**Требования к уровню физических (двигательных) способностей поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис**

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **начальной подготовки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девушки |
| Скорость | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на 30 м  (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| Прыжки через скакалку за 30 с  (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 с  (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег на 10 м  (не более 3,4 с) | Бег на 10 м  (не более 3,8 с) |
| Бег на 30 м  (не более 5,3 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **этапе совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | Бег 60 м  (не более 10,8 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с  (не менее 115 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с  (не менее 105 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 191 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 181 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |