

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения настольного тенниса
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год**

**(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки)**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп стартового 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 3х10 м	10,2 с – 2 б. 10,3 с – 1 б. более 10,3 с – 0 б.	10,5 с – 2 б. 10,6 с – 1 б. более 10,6 с – 0 б.	9,9 с – 2 б. 10,0 с – 1 б. более 10,0 с – 0 б.	10,3 с – 2 б. 10,4 с – 1 б. более 10,4 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б.	5 раз – 2 б. 4 раз – 1 б. менее 4 раз – 0 б.	11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б.	7 раз – 2 б. 6 раз – 1 б. менее 6 раз – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места	111 см – 2 б. 110 см – 1 б. менее 110 см – 0 б.	106 см – 2 б. 105 см – 1 б. менее 105 см – 0 б.	121 см – 2 б. 120 см – 1 б. менее 120 см – 0 б.	116 см – 2 б. 115 см – 1 б. менее 115 см – 0 б.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 2 см – 2 б. + 1 см – 1 б. менее + 1 см – 0 б.	+ 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 6 см – 2 б. + 5 см – 1 б. менее + 5 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	3 попадания – 2 б. 2 попадания – 1 б. менее 2 попаданий – 0 б.	2 попадания – 2 б. 1 попадание – 1 б. менее 1 попадания – 0 б.	4 попадания – 2 б. 3 попадания – 1 б. менее 3 попаданий – 0 б.	3 попадания – 2 б. 2 попадания – 1 б. менее 2 попаданий – 0 б.
1.6.	Прыжки через скакалку за 30 с.	36 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 раз – 0 б.	31 раз – 2 б. 30 раз – 1 б. менее 30 раз – 0 б.	46 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 раз – 0 б.	41 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 раз – 0 б.
1.7.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1б. 0 соревнований – 0 б.
1.8.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп 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	10 с – 4 б.	10,3 с – 4 б.	9,7 с – 4 б.	10,1 с – 4 б.
		10,1 с – 3 б.	10,4 с – 3 б.	9,8 с – 3 б.	10,2 с – 3 б.
		10,2 с – 2 б.	10,5 с – 2 б.	9,9 с – 2 б.	10,3 с – 2 б.
		10,3 с – 1 б.	10,6 с – 1 б.	10,0 с – 1 б.	10,4 с – 1 б.
		более 10,3 с – 0 б.	более 10,6 с – 0 б.	более 10,0 с – 0 б.	более 10,4 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз – 4 б.	7 раз – 4 б.	13 раз – 4 б.	9 раз – 4 б.
		9 раз – 3 б.	6 раз – 3 б.	12 раз – 3 б.	8 раз – 3 б.
		8 раз – 2 б.	5 раз – 2 б.	11 раз – 2 б.	7 раз – 2 б.
		7 раз – 1 б.	4 раз – 1 б.	10 раз – 1 б.	6 раз – 1 б.
		менее 7 раз – 0 б.	менее 4 раз – 0 б.	менее 10 раз – 0 б.	менее 6 раз – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места	113 см – 4 б.	108 см – 4 б.	123 см – 4 б.	118 см – 4 б.
		112 см – 3 б.	107 см – 3 б.	122 см – 3 б.	117 см – 3 б.
		111 см – 2 б.	106 см – 2 б.	121 см – 2 б.	116 см – 2 б.
		110 см – 1 б.	105 см – 1 б.	120 см – 1 б.	115 см – 1 б.
		менее 110 см – 0 б.	менее 105 см – 0 б.	менее 120 см – 0 б.	менее 115 см – 0 б.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 4 см – 4 б.	+ 6 см – 4 б.	+ 6 см – 4 б.	+ 8 см – 4 б.
		+ 3 см – 3 б.	+ 5 см – 3 б.	+ 5 см – 3 б.	+ 7 см – 3 б.
		+ 2 см – 2 б.	+ 4 см – 2 б.	+ 4 см – 2 б.	+ 6 см – 2 б.
		+ 1 см – 1 б.	+ 3 см – 1 б.	+ 3 см – 1 б.	+ 5 см – 1 б.
		менее + 1 см – 0 б.	менее + 3 см – 0 б.	менее + 3 см – 0 б.	менее + 5 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	5 попаданий – 4 б.	4 попадания – 4 б.	6 попаданий – 4 б.	5 попаданий – 4 б.
		4 попадания – 3 б.	3 попадания – 3 б.	5 попаданий – 3 б.	4 попадания – 3 б.
		3 попадания – 2 б.	2 попадания – 2 б.	4 попадания – 2 б.	3 попадания – 2 б.
		2 попадания – 1 б.	1 попадание – 1 б.	3 попадания – 1 б.	2 попадания – 1 б.
		менее 2 попаданий – 0 б.	менее 1 попадания – 0 б.	менее 3 попаданий – 0 б.	менее 2 попаданий – 0 б.
1.6.	Прыжки через скакалку за 30 с.	38 раз – 4 б.	33 раз – 4 б.	48 раз – 4 б.	43 раз – 4 б.
		37 раз – 3 б.	32 раз – 3 б.	47 раз – 3 б.	42 раз – 3 б.
		36 раз – 2 б.	31 раз – 2 б.	46 раз – 2 б.	41 раз – 2 б.
		35 раз – 1 б.	30 раз – 1 б.	45 раз – 1 б.	40 раз – 1 б.
		менее 35 раз – 0 б.	менее 30 раз – 0 б.	менее 45 раз – 0 б.	менее 40 раз – 0 б.

