

Нормативы второго творческого экзамена по специализации гандбол (3 года обучения)

Упражнения	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																		
	50	45	35	30	25	20	15	10	5	50	45	35	30	25	20	15	10	5	
Передача мяча на точность (из 8 передач, кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	1	8	7	6	5	4	3	2	1	1	
Броски мяча на точность в ворота с разбега (из 12 бросков, кол-во попадений)	12	10	9	8	7	6	5	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	1	
Броски мяча на точность после ведения (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	
Ведение мяча на дистанцию 30м с высокого старта	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	
Участие в игре		Оценка техники и тактики игры																	

ПРИМЕЧАНИЕ:
1) ПЕДАЧА НА ТОЧНОСТЬ: экзаменующийся находится на лицевой линии, спиной к площадке, передача мяча производится с места бегущему поперек площадки партнеру на расстоянии 20м по сигналу экзаменатора.
2) БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ В ВОРОТА С РАЗБЕГА: броски мяча производятся с разбега в 3 шага с 9-метровой линии (с центральной позиции), в мишени размером 60 × 60 см, помещенные в углах ворот. В течении 3-3-х минут произвести 6 бросков в одну мишень и 6 бросков в другую.

3. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ: старт на лицевой линии, экзаменующийся подбросив мяч к центру площадки, догоняет его и производит бросков в опорном положении в мишень с любого расстояния. Затем, подобрав мяч, лежащий на 9-метровой линии, обводит 3 стойки и производит бросков в мишень, помещенную в углу противоположных ворот. Второй бросок производится в прыжке. Стойки расположены: средняя - в центре площадки, две другие на расстоянии 3-х метров от нее. Мишень размером 60 х 60 см. За каждый промах ко времени выполнения прибавляется 1 секунда.



Нормативы второго творческого экзамена по специализации гандбол (для сокращенной формы обучения)

Упражнения	МУЖЧИНЫ				ЭЙЕЛДЕР			
	БАЛЛЫ							
	20	15	10	5	20	15	10	5
Передача мяча на точность (из 6 передач, кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1
Броски мяча на точность в ворота с разбега (из12 бросков, кол-во попадений)	10~12	9	8	7	5	3	2	1
Броски мяча на точность после ведения (с)	11,5	11,8	12.0	12,5	13.0	13,3	13,5	13,8
Участие в игре	Оценка техники и тактики игры							

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ПЕРЕДАЧА НА ТОЧНОСТЬ: экзаменующийся находится на лицевой линии, спиной к площадке, передача мяча производится с места бегущему поперек площадки партнеру на расстоянии 20м по сигналу экзаменатора.

2. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ В ВОРОТА С РАЗБЕГА В ОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ: Броски мяча производятся с разбега с 3 шагов, с 9-метровой линии (с центральной позиции), в мишени размером 60х60 см, помещенные в 4-х углах ворот. В течении 3-3х минут произвести 6 бросков в одну мишень и 6 бросков в другую.

3. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ. Старт с лицевой линии. Экзаменующийся, подбросив мяч в центр площадки, догоняет его и производит бросок в опорном положении в мишень с любого расстояния. Затем, подобрав мяч, лежащий на 9 метровой линии, обводит 3 стойки и производит бросок в мишень, противоположенных ворот. Второй бросок производится в прыжке. Стойки расположены: средняя - в центре площадки, две другие на расстоянии 3-х метров от нее. Мишень размером 60 х 60 см. За каждый промах ко времени выполнения прибавляется 1 секунда.