

Рассмотрены и обсуждены
тренерским советом
20.07.20

УТВЕРЖДАЮ
Директор СШ «Виктория»

А.В.Синюк



**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

№ п/п	Развиваемые физические качества	Оценка	ЭНП-1		ЭНП-2	
			Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
Быстрота						
1.	Бег 30 м.		6,6	6,3	6,4	6,1
Скоростно - силовые качества						
2.	Прыжок в длину с места (см)		132	136	136	140
3.	Метание мяча для игры в настольный теннис		2.60	3.50	2.70	3.60
Координация						
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку в течение 30с.		13	14	13	14
5.	Прыжки через скакалку в течение 30 с. (количество раз)		26	31	27	32

**МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ
НОРМАТИВОВ ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования следующих упражнений для вида спорта настольный теннис:

1. Бег 30 м. с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Метание теннисного мяча.
4. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.
5. Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех тестируемых. Тестирование проводится в виде приема контрольных нормативов 2 раза в год: 1 - промежуточное тестирование в декабре текущего года и 2 - итоговое тестирование в мае. Результаты тестирования заносятся в протоколы приема контрольных нормативов.