

Гандбол мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері (оқу мерзімі 3 жыл)

Жаттығулар	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙЛАР																		
	50	45	35	30	25	20	15	10	5	50	45	35	30	25	20	15	10	5	
Допты дәлдікпен беру (8 берілген пас арасынан қаншасы дұрыс орындалды)	8	7	6	5	4	3	2	1	1	8	7	6	5	4	3	2	1	1	
Жүгіріп келіп воротаға допты дәлдікпен соғу (12 соққыдан қаншасы дәл түсті)	12	10	9	8	7	6	5	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	1	
Допты жүргізгеннен кейін дәлдікпен соғу(с)	11,5	11,8	12.0	12,5	13.0	13,3	13,5	13,8	14,1	13,5	13,8	14.0	14,5	14,8	15.0	15,3	15,5	16.0	
Жоғарыданбастау арқылы30 метрге дейіндопты жүргізу	4,2	4,3	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5.0	5,1	4,7	4,8	4,9	5.0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	
Ойынға қатысу		Ойын техникасы мен тактикасын бағалау																	

ЕСКЕРТУ

1ДӘЛДІККЕ БЕРУ: емтихан тапсырушы алаңның алдыңғы сызығында арқасымен тұрып, допты 20 метр қашықтықта алаңның қиғаш бойымен жүгіріп бара жатқан серіктесіне емтихан алушының белгісі бойынша береді
2. ЖҮГІРІП КЕЛІП ДОПТЫ ҚАҚПАҒА ДӘЛ БАҒЫТТАП СОҒУ: Допты 3 қадам жүгіріп 9 метрлік сызықтан (орталық позициядан) 60х60 см өлшеміндегі қақпа бұрыштарындағы мишеньдерге лақтыру қажет. 3 минут ішінде әр мишеньге 6 лақтыру жасау керек

3. ДОПТЫ ЖҮРГІЗГЕНЕН КЕЙІН ДӘЛДІККЕ ЛАҚТЫРУ:Старт алдыңғы сызықтан беріледі, емтихан тапсырушы допты алаңның ортасына лақтырғаннан кейін, оны қуып жетіп, кез келген қашықтықтан мишеньге лақтыруды жүзеге асырады. Содан кейін 9 метрлік сызықта жатқан допты алып, 3 қондырманы айналып өтіп, қарсы қақпаның бұрышында орналасқан мишеньге лақтыруды қажет. Екінші лақтыру секіру арқылы жүзеге асырылады. Қондырғылар былай орналастырылған: ортаңғысы алаңның ортасында, ал қалған екеуі одан 3 метр қашықтықта орналасқан. Мишеньнің өлшемі 60 x 60 см. Әр мүлт кету үшін орындау уақытына 1 секунд қосылады.

Гандбол мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері (Қысқартылған оқу формасы үшін)

Жаттығулар	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
	ҰПАЙЛАР							
	20	15	10	5	20	15	10	5
Допты дәлдікпен беру (6 берілген пас арасынан қаншасы дұрыс орындалды)	8	7	6	5	4	3	2	1
Жүгіріп келіп воротаға допты дәлдікпен соғу (12 соққыдан қаншасы дәл түсті)	10~12	9	8	7	5	3	2	1
Допты жүргізгеннен кейін дәлдікпен соғу(с)	11,5	11,8	12.0	12,5	13.0	13,3	13,5	13,8
Ойынға қатысу	Ойын техникасы мен тактикасын бағалау							

ЕСКЕРТУ:

1. ДӘЛДІККЕ БЕРУ: емтихан тапсырушы алаңның алдыңғы сызығында арқасымен тұрып, допты 20 метр қашықтықта алаңның қиғаш бойымен жүгіріп бара жатқан серіктесіне емтихан алушының белгісі бойынша береді

2. ЖҮГІРІП КЕЛІП ДОПТЫ ҚАҚПАҒА ТҰРАҚТЫ ЖАҒДАЙДА ДӘЛ БАҒЫТТАП СОҒУ Допты 3 қадам жүгіріп 9 метрлік сызықтан (орталық позициядан), қақпаның 4 бұрышында орналасқан 60x60 см өлшеміндегі мишеньдерге лақтыру қажет. 3 минут ішінде бір мишеньге 6 лақтыру, екінші мишеньге 6 лақтыру жасау керек.

3. ДОПТЫ ЖҮРГІЗГЕНЕН КЕЙІН ДӘЛДІККЕ ЛАҚТЫРУ: Старт алдыңғы сызықтан беріледі, емтихан тапсырушы допты алаңның ортасына лақтырғаннан кейін, оны қуып жетіп, кез келген қашықтықтан мишеньге лақтыруды жүзеге асырады. Содан кейін 9 метрлік сызықта жатқан допты алып, 3 қондырманы айналып өтіп, қарсы қақпаның бұрышында орналасқан мишеньге лақтыруды қажет. Екінші лақтыру секіру арқылы жүзеге асырылады. Қондырғылар былай орналастырылған: ортаңғысы алаңның ортасында, ал қалған екеуі одан 3 метр қашықтықта орналасқан. Мишеньнің өлшемі 60 x 60 см. Әр мұлт кету үшін орындау уақытына 1 секунд қосылады.