

КОНТРОЛЬНИЙ НОРМАТИВ №1

Кидок м'яча в ворота зігнутою рукою зверху в опорному положенні (7м. кидок).

Студент тримає м'яч в одній руці широко розведеними пальцями, рука зігнута в ліктьовому суглобі, тулуб повернутий в праву сторону. Праву руку з м'ячем підносять у гору й трохи відводять назад, вагу тіла переносять на праву ногу. Почавши кидок, відставлену назад ногу випростовують, вагу тіла переносять на ліву ногу. Плече й передпліччя виносять у перед. Завершають кидок рухом кисті.

Оцінка нормативу

Бали	Критерії оцінки
20	Якщо кидок виконано правильно без помилок з 4 влученнями.,
15	Якщо кидок виконано правильно з 3 влученнями.,
10	Якщо кидок виконано в цілому правильно, але з помилками менше 3 влучень.
0	Якщо кидок виконано з грубими помилками без влучень по воротах

КОНТРОЛЬНИЙ НОРМАТИВ № 2

Кидок м'яча по воротах в довжину. Виконується 3 кидки. Студент знаходиться на лицьовій лінії гандбольного майданчика і виконує кидок м'яча по воротах обраним способом. М'яч повинен перетнути лінію воріт по повітрю.

Оцінка нормативу

Бали	Критерії оцінки
20	Якщо кидок виконано правильно без помилок з 3 влученнями.,
15	Якщо кидок виконано правильно з 2 влученнями.,
10	Якщо кидок виконано в цілому правильно, але з помилками менше 3 влучень.
0	Якщо кидок виконано з грубими помилками без влучень по воротах

КОНТРОЛЬНИЙ НОРМАТИВ №3

Кидок м'яча по воротах в стрибку. Виконується 2 кидки. Знаходячись в русі (після ведення) студент ловить м'яч і після двох кроків з кроком ноги протилежної кидаючій руці, вистрибує в гору. Коли студент досягає вищої точки стрибка, він виконує кидок по воротах, після чого виконує приземлення на поштовхову ногу.

Оцінка нормативу

Бали	Критерії оцінки
20	Якщо кидок виконано правильно без помилок з 2 влученнями.
15	Якщо кидок виконано правильно, але є 1 одна помилка, 2 влучення.
10	Якщо кидок виконано в цілому правильно, але з помилками
0	Якщо кидок виконано з грубими без влучень по воротах