

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГАНДБОЛУ НА 2026 ГОД

Прием контрольных нормативов (КН) по ОФП и СФП у спортсменов, начиная с 12-летнего возраста, в обязательном порядке перед проведением всех республиканских соревнований по гандболу среди детско-юношеских команд осуществляет руководитель СУСУ, направляющий команду для участия в республиканских соревнованиях по гандболу, и тренер команды. 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 (2013-2014 г.р.)	> 5,4	≤ 5,4	≤ 5,1	≤ 4,8	> 5,7	≤ 5,7	≤ 5,4	≤ 5,1
13-14 лет (2012-2013 г.р.)	> 5,2	≤ 5,2	≤ 4,9	≤ 4,6	> 5,5	≤ 5,5	≤ 5,2	≤ 4,9
14-15 лет (2011-2012 г.р.)	> 5,0	≤ 5,0	≤ 4,7	≤ 4,4	> 5,2	≤ 5,2	≤ 4,9	≤ 4,7
15-16 лет (2010-2011 г.р.)	> 4,7	≤ 4,7	≤ 4,4	≤ 4,2	> 5,0	≤ 5,0	≤ 4,7	≤ 4,5
16-17 лет (2009-2010 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 (2013-2014 г.р.)	> 13,0	≤ 13,0	≤ 12,2	≤ 11,5	> 13,5	≤ 13,5	≤ 12,7	≤ 12,0

13-14 лет (2012-2013 г.р.)	> 12,3	≤ 12,3	≤ 11,6	≤ 11,0	> 12,8	≤ 12,8	≤ 12,1	≤ 11,5
14-15 лет (2011-2012 г.р.)	> 11,7	≤ 11,7	≤ 11,1	≤ 10,5	> 12,4	≤ 12,4	≤ 11,8	≤ 11,1
15-16 лет (2010-2011 г.р.)	> 11,1	≤ 11,1	≤ 10,5	≤ 10,0	> 12,1	≤ 12,1	≤ 11,5	≤ 10,8
16-17 лет (2009-2010 г.р.)	> 10,5	≤ 10,5	≤ 10,0	≤ 9,5	> 11,8	≤ 11,8	≤ 11,2	≤ 10,5

### 3. Челночный бег 100 м.

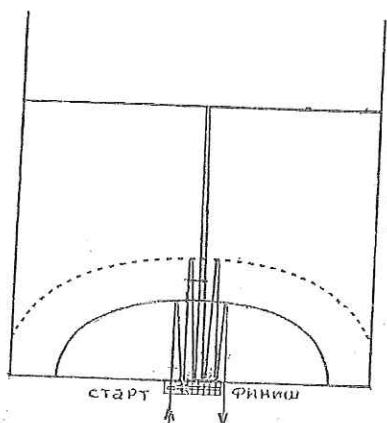


Рис.1

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	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
возраст	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2013-2014 г.р.)	> 28,0	≤ 28,0	≤ 26,7	≤ 25,5	> 29,5	≤ 29,5	≤ 28,2	≤ 27,0
13-14 лет (2012-2013 г.р.)	> 27,0	≤ 27,0	≤ 25,7	≤ 24,5	> 28,5	≤ 28,5	≤ 27,2	≤ 26,0
14-15 лет (2011-2012 г.р.)	> 26,1	≤ 26,1	≤ 24,9	≤ 23,8	> 28,0	≤ 28,0	≤ 26,7	≤ 25,5
15-16 лет (2010-2011 г.р.)	> 25,3	≤ 25,3	≤ 24,2	≤ 23,1	> 27,5	≤ 27,5	≤ 26,2	≤ 25,0
16-17 лет (2009-2010 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 (2013-2014 г.р.)	< 5,8	≥ 5,8	≥ 6,2	≥ 6,6	< 4,8	≥ 4,8	≥ 5,2	≥ 5,5
13-14 лет (2012-2013 г.р.)	< 6,1	≥ 6,1	≥ 6,5	≥ 6,9	< 5,1	≥ 5,1	≥ 5,5	≥ 5,8
14-15 лет (2011-2012 г.р.)	< 6,4	≥ 6,4	≥ 6,8	≥ 7,2	< 5,4	≥ 5,4	≥ 5,7	≥ 6,0
15-16 лет (2010-2011 г.р.)	< 6,7	≥ 6,7	≥ 7,1	≥ 7,5	< 5,7	≥ 5,7	≥ 6,0	≥ 6,3
16-17 лет (2009-2010 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»).

