

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 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.

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 (2009-2010 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 (2008-2009 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 (2007-2008 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 (2006-2007 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 (2005-2006 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.

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 (2009-2010 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 (2008-2009 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 (2007-2008 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 (2006-2007 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 (2005-2006 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.

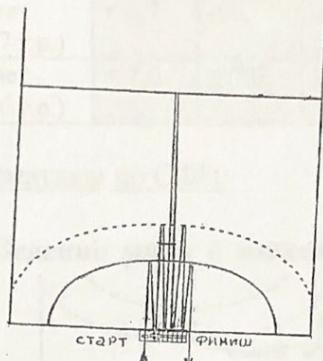


Рис.1

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.

категория участников, результат возраст	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
12-13 лет (2009-2010 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 (2008-2009 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 (2007-2008 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 (2006-2007 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 (2005-2006 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.

возраст категория участников, результат	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (м.)							
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2009-2010 г.р.)	< 5,8	≥ 5,8	≥ 6,2	≥ 6,6	< 4,8	≥ 4,8	≥ 5,2	≥ 5,5
13-14 лет (2008-2009 г.р.)	< 6,1	≥ 6,1	≥ 6,5	≥ 6,9	< 5,1	≥ 5,1	≥ 5,5	≥ 5,8
14-15 лет (2007-2008 г.р.)	< 6,4	≥ 6,4	≥ 6,8	≥ 7,2	< 5,4	≥ 5,4	≥ 5,7	≥ 6,0
15-16 лет (2006-2007 г.р.)	< 6,7	≥ 6,7	≥ 7,1	≥ 7,5	< 5,7	≥ 5,7	≥ 6,0	≥ 6,3
16-17 лет (2005-2006 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»).

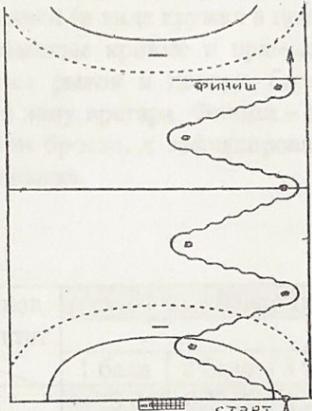


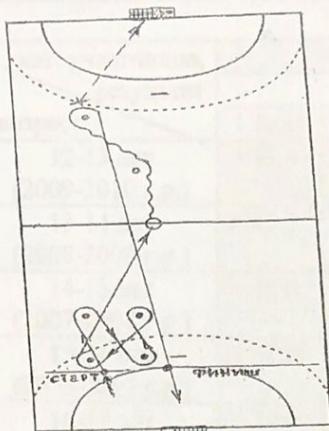
Рис.2

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.

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 (2009-2010 г.р.)	> 13,5	≤ 13,5	≤ 12,8	≤ 12,1	> 14,5	≤ 14,5	≤ 13,7	≤ 13,0
13-14 лет (2008-2009 г.р.)	> 13,0	≤ 13,0	≤ 12,2	≤ 11,5	> 14,0	≤ 14,0	≤ 13,2	≤ 12,5
14-15 лет (2007-2008 г.р.)	> 12,6	≤ 12,6	≤ 11,8	≤ 11,1	> 13,5	≤ 13,5	≤ 12,7	≤ 12,1
15-16 лет (2006-2007 г.р.)	> 12,2	≤ 12,2	≤ 11,4	≤ 10,8	> 13,0	≤ 13,0	≤ 12,3	≤ 11,7
16-17 лет (2005-2006 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.

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 (2009-2010 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 (2008-2009 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 (2007-2008 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 (2006-2007 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 (2005-2006 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-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 (2009-2010 г.р.)	> 47,0	$\leq 47,0$	$\leq 45,0$	$\leq 43,0$	> 55,0	$\leq 55,0$	$\leq 53,0$	$\leq 51,0$
13-14 лет (2008-2009 г.р.)	> 45,0	$\leq 45,0$	$\leq 43,0$	$\leq 41,0$	> 53,0	$\leq 53,0$	$\leq 51,0$	$\leq 49,0$
14-15 лет (2007-2008 г.р.)	> 43,0	$\leq 43,0$	$\leq 41,0$	$\leq 39,0$	> 51,0	$\leq 51,0$	$\leq 49,0$	$\leq 47,0$
15-16 лет (2006-2007 г.р.)	> 41,0	$\leq 41,0$	$\leq 39,0$	$\leq 37,0$	> 49,0	$\leq 49,0$	$\leq 47,0$	$\leq 45,0$
16-17 лет (2005-2006 г.р.)	> 39,0	$\leq 39,0$	$\leq 37,0$	$\leq 35,0$	> 47,0	$\leq 47,0$	$\leq 45,0$	$\leq 43,0$

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 2022 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.

Протоколы официальных соревнований (Чемпионат РБ, Кубок РБ, Первенство РБ, Спартакиада ДЮСШ, Олимпийские дни молодежи Беларусь),

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 2022 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.

Протоколы официальных соревнований (Чемпионат РБ, Кубок РБ, Первенство РБ, Спартакиада ДЮСШ, Олимпийские дни молодежи Беларуси),

отчет о выполнении календарного плана республиканских соревнований, установленной формы, представляются в Министерство спорта и туризма на адрес электронной почты mst-us@tut.by в течение 3 (трех) дней по завершении соревнований в формате PDF, подписанные главным судьей, главным секретарем соревнований и заверенные печатью федерации.

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 ОО «БФГ», присыпать на электронный ящик handball_blr@mail.ru.

ПРОТОКОЛ
приема-сдачи контрольных нормативов по специальной и общефизической подготовке

участниками

сроки проведения

название соревнований

команда

№	Фамилия, имя спортсмена	Рост (см.)	Наименование контрольных нормативов						Комплексное уражнение результ. (сек.)	баллы
			Бег 30 м	Боковые перемещения	Челночный бег 100 м	Тройной прыжок с места	Ведение мяча «змейкой»			
результ. (сек.)	баллы	результ. (сек.)	баллы	результ. (м)	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

Тренер

Директор СУСУ