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

**специализации) по виду спорта «настольный теннис»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1  | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,7 | 6,8 |
| 1.2 | Челночный бег 3\*10 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 |
| 2.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» |

|  |  |
| --- | --- |
|  | . |