Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «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. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | не менее |
| 15,5 | 15,5 | 20 | 20 |
| 2.2. | Бег на10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,6 |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча с движением подачи | м | не менее | не менее |
| 7,5 | 7,5 | 13 | 13 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более | не более |
| 12,3 | 12,3 | 11,9 | 11,9 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 7 | 10 | 10 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап по виду спорта «теннис»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 140 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее |
| 22 | 22 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,2 | 2,3 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи | м | не менее |
| 5,8 | 5,8 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м | с | не более |
| 15,6 | 15,6 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее |
| 13 | 13 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее |
| 5 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)  | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год) | спортивный разряд –«третий юношеский спортивный разряд» и выше |
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год) | спортивный разряд –«второй юношеский спортивный разряд» и выше |
| 3.4. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год) | спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше |
| 3.5. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год) | спортивный разряд – «третий спортивный разряд» |