1.7.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнований – 2 б. 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	2 соревнований – 2 б. 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	2 соревнований – 2 б. 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	2 соревнований – 2 б. 1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.
1.8.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»**

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	6,5 с – 3 б. 6,6 с – 2 б. 6,7 с – 1 б. более 6,7 с – 0 б.	6,6 с – 3 б. 6,7 с – 2 б. 6,8 с – 1 б. более 6,8 с – 0 б.
1.2.	Челночный бег 3х10 м	6,5 с – 3 б. 9,6 с – 2 б. 9,7 с – 1 б. более 9,7 с – 0 б.	9,7 с – 3 б. 9,8 с – 2 б. 9,9 с – 1 б. более 9,9 с – 0 б.
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16 раз – 3 б. 15 раз – 2 б. 14 раз – 1 б. менее 14 раз – 0 б.	11 раз – 3 б. 10 раз – 2 б. 9 раз – 1 б. менее 9 раз – 0 б.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 7 см – 3 б. + 6 см – 2 б. + 5 см – 1 б. менее + 5 см – 0 б.	+ 9 см – 3 б. + 8 см – 2 б. + 7 см – 1 б. менее + 7 см – 0 б.
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	129 см – 3 б. 127 см – 2 б. 125 см – 1 б. менее 125 см – 0 б.	124 см – 3 б. 122 см – 2 б. 120 см – 1 б. менее 120 см – 0 б.
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5 раз – 3 б. 4 раз – 2 б. 3 раз – 1 б. менее 3 раз – 0 б.	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	11 раз – 3 б. 10 раз – 2 б. 9 раз – 1 б. менее 9 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.8.	Прыжки через скакалку за 45 с.	79 раз – 3 б. 77 раз – 2 б. 75 раз – 1 б. менее 75 раз – 0 б.	69 раз – 3 б. 67 раз – 2 б. 65 раз – 1 б. менее 65 раз – 0 б.

Уровень спортивной квалификации		
1.9.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
1.10.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
1.11.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	

Иные спортивные нормативы (УТ первого года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	45 раз – 3 б. 40 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 – 0 б.
	Накаты справа/слева в правый угол (в левый угол) (раз) за 1 мин.	30 раз – 3 б. 25 раз – 2 б. 20 раз – 1 б. менее 20 – 0 б.
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	40 раз – 3 б. 35 раз – 2 б. 30 раз – 1 б. менее 30 – 0 б.
	Подача справа/слева с верхним вращением и боковым за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	9 подач – 3 б. 8 подач – 2 б. 7 подач – 2 б. менее 7 подач – 0 б.
Иные спортивные нормативы (УТ второго года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	50 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 – 0 б.

	Накаты справа/слева в правый/левый угол (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	30 раз – 3 б. 25 раз – 2 б. 20 раз – 1 б. менее 20 – 0 б.
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	50 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 – 0 б.
	Подача справа/слева с верхним и боковым вращением за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
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

Иные спортивные нормативы (УТ третьего года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	55 раз – 3 б. 50 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 – 0 б.
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз – 1 б. менее 3 серий – 0 б.

	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз – 1 б. менее 3 серий – 0 б.
	Подача справа/слева с боковым вращением	9 из 10 подач – 3 б. 8 из 10 подач – 2 б. 7 из 10 подач – 2 б. менее 7 подач – 0 б.
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	9 из 10 подач – 3 б. 8 из 10 подач – 2 б. 7 из 10 подач – 2 б. менее 7 подач – 0 б.
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
Иные спортивные нормативы (УТ четвертого года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	60 раз – 3 б. 55 раз – 2 б. 50 раз – 1 б. менее 50 – 0 б.
	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	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.

