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. Ариткулов
"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 ступени) по виду спорта «настольный теннис», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752

Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Скорость	Бег на 60 м	не более 10,1 с – 1 балл более 10,1 с – 0 баллов	не более 10,8 с – 1 балл более 10,8 с – 0 баллов
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с.	не менее 115 раз – 1 балл менее 115 раз – 0 баллов	не менее 105 раз – 1 балл менее 105 раз – 0 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	не менее 25 раз – 1 балл менее 25 раз – 0 баллов	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 191 см – 1 балл менее 191 см – 0 баллов	не менее 181 см – 1 балл менее 181 см – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо/влево) (кол-во раз) за 1 мин.	55-65 – 1 балл менее 55 – 0 баллов	45-50– 1 балл менее 45 – 0 баллов
	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек.	20-25– 1 балл менее 20 – 0 баллов	15-20– 1 балл менее 15 – 0 баллов
	Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин.	60 и более– 1 балл менее 60 – 0 баллов	60 и более– 1 балл менее 60 – 0 баллов
	Имитация топ-спин слева (кол-во раз) за 1 мин.	110-120– 1 балл менее 110 – 0 баллов	95-100– 1 балл менее 95 – 0 баллов
	Имитация топ-спин справа (кол-во раз) за 1 мин.	105-110– 1 балл менее 105 – 0 баллов	85-90– 1 балл менее 84 – 0 баллов
	Имитация сочетания ударов накатом справа/слева (кол-во раз) за 2 мин.	180-195– 1 балл менее 180 – 0 баллов	170-185– 1 балл менее 170 – 0 баллов
Иные спортивные нормативы			
Технико-тактическая подготовка	Накат справа по диагонали (раз)	90 и более– 1 балл менее 90 – 0 баллов	

	Накат слева по диагонали (раз)	95 и более– 1 балл менее 95 – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов