

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете  
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по спортивной работе  
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по спортивной работе  
СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

"30" сентября 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ СШОР "Комета"

А.Х. Аригкулов

"30" сентября 2021 года



**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2022 год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 31 и базовыми требованиями к программам спортивной подготовки (2 степени) по виду спорта «настольный теннис», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752**

## Начальная подготовка 2 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка (2 ступени)			спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки	Мальчики	Девочки	
<b>Нормативы общей физической физической подготовки</b>						
<b>Скорость</b>	Бег 30 м	не более 6,0 с - 1 балл более 6,0 с - 0 баллов	не более 6,5 с - 1 балл более 6,5 с - 0 баллов	не более 5,6 с - 1 балл более 5,6 с - 0 баллов	не более 5,9 с - 1 балл более 5,9 с - 0 баллов	
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с.	не менее 12 раз - 1 балл менее 12 раз - 0 баллов	не менее 10 раз - 1 балл менее 10 раз - 0 баллов	не менее 15 раз - 1 балл менее 15 раз - 0 баллов	не менее 15 раз - 1 балл менее 15 раз - 0 баллов	
<b>Координация</b>	Прыжки через скакалку за 30 с.	не менее 30 раз - 1 балл менее 30 раз - 0 баллов	не менее 25 раз - 1 балл менее 25 раз - 0 баллов	не менее 35 раз - 1 балл менее 35 раз - 0 баллов	не менее 30 раз - 1 балл менее 30 раз - 0 баллов	
	Прыжок в длину с места	не менее 135 см - 1 балл менее 135 см - 0 баллов	не менее 130 см - 1 балл менее 130 см - 0 баллов	не менее 155 см - 1 балл менее 155 см - 0 баллов	не менее 150 см - 1 балл менее 150 см - 0 баллов	
<b>Скоростно-силовые</b>	Метание мяча для настольного тенниса	не менее 3,5 м - 1 балл менее 3,5 м - 0 баллов	не менее 2,5 м - 1 балл менее 2,5 м - 0 баллов	не менее 4,0 м - 1 балл менее 4,0 м - 0 баллов	не менее 3,0 м - 1 балл менее 3,0 м - 0 баллов	