

Рассмотрены и обсуждены
тренерским советом
23.07.21

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ СШ «Виктория»

А.В.Синюк



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)