

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			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	не менее			
			15,5	15,5	20	20
2.2	Бег 10 м с высокого старта	с	не более			
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее			
			7,5	7,5	13	13
2.4	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более			
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее			
			7	7	10	10