

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
уровень спортивной квалификации и иные спортивные нормативы  
по виду спорта «настольный теннис»**

**1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапы начальной подготовки по  
виду спорта «настольный теннис»  
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «настольный теннис»)**

На этапе начальной подготовки первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			35	30

На этапе начальной подготовки второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			45	40

**2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для**

**зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»  
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «настольный теннис»)**

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		130	125
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			80	70
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	130
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			85	75
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			90	80
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	140
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			95	85
Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

### **3. Обязательная техническая программа для перевода**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До трех лет	Свыше трех лет
Накат справа по диагонали не менее 20 раз	Накат справа по диагонали не менее 30 раз
Накат слева по диагонали не менее 20 раз	Накат слева по диагонали не менее 30 раз