

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

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3x10 м	не более 10,3 с – 1 балл более 10,3 с – 0 баллов	не более 10,6 с – 1 балл более 10,6 с – 0 баллов	не более 10,0 с – 1 балл более 10,0 с – 0 баллов	не более 10,4 с – 1 балл более 10,4 с – 0 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз-1 балл менее 7 раз – 0 баллов	не менее 4 раз-1 балл менее 4 раз – 0 баллов	не менее 10 раз-1 балл менее 10 раз – 0 баллов	не менее 6 раз-1 балл менее 6 раз – 0 баллов
1.3.	Прыжок в длину с места	не менее 110 см – 1 балл менее 110 см – 0 баллов	не менее 105 см – 1 балл менее 105 см – 0 баллов	не менее 120 см - 1 балл менее 120 см - 0 балл	не менее 115 см – 1 балл менее 115 см – 0 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 1 см – 1 балл менее + 1 см – 0 баллов	не менее + 3 см – 1 балл менее + 3 см – 0 баллов	не менее + 3 см – 1 балл менее + 3 см – 0 баллов	не менее + 5 см – 1 балл менее + 5 см – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	не менее 2 попаданий – 1 балл менее 2 попаданий – 0 баллов	не менее 1 попадания – 1 балл менее 1 попадания – 0 баллов	не менее 3 попаданий – 1 балл менее 3 попаданий – 0 баллов	не менее 2 попаданий – 1 балл менее 2 попаданий – 0 баллов
1.6.	Прыжки через скакалку за 30 с.	не менее 35 раз – 1 балл менее 35 раз – 0 баллов	не менее 30 раз – 1 балл менее 30 раз – 0 баллов	не менее 45 раз – 1 балл менее 45 раз – 0 баллов	не менее 40 раз – 1 балл менее 40 раз – 0 баллов

В группу зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

**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	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	не более 6,7 с – 1 балл более 6,7 с – 0 баллов	не более 6,8 с – 1 балл более 6,8 с – 0 баллов
1.2.	Челночный бег 3x10 м	не более 9,7 с – 1 балл более 9,7 с – 0 баллов	не более 9,9 с – 1 балл более 9,9 с – 0 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 14 раз – 1 балл менее 14 раз – 0 баллов	не менее 9 раз – 1 балл менее 9 раз – 0 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 5 см – 1 балл менее + 5 см – 0 баллов	не менее + 7 см – 1 балл менее + 7 см – 0 баллов
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 125 см – 1 балл не менее 125 см – 0 баллов	не менее 120 см – 1 балл не менее 120 см – 0 баллов
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 3 раз – 1 балл менее 3 раз – 0 баллов	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 9 раз – 1 балл менее 9 раз – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
1.8.	Прыжки через скакалку за 45 с.	не менее 75 раз – 1 балл менее 75 раз – 0 баллов	не менее 65 раз – 1 балл менее 65 раз – 0 баллов
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения			

Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	35-40 – 1 балл менее 35 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый угол (в левый угол) (раз) за 1 мин.	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	30-40 – 1 балл менее 30 – 0 баллов
	Подача справа/слева с верхним вращением и боковым за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	7 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый/левый угол (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
	Подача справа/слева с верхним и боковым вращением за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России		Не менее 3 мероприятий
Рейтинг Федерации настольного тенниса России		Наличие

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения		
Технико-тактическое	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	45 и более – 1 балл менее 45 – 0 баллов

мастерство	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
Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России		Не менее 3 мероприятий
Рейтинг Федерации настольного тенниса России		Наличие
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	50 и более – 1 балл менее 50 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России		Не менее 4 мероприятий
Рейтинг Федерации настольного тенниса России		Наличие
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения		
Технико-тактическое	Накат справа/слева по диагонали (раз)	70 и более – 1 балл менее 70 – 0 баллов

мастерство	Подача справа/слева с боковым верхним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым нижним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России		Не менее 4 мероприятий
Наличие рейтинга Федерации настольного тенниса России		Не менее 145

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	не более 8,1 с – 1 балл более 8,1 с – 0 баллов	не более 9,8 с – 1 балл более 9,8 с – 0 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 29 раз – 1 балл менее 29 раз – 0 баллов	не менее 14 раз – 1 балл менее 14 раз – 0 баллов
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 9 см – 1 балл менее + 9 см – 0 баллов	не менее + 12 см – 1 балл менее + 12 см – 0 баллов
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180 см – 1 балл менее 180 см – 0 баллов	не менее 165 см – 1 балл менее 165 см – 0 баллов
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
1.7.	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
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» этап совершенствования спортивного мастерства первый год обучения			
Технико-тактическая подготовка	Накат справа по диагонали (раз)	80-90 – 1 балл менее 80 – 0 баллов	
	Накат слева по диагонали (раз)	85-90 – 1 балл менее 85 – 0 баллов	
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов	

	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» этап совершенствования спортивного мастерства второй, третий год обучения		
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

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	не более 8,2 с – 1 балл более 8,2 с – 0 баллов	не более 9,6 с – 1 балл более 9,6 с – 0 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – 1 балл менее 36 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 11 см – 1 балл менее + 11 см – 0 баллов	не менее + 15 см – 1 балл менее + 15 см – 0 баллов
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – 1 балл менее 215 см – 0 баллов	не менее 180 см – 1 балл менее 180 см – 0 баллов
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 49 раз – 1 балл менее 49 раз – 0 баллов	не менее 43 раз – 1 балл менее 43 раз – 0 баллов
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – 1 балл менее 12 раз – 0 баллов	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 18 раз – 1 балл менее 18 раз – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
1.8.	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
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Мастер спорта России»			
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета»			
Технико-тактическая подготовка	Накат справа/слева по диагонали (раз)	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов	
	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	

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.