

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по спортивной работе

СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

"30" сентября 2021 года

На тренерском совете

СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

"30" сентября 2021 года



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по спортивной работе

СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

"30" сентября 2021 года



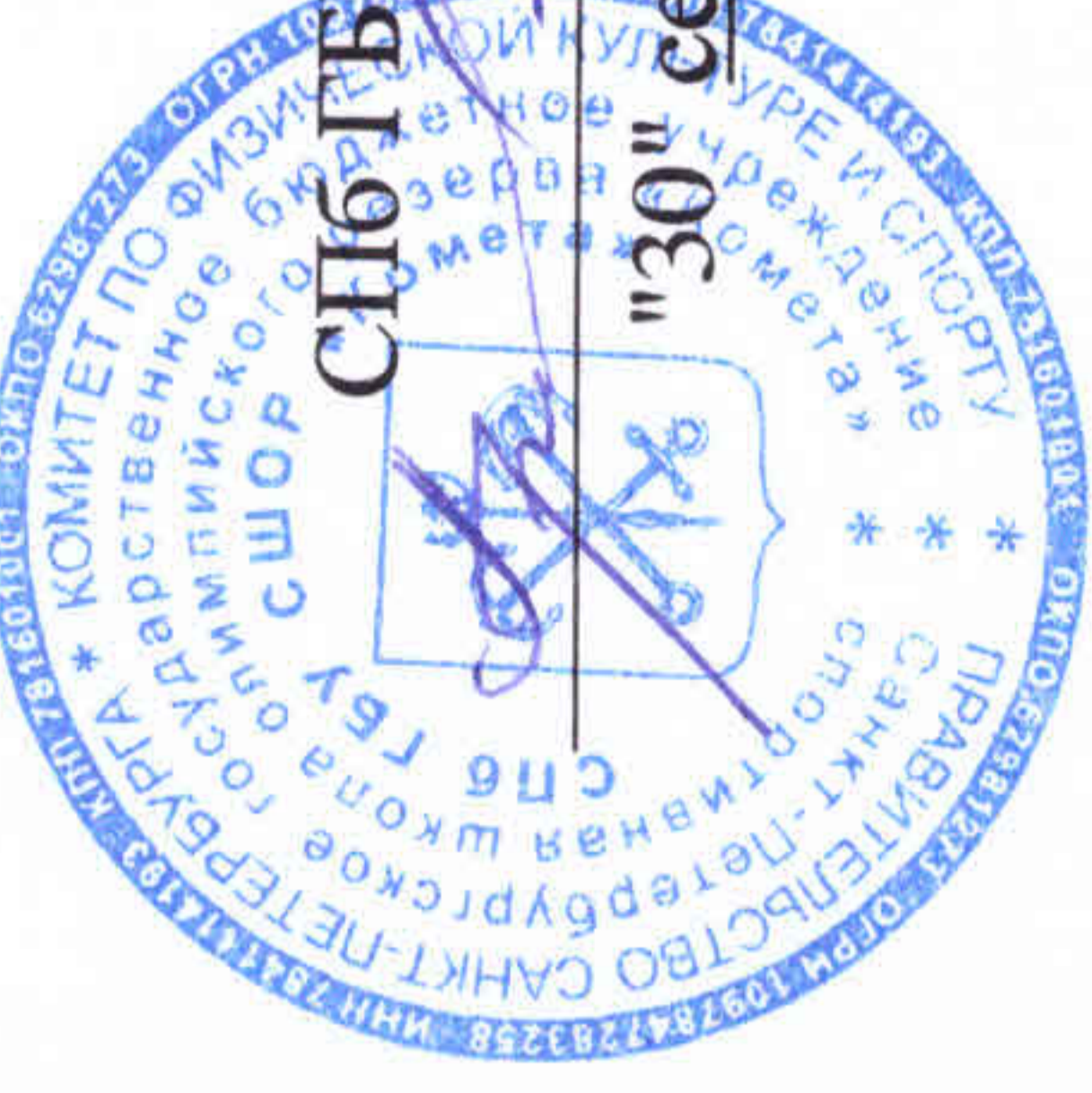
УТВЕРЖДАЮ

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 степени) по виду спорта «настольный теннис», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752

Группа высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Скорость	Бег на 60 м	не более 9,1 с – 1 балл более 9,1 с – 0 баллов	не более 10,1 с – 1 балл более 10,1 с – 0 баллов
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с.	не менее 128 раз – 1 балл менее 128 раз – 0 баллов	не менее 115 раз – 1 балл менее 115 раз – 0 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	не менее 30 раз – 1 балл менее 30 раз – 0 баллов	не менее 25 раз – 1 балл менее 30 раз – 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 216 см – 1 балл менее 216 см – 0 баллов	не менее 191 см – 1 балл менее 191 см – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо/влево) (кол-во раз) за 1 мин.	50-55 – 1 балл менее 50 – 0 баллов	50-55 – 1 балл менее 50 – 0 баллов
	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек.	22-25 – 1 балл менее 22 – 0 баллов	20-22 – 1 балл менее 20 – 0 баллов
Иные спортивные нормативы			
	Накат справа/слева по диагонали (раз)	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов	
Технико-тактическая подготовка	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	