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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 1 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 118 | 110 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1 | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее |
| 15,5 | 15,5 |
| 2.2 | Бег 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,8 | 2,8 |
| 2.3 | Бросок теннисного мяча движением подачи | м | не менее |
| 7,5 | 7,5 |
| 2.4 | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4х8 м | с | не более |
| 12,3 | 12,3 |
| 2.5 | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с | количество раз | не менее |
| 7 | 7 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **тренировочном этапе** (этапе 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 |
| 2.7 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этапе 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 |
| 2.7 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |