

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на предпрофессиональную программу обучения
этап начальной подготовки 1-го года обучения
по виду спорта «Настольный теннис»**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Уровень оценки, баллы |
|---------------------------------|---|---------|-----------------------|
| | Юноши | Девушки | |
| скоростные способности | Бег на 30 м (сек) | | |
| | 5,7 | 5,8 | 5 |
| | 5,8 | 5,9 | 4 |
| | 5,9 | 6,0 | 3 |
| | 6,0 | 6,0 | 2 |
| | 6,1 | 6,1 | 1 |
| координация | Прыжки через гимнастическую скамейку(за 30сек) | | |
| | 15 | 15 | 5 |
| | 12 | 12 | 4 |
| | 10 | 10 | 3 |
| | 8 | 8 | 2 |
| | 5 | 5 | 1 |
| | Прыжки через скакалку (за 30 сек) | | |
| | 25 | 25 | 5 |
| | 23 | 23 | 4 |
| | 20 | 20 | 3 |
| | 15 | 15 | 2 |
| | 10 | 10 | 1 |
| скоростно- силовые способности | Прыжок в длину с места (см.) | | |
| | 110 см | 105 см | 5 |
| | 108 см | 103 см | 4 |
| | 105 см | 100 см | 3 |
| | 102 см | 90 см | 2 |
| | 100 см | 80 см | 1 |
| силовая выносливость | Отжимания от пола (кол-во раз) | | |
| | 7 | 7 | 5 |
| | 6 | 6 | 4 |
| | 5 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2 |
| | 3 | 3 | 1 |

Условие для зачисления:
необходимо набрать не менее 15 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на предпрофессиональную программу обучения
этап начальной подготовки 2-го года обучения**

по виду спорта «Настольный теннис»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Уровень оценки, баллы |
|---------------------------------|---|---------|-----------------------|
| | Юноши | Девушки | |
| скоростные способности | Бег на 30 м (сек) | | |
| | 5,6 | 5,7 | 5 |
| | 5,7 | 5,8 | 4 |
| | 5,8 | 5,9 | 3 |
| | 5,9 | 6,0 | 2 |
| | 6,0 | 6,1 | 1 |
| координация | Прыжки через гимнастическую скамейку(за 30сек) | | |
| | 20 | 20 | 5 |
| | 18 | 18 | 4 |
| | 15 | 15 | 3 |
| | 12 | 12 | 2 |
| | 10 | 10 | 1 |
| | Прыжки через скакалку (за 30 сек) | | |
| | 30 | 30 | 5 |
| | 27 | 27 | 4 |
| | 25 | 25 | 3 |
| | 23 | 23 | 2 |
| | 20 | 20 | 1 |
| скоростно- силовые способности | Прыжок в длину с места (см.) | | |
| | 120 см | 115 см | 5 |
| | 115 см | 110 см | 4 |
| | 110 см | 105 см | 3 |
| | 105 см | 100 см | 2 |
| | 100 см | 90 см | 1 |
| силовая выносливость | Отжимания от пола (кол-во раз) | | |
| | 8 | 8 | 5 |
| | 7 | 7 | 4 |
| | 6 | 6 | 3 |
| | 5 | 5 | 2 |
| | 4 | 4 | 1 |

Условие для зачисления:
необходимо набрать не менее 15 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на предпрофессиональную программу обучения
этап начальной подготовки 3-го года обучения**

по виду спорта «Настольный теннис»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Уровень оценки, баллы | |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------|---|
| | Юноши | Девушки | | |
| скоростные способности | Бег на 30 м (сек) | | | |
| | 5,5 | 5,6 | 5 | |
| | 5,6 | 5,7 | 4 | |
| | 5,7 | 5,8 | 3 | |
| | 5,8 | 5,8 | 2 | |
| | 5,9 | 5,9 | 1 | |
| координация | Прыжки через гимнастическую скамейку (за 30сек) | | | |
| | 25 | 25 | 5 | |
| | 22 | 22 | 4 | |
| | 20 | 20 | 3 | |
| | 18 | 18 | 2 | |
| | 15 | 15 | 1 | |
| | Прыжки через скакалку (за 30 сек) | | | |
| | 35 | 35 | 5 | |
| | 32 | 32 | 4 | |
| | 30 | 30 | 3 | |
| | 27 | 27 | 2 | |
| | 25 | 25 | 1 | |
| | скоростно- силовые способности | Прыжок в длину с места (см.) | | |
| | | 130 см | 125 см | 5 |
| 125 см | | 120 см | 4 | |
| 120 см | | 115 см | 3 | |
| 115 см | | 110 см | 2 | |
| 110 см | | 100 см | 1 | |
| силовая выносливость | Отжимания от пола (кол-во раз) | | | |
| | 15 | 12 | 5 | |
| | 12 | 10 | 4 | |
| | 10 | 9 | 3 | |
| | 9 | 8 | 2 | |
| | 8 | 7 | 1 | |