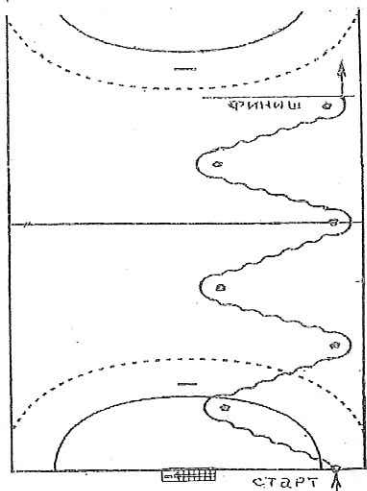


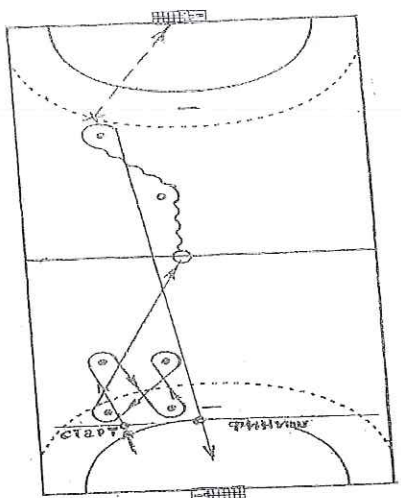
Рис.2

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 (2013-2014 г.р.)	> 13,5	≤ 13,5	≤ 12,8	≤ 12,1	> 14,5	≤ 14,5	≤ 13,7	≤ 13,0
13-14 лет (2012-2013 г.р.)	> 13,0	≤ 13,0	≤ 12,2	≤ 11,5	> 14,0	≤ 14,0	≤ 13,2	≤ 12,5
14-15 лет (2011-2012 г.р.)	> 12,6	≤ 12,6	≤ 11,8	≤ 11,1	> 13,5	≤ 13,5	≤ 12,7	≤ 12,1
15-16 лет (2010-2011 г.р.)	> 12,2	≤ 12,2	≤ 11,4	≤ 10,8	> 13,0	≤ 13,0	≤ 12,3	≤ 11,7
16-17 лет (2009-2010 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	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
возраст	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2013-2014 г.р.)	> 23,0	≤ 23,0	≤ 22,2	≤ 21,5	> 24,5	≤ 24,5	≤ 23,2	≤ 22,0
13-14 лет (2012-2013 г.р.)	> 21,5	≤ 21,5	≤ 20,2	≤ 19,0	> 23,0	≤ 23,0	≤ 21,7	≤ 20,5
14-15 лет (2011-2012 г.р.)	> 20,5	≤ 20,5	≤ 19,3	≤ 18,1	> 22,0	≤ 22,0	≤ 20,9	≤ 19,8
15-16 лет (2010-2011 г.р.)	> 19,5	≤ 19,5	≤ 18,4	≤ 17,3	> 21,1	≤ 21,1	≤ 20,1	≤ 19,1
16-17 лет (2009-2010 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	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	результат (сек.)							
возраст	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
12-13 лет (2013-2014 г.р.)	> 47,0	≤ 47,0	≤ 45,0	≤ 43,0	> 55,0	≤ 55,0	≤ 53,0	≤ 51,0
13-14 лет (2012-2013 г.р.)	> 45,0	≤ 45,0	≤ 43,0	≤ 41,0	> 53,0	≤ 53,0	≤ 51,0	≤ 49,0
14-15 лет (2011-2012 г.р.)	> 43,0	≤ 43,0	≤ 41,0	≤ 39,0	> 51,0	≤ 51,0	≤ 49,0	≤ 47,0
15-16 лет (2010-2011 г.р.)	> 41,0	≤ 41,0	≤ 39,0	≤ 37,0	> 49,0	≤ 49,0	≤ 47,0	≤ 45,0
16-17 лет (2009-2010 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;

Приложение 2.

