

УТВЕРЖДАЮ
 Директор КРБ ДО «СШ по
 настольному теннису «Алтай»
 для А.А. Дворников
 _____ 2023г.



**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
3. 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»		