



**Контрольные переводные нормативы общей физической подготовки и специальной подготовки настольный теннис**

**Нормативы общей физической подготовки для этапа начальной подготовки 1 года**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20м с высокого старта (сек)	Не более 5,5	Не более 5,8
Прыжки на скакалке за 30 с (раз)	Не менее 20	Не менее 18
Прыжки через веревку (раз)	Не менее 14	Не менее 14
Поднимание туловища за 30 (сек)	Не менее 10	Не менее 8
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 95	Не менее 90
Метание теннисного мяча (м)	Не менее 4	Не менее 3

**Нормативы общей физической подготовки для этапа начальной подготовки 2 года обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20м с высокого старта (сек)	5,5>	5,4-5,2	5,1<	5,7>	5,6-5,3	5,2<
Прыжки на скакалке за 30 с (раз)	25<	26-30	31>	23<	24-28	29>
Прыжки через веревку	15<	16-20	21>	15<	16-20	21>
Поднимание туловища за 30 с (раз)	14<	15-16	17>	12<	13-14	15>
Прыжок в длину с места (см)	111<	112-127	128>	106<	107-122	123>
Метание теннисного мяча (м)	4<	5	6>	3<	4	5>

**Нормативы общей физической подготовки для этапа начальной подготовки 3 года обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20м с высокого старта (сек)	5,2>	5,1-4,8	4,7<	5,5>	5,4-5,1	5,0<

Прыжки на скакалке за 30 с (раз)	35<	36-40	41>	33<	34-38	39>
Прыжки через веревку (раз)	20<	21-25	26>	20<	21-25	26>
Поднимание туловища за 30 (сек)	16<	17-18	19>	14<	15-16	17>
Прыжок в длину с места (см)	121<	122-137	138>	116<	117-132	133>
Метание теннисного мяча (м)	5<	6	7>	4<	5	6>

**Нормативы специальной физической подготовки (юноши)**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		
	2,3 г.о.		
	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30 с и 45 с (раз)	17<	18-20	22>
Перемещение в 3-х метровой зоне за 30 с и 1 мин (раз)	15<	16-18	19>

**Нормативы специальной физической подготовки (девушки)**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		
	2,3 г.о.		
	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30 с и 45 с (раз)	15<	16-20	21>
Перемещение в 3-х метровой зоне за 30 с и 1 мин (раз)	14-16	17>	16<

Высокий – 5 баллов, средний - 4 балла, низкий – 3 балла  
 Средний результат: высокий – 5 баллов, средний - 4,9-3,1 балла, низкий – 3 балла