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
Иные спортивные нормативы (УТ пятого года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз)	80 раз – 3 б. 75 раз – 2 б. 70 раз – 1 б. менее 70 – 0 б.
	Подача справа/слева с боковым верхним вращением	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа с высоким подбросом мяча	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева с боковым нижним вращением	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «настольный теннис»**

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	7,9 с – 3 б. 8,0 с – 2 б. 8,1 с – 1 б. более 8,1 с – 0 б.	9,6 с – 3 б. 9,7 с – 2 б. 9,8 с – 1 б. более 9,8 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	31 раз – 3 б. 30 раз – 2 б. 29 раз – 1 б. менее 29 раз – 0 б.	16 раз – 3 б. 15 раз – 2 б. 14 раз – 1 б. менее 14 раз – 0 б.
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 11 см – 3 б. + 10 см – 2 б. + 9 см – 1 б. менее + 9 см – 0 б.	+ 14 см – 3 б. + 13 см – 2 б. + 12 см – 1 б. менее + 12 см – 0 б.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	184 см – 3 б. 182 см – 2 б. 180 см – 1 б. менее 180 см – 0 б.	169 см – 3 б. 167 см – 2 б. 165 см – 1 б. менее 165 см – 0 б.
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 раз – 3 б. 11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б.	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
1.7.	Прыжки через скакалку за 45 с.	119 раз – 3 б. 117 раз – 2 б. 115 раз – 1 б. менее 115 раз – 0 б.	109 раз – 3 б. 107 раз – 2 б. 105 раз – 1 б. менее 105 раз – 0 б.

Уровень спортивной квалификации	
1.8.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
1.9.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Иные спортивные нормативы		
Технико-тактическая подготовка	Накат справа по диагонали (раз)	90 раз – 3 б. 85 раз – 2 б. 80 раз – 1 б. менее 80 – 0 б.
	Накат слева по диагонали (раз)	95 раз – 3 б. 90 раз – 2 б. 85 раз – 1 б. менее 85 – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	8 очков – 3 б. 7 очков – 2 б. 6 очков – 1 б. менее 6 очков – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	8 очков – 3 б. 7 очков – 2 б. 6 очков – 1 б. менее 6 очков – 0 б.
Иные спортивные нормативы (второй, третий год обучения)		
Технико-тактическая подготовка	Накат справа по диагонали (раз)	100 раз – 3 б. 95 раз – 2 б. 90 раз – 1 б. менее 90 – 0 б.
	Накат слева по диагонали (раз)	105 раз – 3 б. 100 раз – 2 б. 95 раз – 1 б. менее 95 – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	9 очков – 3 б. 8 очков – 2 б. 7 очков – 1 б. менее 7 очков – 0 б.

	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	9 очков – 3 б. 8 очков – 2 б. 7 очков – 1 б. менее 7 очков – 0 б.
--	---	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	8,0 с – 3 б. 8,1 с – 2 б. 8,2 с – 1 б. более 8,2 с – 0 б.	9,4 с – 3 б. 9,5 с – 2 б. 9,6 с – 1 б. более 9,6 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38 раз – 3 б. 37 раз – 2 б. 36 раз – 1 б. менее 36 раз – 0 б.	17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 3 б. + 12 см – 2 б. + 11 см – 1 б. менее + 11 см – 0 б.	+ 17 см – 3 б. + 16 см – 2 б. + 15 см – 1 б. менее + 15 см – 0 б.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	219 см – 3 б. 217 см – 2 б. 215 см – 1 б. менее 215 см – 0 б.	184 см – 3 б. 182 см – 2 б. 180 см – 1 б. менее 180 см – 0 б.
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	53 раз – 3 б. 51 раз – 2 б. 49 раз – 1 б. менее 49 раз – 0 б.	47 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 43 раз – 1 б. менее 43 раз – 0 б.
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14 раз – 3 б. 13 раз – 2 б. 12 раз – 1 б. менее 12 раз – 0 б.	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	20 раз – 3 б. 19 раз – 2 б. 18 раз – 1 б.

			менее 18 раз – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
1.8.	Прыжки через скакалку за 45 с.	132 раз – 3 б. 130 раз – 2 б. 128 раз – 1 б. менее 128 раз – 0 б.	119 раз – 3 б. 117 раз – 2 б. 115 раз – 1 б. менее 115 раз – 0 б.
Уровень спортивной квалификации			
1.9.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»		
1.10.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Иные спортивные нормативы		
Технико-тактическая подготовка	Накат справа/слева по диагонали (раз)	100 раз – 3 б. 95 раз – 2 б. 90 раз – 1 б. менее 90 – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	10 очков – 3 б. 9 очков – 2 б. 8 очков – 1 б. менее 8 очков – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	10 очков – 3 б. 9 очков – 2 б. 8 очков – 1 б. менее 8 очков – 0 б.