Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления **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 3х10 м | с | не более | | | не более | | | | | | |
| 10,3 | | 10,6 | 10,0 | | | | 10,4 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 вперед 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, дистанция 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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на **учебно-тренировочный этап** 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 3х10 м | с | не более | |
| 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед 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 лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 9 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее | |
| 75 | 65 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на **тренировочном этапе 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения и тесты | юноши | девушки |
| 1-выполнение,  0-не выполнение | 1-выполнение,  0-не выполнение |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во ударов) | 130 | 100 |
| Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов) | 25 | 25 |
| Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов) | 35 | 35 |
| Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 | 8 |
| Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 8 | 8 |

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на **тренировочном этапе 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения и тесты | юноши | девушки |
| 1-выполнение,  0-не выполнение | 1-выполнение,  0-не выполнение |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во ударов) | 150 | 150 |
| Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов) | 30 | 30 |
| Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов) | 40 | 40 |
| Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 9 | 9 |
| Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 | 9 |

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на **тренировочном этапе 4 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения и тесты | юноши | девушки |
| 1-выполнение,  0-не выполнение | 1-выполнение,  0-не выполнение |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во ударов) | 200 | 200 |
| Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов) | 35 | 35 |
| Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов) | 45 | 45 |
| Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 9 | 9 |
| Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 | 9 |

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на **тренировочном этапе 5 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения и тесты | юноши | девушки |
| 1-выполнение,  0-не выполнение | 1-выполнение,  0-не выполнение |
| Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов) | 30 | 30 |
| Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов) | 30 | 30 |
| Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям (из 10 попыток) | 8 | 8 |
| Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола (из 10 попыток) | 6 | 6 |
| Выполнение подачи справа подрезкой/накатом в правую/левую половину стола (из 10 попыток) | 8 | 8 |