

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», включающие требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих с учетом бальной системы оценок

## 1. Нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			10,3	10,6	9,0	9,2		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			7	4	12	10		
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			110	105	130	120		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			+1	+3	+3	+5		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			2	1	3	2		
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			35	30	45	40		

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов.

## 2. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления (перевода) **на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) **первого года** спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	ЕДИНФ ИЦА измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан
			6,7	6,8		
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан
			9,7	9,9		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан
			14	9		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан
			+5	+7		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан
			125	120		
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан	
			3	-		
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан
			-	9		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан 0б.– не сдан
			75	65		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды -		1 балл	1 балл
			"третий юношеский спортивный разряд",			
			"второй юношеский спортивный разряд",			
		"первый юношеский спортивный разряд"		2 балла	2 балла	
				3 балла	3 балла	

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов.

### 3. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления (перевода) **на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) **второго года** спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			6,6	6,7		
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			9,6	9,8		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			16	10		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			+5	+7		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			150	140		
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	
			4	-		
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			-	10		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			80	70		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
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"		1 балл 2 балла 3 балла	1 балл 2 балла 3 балла

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов.

#### 4. Нормативы<sup>4</sup>

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления (перевода) **на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) **третьего года** спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			6,5	6,6		
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			9,5	9,7		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			18	12		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			+5	+7		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			160	145		
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	
			4	-		
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			-	12		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			85	75		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды -		1 балл	1 балл
			"третий юношеский спортивный разряд",			
			"второй юношеский спортивный разряд",			
		"первый юношеский спортивный разряд"		3 балла	3 балла	

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов.

## 5. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для **зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) **четвертого года обучения** спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			6,4	6,5		
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			9,4	9,6		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			19	13		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			+5	+7		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			170	150		
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			5	-		
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			1б. – сдан Об.– не сдан
			-	14		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			90	80		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		4 балл 5 балла 6 балла	4 балл 5 балла 6 балла

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 10 баллов.

## 6. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для **зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) **пятого года обучения** спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			6,3	6,4		
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			9,3	9,5		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			20	15		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			+5	+7		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			180	155		
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			6	-		
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			1б. – сдан Об.– не сдан
			-	16		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан	2 б. – сдан с превышением 1 б. - сдан Об.– не сдан
			100	85		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		4 балл 5 балла 6 балла	4 балл 5 балла 6 балла

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 10 баллов.

#### 4. Нормативы<sup>7</sup>

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления (перевода) на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			8,1	9,8	1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			29	14	1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+9	+12	1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			180	165	1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			10	-	1б. – сдан 0б.– не сдан	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	15		1б. – сдан 0б.– не сдан
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более			
			115	105	1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				7 баллов	7 баллов

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 11 баллов.

## 5. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления (перевода) на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
			8,2	9,6		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
			36	15		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
			+11	+15		
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
			215	180		
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
			49	43		
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		16. – сдан 06.– не сдан	
			12	-		
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			16. – сдан 06.– не сдан
			-	18		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более		16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
			128	115		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"				8 баллов	8 баллов

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 13 баллов.