

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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной
 специализации) **свыше трех лет** спортивной подготовки
 по виду спорта «настольный теннис»

Минимальное количество баллов для зачисления – 7 баллов.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		баллы	
			6,7	6,8	1	1
			6,6-6,5	6,7-6,6	2	2
			6,4 и менее	6,5 и менее	3	3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		баллы	
			9,7	9,9	1	1
			9,6-9,5	9,8-9,7	2	2
			9,4 и менее	9,6 и менее	3	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		баллы	
			14	9	1	1
			15	10	2	2
			16 и более	11 и более	3	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		баллы	
			+5	+7	1	1
			+6	+8	2	2
			+7 и более	+9 и более	3	3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		баллы	
			125	120	1	1
			126-127	121-122	2	2
			128 и более	123 и более	3	3
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		баллы	
			3	-	1	
			4		2	
			5 и более		3	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		баллы	
			-	9		1
				10		2
				11 и более		3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		Баллы	
			75	65	1	1
			76-77	66-67	2	2
			78 и более	68 и более	3	3
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"			наличие	наличие