ | $\leq 27,2$ | $\leq 26,0$ |
| 14-15 лет (2004-2005 г.р.) | > 26,1 | $\leq 26,1$ | $\leq 24,9$ | $\leq 23,8$ | > 28,0 | $\leq 28,0$ | $\leq 26,7$ | $\leq 25,5$ |
| 15-16 лет (2003-2004 г.р.) | > 25,3 | $\leq 25,3$ | $\leq 24,2$ | $\leq 23,1$ | > 27,5 | $\leq 27,5$ | $\leq 26,2$ | $\leq 25,0$ |
| 16-17 лет (2002-2003 г.р.) | > 24,5 | $\leq 24,5$ | $\leq 23,5$ | $\leq 22,5$ | > 27,0 | $\leq 27,0$ | $\leq 25,7$ | $\leq 24,5$ |

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, возраст результат | 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»).

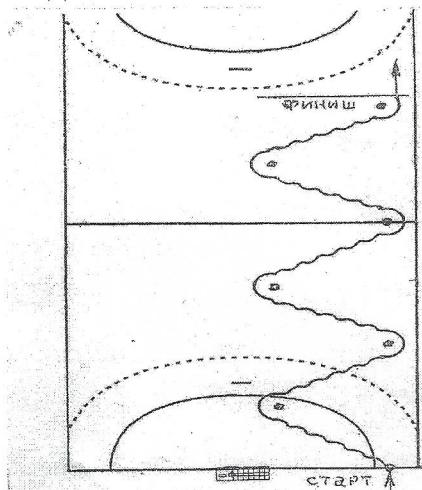


Рис.2

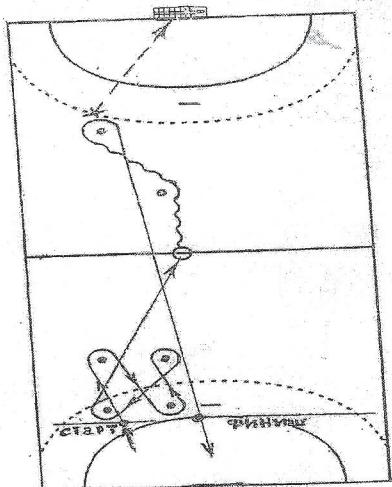
Длина дистанции по прямой – 30 м. Ступенчатая расстановка 6 стоек через каждые 5 м прямой длины дистанции по краям коридора шириной 5 м. Игрок ведет мяч, огибая все установленные стойки с внешней стороны (см. рис. 2). Секундомер запускается по первому движению игрока. В случае технической ошибки или 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, возраст результат | 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 (2004-2005 г.р.) | > 12,6 | ≤ 12,6 | ≤ 11,8 | ≤ 11,1 | > 13,5 | ≤ 13,5 | ≤ 12,7 | ≤ 12,1 |

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

| возраст категория участников, результат | ЮНОШИ | | | | ДЕВУШКИ | | | |
|---|------------------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| | результат (сек.) | | | | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |
| 12-13 лет (2006-2007 г.р.) | > 23,0 | \leq 23,0 | \leq 22,2 | \leq 21,5 | > 24,5 | \leq 24,5 | \leq 23,2 | \leq 22,0 |
| 13-14 лет (2005-2006 г.р.) | > 21,5 | \leq 21,5 | \leq 20,2 | \leq 19,0 | > 23,0 | \leq 23,0 | \leq 21,7 | \leq 20,5 |
| 14-15 лет (2004-2005 г.р.) | > 20,5 | \leq 20,5 | \leq 19,3 | \leq 18,1 | > 22,0 | \leq 22,0 | \leq 20,9 | \leq 19,8 |
| 15-16 лет (2003-2004 г.р.) | > 19,5 | \leq 19,5 | \leq 18,4 | \leq 17,3 | > 21,1 | \leq 21,1 | \leq 20,1 | \leq 19,1 |
| 16-17 лет (2002-2003 г.р.) | > 18,5 | \leq 18,5 | \leq 17,5 | \leq 16,5 | > 20,2 | \leq 20,2 | \leq 19,3 | \leq 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-встороны в радиусе 1,5 м). За каждую неточно выполненную передачу к зафиксированному результату добавляется 0,5 сек.

Выполняется только одна попытка.

| возраст категория участников, результат | 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 36x18 м;
- гандбольные ворота;
- гандбольные мячи – не менее 4 шт.;
- стойки (фишки, кегли, флаги ...) – не менее 6 шт.;
- л/а барьеры (стулья) – 4 шт.;
- секундомеры – 2 шт.;
- измерительная рулетка;

Приложение 2.

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 профсоюзовыми 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 «споём 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.

ПЕРЕЧЕНЬ
необходимых условий, оборудования для проведения РС

1. Наличие сценария церемонии открытия, закрытия и награждения.
2. Музикальной 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 ОО «БФГ», присыпать на электронный ящик 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 |
| 1 | | | результат. (сек.) | баллы | результат. (сек.) | баллы | результат. (сек.) | баллы |
| 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