

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения/единица измерения	оценка	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)/см	5	+3	+5	+5	+7
		4	+2	+4	+4	+6
		3	+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/см	5	120	115	135	130
		4	115	110	125	120
		3	110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх/см	5	20	19	23	23
		4	18	17	21	21
		3	15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег 10 м с высокого старта/сек	5	2,6	2,6	2,3	2,4
		4	2,7	2,7	2,4	2,5
		3	2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи/м	5	12	11	15	14
		4	10	9	14	13,5
		3	7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке/с	5	11,7	11,7	11,5	11,5
		4	12,0	12,0	11,7	11,7
		3	12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку /кол-во раз за 15 с	5	9	9	12	12
		4	8	8	11	11
		3	7	7	10	10