|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | НП-1 | | |
| мальчики | | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 10,3 | | 10,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 7 | | 4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 110 | | 105 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +1 | | +3 |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее | | |
| 2 | | 1 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | количество раз | не менее | | |
| 35 | 30 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**