

Положение № 3
к Положению о порядке приема на обучение по
дополнительным общеобразовательным
программам в области физической культуры и
спорта в МБУ ДО СШ «Юность»,
утвержденного приказом МБУ ДО СШ
«Юность»
от « 01 » 09 2023 г. № 174

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»¹

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 10,3	Не более 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 7	Не менее 4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +1	Не менее +3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее 2	Не менее 1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	Количество раз	Не менее 35	Не менее 30

¹основание – ФССП по виду спорта «настольный теннис», утвержденный приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884

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

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