

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

**Спорт ЛИН-настольный теннис**

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения(тесты)			
		НП-1		НП-2	
		юноши	девушки	юноши	девушки
выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг.	12 раз	12 раз	12 раз	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4 раза	4 раза	5 раз	
Скоростно-силовые качества	Маховые движения рук в положении лежа на спине	1 минута	1 минута	1 мин.	
	Бег 200 м	Без учета времени			
	Многоскок 5 прыжков	Не менее 3,5 м.		3,8 м.	

**При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям(тестам)**

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

**Спорт ЛИН-настольный теннис**

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения(тесты)									
		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
сила	Кистевая динамометрия максимальная	18 кг	15 кг.	19 кг	16 кг	20 кг	17 кг	21 кг	18 кг	22 кг	19 кг
Скоростно-силовые способности	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	4,80 м.	4,0 м.	4,85 м	4,05 м	4,90 м	4,10 м	4,95 м	4,15 м	5,00 м	4,20 м
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	25 раз	15 раз	26 раз	16 раз	27 раз	17 раз	28 раз	18 раз	29 раз	19 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 раз	7 раз	13 раз	8 раз	14 раз	9 раз	15 раз	10 раз	16 раз	11 раз
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд										

**При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям(тестам)**

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Спорт ЛИН-настольный теннис**

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения(тесты)					
		ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3	
		юнош и	девушк и	юнош и	девушк и	юнош и	девушк и
сила	Кистевая динамометрия максимальная	25 раз	18 раз				
Скоростно-силовые способности	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	5,50 м	4,80 м				
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	28 раз	20 раз				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18 раз	9 раз				
Спортивный разряд	КМС						

**При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям(тестам)**