**Требования к уровню физических (двигательных) способностей поступающих в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта 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. | 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 |
| 1. 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 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,6 |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча движением подачи | м | не менее | | не менее | |
| 7,5 | 7,5 | 13 | 13 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4х8 м | 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 |

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. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| + 2 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 140 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | |
| 22 | 22 |
| 2.2. | Бег 10 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,2 | 2,3 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи | м | не менее | |
| 5,8 | 5,8 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м | с | не более | |
| 15,6 | 15,6 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с | количество раз | не менее | |
| 13 | 13 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год) | Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше | | |
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год) | Спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше | | |
| 3.4. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год) | Спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше | | |
| 3.5. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год) | Спортивный разряд – «третий 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 | |
| Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 195 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | |
| 28 | 28 |
| 2.2. | Бег 10 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,0 | 2,1 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи | м | не менее | |
| 17,5 | 17,5 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м | с | не более | |
| 13,2 | 13,2 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с | количество раз | не менее | |
| 28 | 28 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее | |
| 21 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Спортивный разряд – «второй спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год) | Спортивный разряд – «первый спортивный разряд» | | |
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» | | |