В соответствии с рекомендациями Национального олимпийского комитета Республики Беларусь и приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 9 июля 2024 года №260 в настоящем приложении предлагаются Критерии проведения республиканских соревнований среди юношей и девушек на 2025 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 рекомендуется исполнять гимн вживую, приветствуется проведение акций «споём гимн вместе»);

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

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 организовать:

предоставление участникам после проведения заседания судейской коллегии актуального расписания спортивного мероприятия;

подготовку ежедневных отчетов о результатах матчей с фотографиями матчей и определение лучшего игрока игрового дня и его фото;

определение ежедневно списка 10 лучших бомбардиров (указать фамилию, имя игрока, название команды и количество заброшенных мячей);

осуществление фото (видео) съемок проведения церемоний открытия, закрытия и награждения участников спортивного мероприятия;

определение лучших игроков по амплуа по итогам Соревнований;

в течение часа после окончания каждого игрового дня направление всей информации на электронный адрес ОО «БФГ»: [office@handball.by](mailto:office@handball.by).

## ПЕРЕЧЕНЬ

необходимых условий, оборудования для проведения РС

Наличие:

Государственной символики Республики Беларусь (Государственного флага Республики Беларусь и правильное его расположение в местах проведения мероприятия);

флагов (эмблем, логотипов) организаторов и партнеров.

сценария церемонии открытия, закрытия и награждения;

музыкальной и звуковой аппаратуры;

фотоаппарата (видеокамеры) с высоким разрешением съемки.

*Примечание: В целях совершенствования работы и критериев о проведении республиканских соревнований по гандболу все участвующие организации могут вносить пожелания и предложения для рассмотрения в ОО «БФГ», присылать на электронный ящик [office@handball.by](mailto:office@handball.by).*

В соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 года № 123-з; Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29 октября 2020 года № 35 «Об утверждении положения о присвоении квалификационных категорий тренерам-преподавателям (учителям) по спорту, инструкторам-методистам специализированных учебно-спортивных учреждений, тренерам национальных команд Республики Беларусь по видам спорта»; постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 16 февраля 2007 года №3 «Об утверждении Инструкции о порядке допуска к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта, особенностях организации и условиях прохождения специальной подготовки для допуска к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта»; Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 года № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта» с целью определения порядка и получения права на осуществление профессиональной деятельности тренера в Республике Беларусь общественная организация «Белорусская федерация гандбола» разработала и утвердила положение «О лицензировании тренеров по гандболу в Республике Беларусь».

Настоящим положением устанавливаются организационно-правовые основы, порядок и условия лицензирования тренеров по гандболу в Республике Беларусь в зависимости от их профессионального образования, квалификации, стажа работы.

**Тренерская лицензия является основным документом, дающим тренеру право принимать участие в спортивных соревнованиях, организуемых и проводимых БФГ самостоятельно или совместно с государственными, общественными и другими организациями на территории Республики Беларусь, а также на территории стран – участниц Европейской «РИНК» Конвенции, официально представлять интересы спортивной команды, спортивного клуба.**

**Тренеры, не имеющие тренерской лицензии любой степени, но работающие в сфере физической культуры и спорта, не допускаются к участию в официальных соревнованиях, проводимых БФГ самостоятельно или совместно с государственными, общественными и другими организациями.**

БФГ признает национальные тренерские лицензии и сертификаты, выданные странами – участницами Европейской «РИНК» Конвенции.

# ПРОТОКОЛ

## приема-сдачи контрольных нормативов по специальной и общefизической подготовке

участниками \_\_\_\_\_  
 сроки проведения \_\_\_\_\_ команда \_\_\_\_\_  
название соревнований

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

Тренер \_\_\_\_\_

Руководитель СУСУ \_\_\_\_\_