Условие для зачисления:
необходимо набрать не менее 15 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на предпрофессиональную программу обучения
тренировочного этапа 1-го года обучения
по виду спорта «Настольный теннис»**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Уровень оценки, баллы |
|--|---|-----------------|-----------------------|
| | Юноши | Девушки | |
| скоростные способности | Бег на 30 м (сек) | | |
| | 5,3 | 5,4 | 5 |
| | 5,4 | 5,5 | 4 |
| | 5,5 | 5,6 | 3 |
| | 5,6 | 5,7 | 2 |
| | 5,7 | 5,6 | 1 |
| координация | Прыжки через гимнастическую скамейку(за 30сек) | | |
| | 35 | 30 | 5 |
| | 30 | 28 | 4 |
| | 25 | 25 | 3 |
| | 22 | 22 | 2 |
| | 20 | 20 | 1 |
| | Прыжки через скакалку (за 45 сек) | | |
| | 57 | 47 | 5 |
| | 56 | 46 | 4 |
| | 55 | 45 | 3 |
| | 54 | 44 | 2 |
| | 53 | 43 | 1 |
| скоростно- силовые способности | Прыжок в длину с места (см.) | | |
| | 135 см | 130 см | 5 |
| | 130 см | 125 см | 4 |
| | 125 см | 120 см | 3 |
| | 120 см | 115 см | 2 |
| силовая выносливость | Отжимания от пола (кол-во раз) | | |
| | 18 | 15 | 5 |
| | 15 | 12 | 4 |
| | 12 | 10 | 3 |
| | 10 | 8 | 2 |
| обязательная техническая программа | Отжимания от 8 | | |
| | 8 | 6 | 1 |
| | Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию) | | |
| | Не менее 40 раз | Не менее 40 раз | Зачет 1 |
| | Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию) | | |
| | Не менее 40 раз | Не менее 40 раз | Зачет 1 |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по диагонали (кол-во ударов в серию) | | |
| | Не менее 25 раз | Не менее 20 раз | Зачет 1 |
| Накаты «по восьмерке», играющим по прямой (кол-во ударов в серию) | | | |
| Не менее 25 раз | Не менее 20 раз | Зачет 1 | |
| Подача с верхним вращением (кол-во ударов в серию) | | | |
| Не менее 8 | Не менее 8 | Зачет 1 | |

Условие для зачисления:

