

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

Тренировочная группа спортивной специализации 3 года подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка (2 ступени)		спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки					
Скорость	Бег на 10 м	не более 4,0 с – 1 балл более 4,0 с – 0 баллов	не более 4,5 с – 1 балл более 4,5 с – 0 баллов	не более 3,4 с – 1 балл более 3,4 с – 0 баллов	не более 3,8 с – 1 балл более 3,8 с – 0 баллов
	Бег на 30 м	не более 5,8 с – 1 балл более 5,8 с – 0 баллов	не более 6,2 с – 1 балл более 6,2 с – 0 баллов	не более 5,3 с – 1 балл более 5,3 с – 0 баллов	не более 5,6 с – 1 балл более 5,6 с – 0 баллов
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с.	не менее 60 раз – 1 балл менее 60 раз – 0 баллов	не менее 50 раз – 1 балл менее 50 раз – 0 баллов	не менее 75 раз – 1 балл менее 75 раз – 0 баллов	не менее 65 раз – 1 балл менее 65 раз – 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 140 см – 1 балл менее 140 см – 0 баллов	не менее 135 см – 1 балл не менее 135 см – 0 баллов	не менее 160 см – 1 балл не менее 160 см – 0 баллов	не менее 155 см – 1 балл не менее 155 см – 0 баллов
Силовая	Подтягивание из виса на перекладине/сгибание (разгибание) рук в упоре лежа	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз – 0 баллов	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 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	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- баллов	20-25 – 1 балл менее 20 – 0 баллов	15-20 – 1 балл менее 15- баллов
	Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин.	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов

Иные спортивные нормативы		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	45 и более – 1 балл менее 45 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	7-8 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	7-8 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов