**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места, см. | Прыжки  через скакалку за 30 с., раз | Бег на 30 м., с. | Метание мяча для настольного тенниса,  м. | Прыжки боком через гимнастическую скамейку  за 30 с., раз |
| Мальчики Минимальный результат | | | | |
| 155 | 35 | 5,6 | 4 | 15 |
| Девочки Минимальный результат | | | | |
| 150 | 30 | 5,9 | 3 | 15 |

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места, см. | | Прыжки  через скакалку за 30 с., раз | | Бег на 30 м., с. | Метание мяча для настольного тенниса,  м. | | Прыжки боком через гимнастическую скамейку  за 30 с., раз | |
| Мальчики Минимальный результат | | | | | | | | |
| 157 | | 37 | | 5,55 | 5 | | 16 | |
| Девочки Минимальный результат | | | | | | | | |
| 152 | | 32 | | 5,85 | 4 | | 16 | |
|  | |  | | |  | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группу тренировочного этапа первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок  в длину  с места (см) | Прыжки  через скакалку за 45 с., раз | Бег на 30 м. (с) | Бег на 10 м. (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,  раз | Подтяги-вание из виса на перекла-дине,  раз | Короткая подача. Из 10 попыток | | Длинная подача. Из 10 попыток | | Игра контрна-катами.  Ударов за 40 с. | | Атака по срезке.  Из 10 попыток | |
| Слева | Спра ва | Слева | Спра ва | Слева | Спра ва | Слева | Спра ва |
| м а л ь ч и к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | 75 | 5,3 | 3,4 | - | 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 10 | 2 | 2 |
| д е в о ч к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 155 | 65 | 5,6 | 3,8 | 10 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 10 | 2 | 2 |

для зачисления в группу тренировочного этапа второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| м а л ь ч и к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 162 | 77 | 5,25 | 3,35 | - | 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 12 | 3 | 3 |
| д е в о ч к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | 67 | 5,55 | 3,75 | 11 | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 12 | 3 | 3 |

для зачисления в группу тренировочного этапа третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| м а л ь ч и к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 164 | 79 | 5,2 | 3,3 | - | 9 | 4 | 4 | 4 | 4 | 15 | 15 | 4 | 4 |
| д е в о ч к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 159 | 69 | 5,5 | 3,7 | 12 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 15 | 15 | 4 | 4 |

для зачисления в группу тренировочного этапа четвёртого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| м а л ь ч и к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 167 | 82 | 5,15 | 3,25 | - | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 18 | 18 | 5 | 5 |
| д е в о ч к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 162 | 72 | 5,45 | 3,65 | 13 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 18 | 18 | 5 | 5 |

для зачисления в группу тренировочного этапа пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| м а л ь ч и к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | 85 | 5,1 | 3,2 | - | 11 | 6 | 6 | 6 | 6 | 20 | 20 | 6 | 6 |
| д е в о ч к и Минимальный результат | | | | | | | | | | | | |  |
| 165 | 75 | 5,4 | 3,6 | 14 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 20 | 20 | 6 | 6 |