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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 двум ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) | см | не менее | не менее |
| + 1 | + 3 | + 3 | + 5 |
| 1. 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 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| + 5 | + 7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  | количество раз | не менее |
| - | 9 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее |
| 75 | 65 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)  | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,1 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | с | не более |
| 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | не менее |
| 14 | 9 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| + 5 | + 7 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | см | не менее |
| 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  | количество раз | не менее |
| 3 | - |
| - | 9 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее |
| 75 | 65 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта» |