**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | **Норматив свыше года обучения** | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
|  | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | Количество раз | не менее | | не менее | |
|  | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
|  | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, с дистанции  6 м (5 попыток) | Количество попаданий | не менее | | не менее | |
|  | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | Количество раз | не менее | | не менее | |
|  | 35 | 30 | 45 | 40 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6.7 | 6.8 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | Количество раз | не менее | |
| 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | не менее | |
| 3 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | не менее | |
| - | 9 |
|  | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 30 с | Количество раз | не менее | |
| 75 | 65 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной специализации (до трёх лет) | | Спортивные разряды:  - третий юношеский спортивный разряд;  - второй юношеский спортивный разряд;  - первый юношеский спортивный разряд | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной специализации (свыше трёх лет) | | Спортивные разряды:  - третий спортивный разряд;  - второй спортивный разряд;  - первый спортивный разряд. | |