необходимо набрать не менее 20 баллов

Обязательная техническая программа отмечается в протоколе: зачет -1, не зачет – 0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на предпрофессиональную программу обучения
тренировочного этапа 2-го года обучения
по виду спорта «Настольный теннис»**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Уровень оценки, баллы |
|------------------------------------|---|-----------------|-----------------------|
| | Юноши | Девушки | |
| скоростные способности | Бег на 30 м (сек) | | |
| | 5,2 | 5,3 | 5 |
| | 5,3 | 5,4 | 4 |
| | 5,4 | 5,5 | 3 |
| | 5,5 | 5,6 | 2 |
| | 5,6 | 5,7 | 1 |
| координация | Прыжки через гимнастическую скамейку(за 30сек) | | |
| | 45 | 35 | 5 |
| | 40 | 33 | 4 |
| | 35 | 30 | 3 |
| | 30 | 25 | 2 |
| | 25 | 20 | 1 |
| | Прыжки через скакалку (за 45 сек) | | |
| | 59 | 49 | 5 |
| | 58 | 48 | 4 |
| | 57 | 47 | 3 |
| | 56 | 46 | 2 |
| | 55 | 45 | 1 |
| скоростно- силовые способности | Прыжок в длину с места (см.) | | |
| | 170 см | 160 см | 5 |
| | 160 см | 150 см | 4 |
| | 150 см | 140 см | 3 |
| | 140 см | 130 см | 2 |
| | 130 см | 120 см | 1 |
| силовая выносливость | Отжимания от пола (кол-во раз) | | |
| | 20 | 18 | 5 |
| | 18 | 15 | 4 |
| | 15 | 12 | 3 |
| | 13 | 10 | 2 |
| | 11 | 8 | 1 |
| обязательная техническая программа | Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию) | | |
| | Не менее 45 раз | Не менее 40 раз | Зачет 1 |
| | Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию) | | |
| | Не менее 45 раз | Не менее 40 раз | Зачет 1 |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по диагонали (кол-во ударов в серию) | | |
| | Не менее 25 раз | Не менее 20 раз | Зачет 1 |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по прямой (кол-во ударов в серию) | | |
| | Не менее 25 раз | Не менее 20 раз | Зачет 1 |
| | Подача с верхним вращением (кол-во ударов в серию) | | |
| Не менее 8 | Не менее 8 | Зачет 1 | |

Условие для зачисления:

необходимо набрать не менее 20 баллов

Обязательная техническая программа отмечается в протоколе: зачет -1, не зачет – 0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на предпрофессиональную программу обучения
тренировочного этапа 3-го года обучения
по виду спорта «Настольный теннис»**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Уровень оценки, баллы | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------|---|
| | Юноши | Девушки | | |
| скоростные способности | Бег на 30 м (сек) | | | |
| | 5,1 | 5,2 | 5 | |
| | 5,2 | 5,3 | 4 | |
| | 5,3 | 5,4 | 3 | |
| | 5,4 | 5,5 | 2 | |
| | 5,5 | 5,6 | 1 | |
| координация | Прыжки через гимнастическую скамейку(за 30сек) | | | |
| | 50 | 40 | 5 | |
| | 47 | 37 | 4 | |
| | 45 | 35 | 3 | |
| | 40 | 33 | 2 | |
| | 35 | 30 | 1 | |
| | Прыжки через скакалку (за 45 сек) | | | |
| | 61 | 51 | 5 | |
| | 60 | 50 | 4 | |
| | 59 | 49 | 3 | |
| | 58 | 48 | 2 | |
| | 57 | 47 | 1 | |
| | скоростно- силовые способности | Прыжок в длину с места (см.) | | |
| | | 180 см | 170 см | 5 |
| 170 см | | 160 см | 4 | |
| 160 см | | 150 см | 3 | |
| 150 см | | 140 см | 2 | |
| 140 см | | 130см | 1 | |
| силовая выносливость | Отжимания от пола (кол-во раз) | | | |
| | 22 | 20 | 5 | |
| | 20 | 18 | 4 | |
| | 18 | 15 | 3 | |
| | 16 | 13 | 2 | |
| | 14 | 11 | 1 | |
| обязательная техническая программа | Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 55 раз | Не менее 50 раз | Зачет 1 | |
| | Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 55 раз | Не менее 50 раз | Зачет 1 | |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 35 раз | Не менее 30 раз | Зачет 1 | |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по прямой (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 35 раз | Не менее 30 раз | Зачет 1 | |
| | Подача с боковым вращением (кол-во ударов в серию) | | | |
| Не менее 7 раз | Не менее 7 раз | Зачет 1 | | |

Условие для зачисления:

