

# ГБУ ДО КК «СШОР по настольному теннису»



1. Нормативы  
 общей физической и специальной физической подготовки  
 и уровень спортивной квалификации (**наличие спортивного разряда**)  
 для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства  
 по виду спорта «настольный теннис»

**Минимальное количество баллов для зачисления – 7 баллов.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		баллы	
			8,1	9,8	1	1
			8,0-7,9 7,8 и менее	9,8-9,7 9,6 и менее	2 3	2 3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		баллы	
			29	14	1	1
			30 31 и более	15 16 и более	2 3	2 3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		баллы	
			+9	+12	1	1
			+10 +11 и более	+13 +14 и более	2 3	2 3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		баллы	
			180	165	1	1
			181-182 183 и более	166-167 168 и более	2 3	2 3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		баллы	
			10	-	1	
			11 12 и более		2 3	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		баллы	
			-	15		1
				16 17 и более		2 3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		баллы	
			115	105	1	1
			116-117 118 и более	106-107 108 и более	2 3	2 3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	<b>Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"</b>		наличие	наличие		