

**Промежуточная аттестация для групп стартового/базового уровня**

№ 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 – выполнено более 10,3 с – не выполнено	не более 10,6 с – выполнено более 10,6 с – не выполнено	не более 10,0 с – выполнено более 10,0 с – не выполнено	не более 10,4 с – выполнено более 10,4 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз - выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 4 раз - выполнено менее 4 раз – не выполнено	не менее 10 раз - выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 6 раз - выполнено менее 6 раз – не выполнено
1.3.	Прыжок в длину с места	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено	не менее 105 см – выполнено менее 105 см – не выполнено	не менее 120 см - выполнено менее 120 см - не выполнено	не менее 115 см – выполнено менее 115 см – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 1 см – выполнено менее + 1 см – не выполнено	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
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 – не выполнено	не менее 1 попадания – 1 балл менее 1 попадания – не выполнено	не менее 3 попаданий – 1 балл менее 3 попаданий – не выполнено	не менее 2 попаданий – 1 балл менее 2 попаданий – не выполнено
1.6.	Прыжки через скакалку за 30 с.	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено	не менее 30 раз – выполнено менее 30 раз – не выполнено	не менее 45 раз – выполнено менее 45 раз – не выполнено	не менее 40 раз – выполнено менее 40 раз – не выполнено
1.7.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях (для базового уровня)	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено

**Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «настольный теннис»**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
<b>1.1.</b>	Бег на 30 м	не более 6,7 с – выполнено более 6,7 с – не выполнено	не более 6,8 с – выполнено более 6,8 с – не выполнено
<b>1.2.</b>	Челночный бег 3x10 м	не более 9,7 с – выполнено более 9,7 с – не выполнено	не более 9,9 с – выполнено более 9,9 с – не выполнено
<b>1.3.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 14 раз – выполнено менее 14 раз – не выполнено	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено
<b>1.4.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено	не менее + 7 см – выполнено менее + 7 см – не выполнено
<b>1.5.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 125 см – выполнено не менее 125 см – не выполнено	не менее 120 см – выполнено не менее 120 см – не выполнено
<b>1.6.</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 3 раз – выполнено менее 3 раз – не выполнено	-
<b>1.7.</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
<b>1.8.</b>	Прыжки через скакалку за 45 с.	не менее 75 раз – выполнено менее 75 раз – не выполнено	не менее 65 раз – выполнено менее 65 раз – не выполнено
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>1.9.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
<b>1.10.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Промежуточная аттестация для групп 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 – выполнено более 8,1 с – не выполнено	не более 9,8 с – выполнено более 9,8 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 29 раз – выполнено менее 29 раз – не выполнено	не менее 14 раз – выполнено менее 14 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 9 см – выполнено менее + 9 см – не выполнено	не менее + 12 см – выполнено менее + 12 см – не выполнено
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180 см – выполнено менее 180 см – не выполнено	не менее 165 см – выполнено менее 165 см – не выполнено
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.7.	Прыжки через скакалку за 45 с.	не менее 115 раз – выполнено менее 115 раз – не выполнено	не менее 105 раз – выполнено менее 105 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
1.8.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Промежуточная аттестация для групп 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 – выполнено более 8,2 с – не выполнено	не более 9,6 с – выполнено более 9,6 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 11 см – выполнено менее + 11 см – не выполнено	не менее + 15 см – выполнено менее + 15 см – не выполнено
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – выполнено менее 215 см – не выполнено	не менее 180 см – выполнено менее 180 см – не выполнено
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 49 раз – выполнено менее 49 раз – не выполнено	не менее 43 раз – выполнено менее 43 раз – не выполнено
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.8.	Прыжки через скакалку за 45 с.	не менее 128 раз – выполнено менее 128 раз – не выполнено	не менее 115 раз – выполнено менее 115 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
1.9.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»		