**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода 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 | | | |