необходимо набрать не менее 20 баллов

Обязательная техническая программа отмечается в протоколе: зачет -1, не зачет – 0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на предпрофессиональную программу обучения
тренировочного этапа 4-го года обучения
по виду спорта «Настольный теннис»**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Уровень оценки, баллы | |
|---|---|-------------------------------------|-----------------------|---|
| | Юноши | Девушки | | |
| скоростные способности | Бег на 30 м (сек) | | | |
| | 5,0 | 5,1 | 5 | |
| | 5,1 | 5,2 | 4 | |
| | 5,2 | 5,3 | 3 | |
| | 5,2 | 5,4 | 2 | |
| | 5,3 | 5,5 | 1 | |
| координация | Прыжки через гимнастическую скамейку(за 30сек) | | | |
| | 55 | 45 | 5 | |
| | 52 | 42 | 4 | |
| | 50 | 40 | 3 | |
| | 47 | 37 | 2 | |
| | 45 | 35 | 1 | |
| | Прыжки через скакалку (за 45 сек) | | | |
| | 63 | 53 | 5 | |
| | 62 | 52 | 4 | |
| | 61 | 51 | 3 | |
| | 60 | 50 | 2 | |
| | 59 | 49 | 1 | |
| | скоростно- силовые способности | Прыжок в длину с места (см.) | | |
| | | 190 см | 180 см | 5 |
| 180 см | | 170 см | 4 | |
| 170 см | | 160 см | 3 | |
| 160 см | | 150 см | 2 | |
| 150 см | | 140 см | 1 | |
| силовая выносливость | Отжимания от пола (кол-во раз) | | | |
| | 24 | 20 | 5 | |
| | 22 | 19 | 4 | |
| | 20 | 18 | 3 | |
| | 19 | 17 | 2 | |
| | 18 | 16 | 1 | |
| обязательная техническая программа | Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 60 раз | Не менее 55 раз | Зачет 1 | |
| | Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 60 раз | Не менее 55 раз | Зачет 1 | |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 40 раз | Не менее 35 раз | Зачет 1 | |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по прямой (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 40 раз | Не менее 35 раз | Зачет 1 | |
| Подача с боковым вращением (кол-во ударов в серию) | | | | |
| Не менее 8 раз | Не менее 8 раз | Зачет 1 | | |

Условие для зачисления:

необходимо набрать не менее 20 баллов

Обязательная техническая программа отмечается в протоколе: зачет -1, не зачет – 0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на предпрофессиональную программу обучения
тренировочного этапа 5-го года обучения
по виду спорта «Настольный теннис»**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Уровень оценки, баллы | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------|---|
| | Юноши | Девушки | | |
| скоростные способности | Бег на 30 м (сек) | | | |
| | 4,9 | 5,0 | 5 | |
| | 5,0 | 5,1 | 4 | |
| | 5,1 | 5,2 | 3 | |
| | 5,2 | 5,3 | 2 | |
| | 5,3 | 5,4 | 1 | |
| координация | Прыжки через гимнастическую скамейку(за 30сек) | | | |
| | 60 | 50 | 5 | |
| | 57 | 47 | 4 | |
| | 55 | 45 | 3 | |
| | 52 | 42 | 2 | |
| | 50 | 40 | 1 | |
| | Прыжки через скакалку (за 45 сек) | | | |
| | 65 | 55 | 5 | |
| | 64 | 54 | 4 | |
| | 63 | 53 | 3 | |
| | 62 | 52 | 2 | |
| | 61 | 51 | 1 | |
| | скоростно- силовые способности | Прыжок в длину с места (см.) | | |
| | | 210 см | 200 см | 5 |
| 200 см | | 190 см | 4 | |
| 190 см | | 180 см | 3 | |
| 190 см | | 170 см | 2 | |
| 180 см | | 160 см | 1 | |
| силовая выносливость | Отжимания от пола (кол-во раз) | | | |
| | 27 | 22 | 5 | |
| | 26 | 21 | 4 | |
| | 25 | 20 | 3 | |
| | 22 | 19 | 2 | |
| | 21 | 18 | 1 | |
| обязательная техническая программа | Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 65 раз | Не менее 60 раз | Зачет 1 | |
| | Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 65 раз | Не менее 60 раз | Зачет 1 | |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по диагонали (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 45 раз | Не менее 40 раз | Зачет 1 | |
| | Накаты «по восьмерке», играющим по прямой (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 45 раз | Не менее 40 раз | Зачет 1 | |
| | Подача с боковым вращением (кол-во ударов в серию) | | | |
| | Не менее 9 раз | Не менее 9 раз | Зачет 1 | |

Условие для зачисления:

необходимо набрать не менее 20 баллов

Обязательная техническая программа отмечается в протоколе: зачет -1, не зачет – 0