**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 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 | | | | | |