

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки с учетом бальной системы оценок

В целях организации приема в ГБУ ДО КК «СШОР по настольному теннису» на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», поступающим необходимо пройти процедуру индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» способностей в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующие этапы, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

Учреждением предусматривается **проведение дополнительного отбора** для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется **путем размещения пофамильного списка-рейтинга** с указанием общей суммы набранных баллов, применяемых Учреждением, и самих баллов, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

1. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**
по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	Маль- чики	Девоч- ки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		баллы	
			10,3	10,6	10,0	10,4	1	1
			10,2-10,1	10,5-10,4	9,9-9,8	10,3-10,2	2	2
			10,0 и менее	10,5 и менее	9,7 и менее	10,1 и менее	3	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		баллы	
			7	4	10	6	1	1
			8	5	11	7	2	2
			9 и более	6 и более	12 и более	8 и более	3	3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		баллы	
			110	105	120	115	1	1
			111-1112	106-107	121-122	116-17	2	2
			113 и более	108 и более	123 и более	118 и более	3	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		баллы	
			+1	+3	+3	+5	1	1
			+2	+4	+4	+6	2	2
			+3 и более	+5 и более	+5 и более	+7 и более	3	3
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее		баллы	
			2	1	3	2	1	1
			3	2	4	3	2	2
			4	3	5	4	3	3
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее		баллы	
			35	30	45	40	1	1
			36-37	31-32	46-47	41-42	2	2
			38 и более	33 и более	48 и более	43 и более	3	3

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – **6 баллов**.

2. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ
спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		баллы	
			6,7	6,8	1	1
			6,6-6,5	6,7-6,6	2	2
			6,4 и менее	6,5 и менее	3	3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		баллы	
			9,7	9,9	1	1
			9,6-9,5	9,8-9,7	2	2
			9,4 и менее	9,6 и менее	3	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		баллы	
			14	9	1	1
			15	10	2	2
			16 и более	11 и более	3	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		баллы	
			+5	+7	1	1
			+6	+8	2	2
			+7	+9	3	3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		баллы	
			125	120	1	1
			126-127	121-122	2	2
			128 и более	123 и более	3	3
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		баллы	
			3	-	1	
			4		2	
			5		3	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		баллы	
			-	9		1
				10		2
				11		3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		Баллы	
			75	65	1	1
			76-77	66-67	2	2
			78 и более	68 и более	3	3
3. 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"			наличие	наличие

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – **8 баллов.**

3. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ
спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		баллы	
			6,7	6,8	1	1
			6,6-6,5	6,7-6,6	2	2
			6,4 и менее	6,5 и менее	3	3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		баллы	
			9,7	9,9	1	1
			9,6-9,5	9,8-9,7	2	2
			9,4 и менее	9,6 и менее	3	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее		баллы	
			14	9	1	1
			15	10	2	2
			16 и более	11 и более	3	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		баллы	
			+5	+7	1	1
			+6	+8	2	2
			+7 и более	+9 и более	3	3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		баллы	
			125	120	1	1
			126-127	121-122	2	2
			128 и более	123 и более	3	3
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количест во раз	не менее		баллы	
			3	-	1	
			4		2	
			5 и более		3	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количест во раз	не менее		баллы	
			-	9		1
				10		2
				11 и более		3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количест во раз	не менее		баллы	
			75	65	1	1
			76-77	66-67	2	2
			78 и более	68 и более	3	3
3. 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""		наличи е	наличие

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – **8 баллов.**

4. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		баллы	
			8,1	9,8	1	1
			8,0-7,9	9,8-9,7	2	2
			7,8 и менее	9,6 и менее	3	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		баллы	
			29	14	1	1
			30	15	2	2
			31 и более	16 и более	3	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		баллы	
			+9	+12	1	1
			+10	+13	2	2
			+11 и более	+14 и более	3	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		баллы	
			180	165	1	1
			181-182	166-167	2	2
			183 и более	168 и более	3	3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		баллы	
			10	-	1	
			11		2	
			12 и более		3	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		баллы	
			-	15		1
				16		2
				17 и более		3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		баллы	
			115	105	1	1
			116-117	106-107	2	2
			118 и более	108 и более	3	3
3.Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				наличие	наличие

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – **7 баллов**.

5. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		баллы	
			8,2	9,6	1	1
			8,1-8,0	9,5-9,4	2	2
			7,9 и менее	9,3 и менее	3	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		баллы	
			36	15	1	1
			37	16	2	2
			38 и более	17 и более	3	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		баллы	
			+11	+15	1	1
			+12	+16	2	2
			+13 и более	+17 и более	3	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		баллы	
			215	180	1	1
			216-217	181-182	2	2
			218 и более	183 и более	3	3
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		баллы	
			49	43	1	1
			50	44	2	2
			51 и более	45 и более	3	3
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		баллы	
			12	-	1	
			13		2	
			14 и более		3	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		баллы	
			-	18		1
				19		2
				20 и более		3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		баллы	
			128	115	1	1
			129-130	116-117	2	2
			131 и более	118 и более	3	3
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"				наличие	наличие

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – **8 баллов.**