**Вступительные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 3\*10 | 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 двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | 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 |