

## МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

### для зачисления на этапы спортивной подготовки

Данная методика разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Обучающиеся зачисляются на этап спортивной подготовки после сдачи нормативов.

Для зачисления необходимо набрать нужное количество баллов:

Начальная подготовка – 20 баллов (зачет)

Учебно-тренировочный этап – 40 баллов (зачет)

Этап ССМ - 50 баллов (зачет)

Этап ВСМ – 60 баллов (зачет)

### Нормативы индивидуального отбора для зачисления в группы на этапы подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

#### НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Норматив до года обучения (ГПП-1)		баллы
		мальчики	девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м. (с)	не более 10,3	не более 10,6	3
		10,1-10,2	10,4-10,5	4
		10,0 и менее	10,3 и менее	<b>5</b>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 7	не менее 4	3
		8	5	4
		9 и более	6 и более	<b>5</b>
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 110	не менее 105	3
		115	110	4
		118 и более	113 и более	<b>5</b>
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +1	не менее +3	2
		+2	+4	4
		+3 и более	+6 и более	<b>5</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	не менее 2	не менее 1	3
		3	2	4
		4 и более	3 и более	<b>5</b>
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	не менее 35	не менее 30	3
		36	31	4
		38 и более	32 и более	<b>5</b>

**НОРМАТИВЫ**  
**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юноши	девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м (с)	не более 6,7	не более 6,8	3
		6,6	6,7	4
		6,5 и менее	6,6 и менее	<b>5</b>
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более 9,7	не более 9,9	3
		9,6	9,8	4
		9,5 и менее	9,7 и менее	<b>5</b>
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 14	не менее 9	3
		15	10	4
		16 и более	11 и более	<b>5</b>
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +5	не менее +7	3
		+6	+8	4
		+7 и более	+9 и более	<b>5</b>
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 125	не менее 120	3
		126	122	4
		126 и более	123 и более	<b>5</b>
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 3	-	3
		4	-	4
		5 и более	-	<b>5</b>
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 9	3
		-	10	4
		-	11 и более	<b>5</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 75	не менее 65	3
		80	68	4
		83 и более	70 и более	<b>5</b>
<b>3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)</b>				
3.1.	Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		25	25	4
		30	30	<b>5</b>
3.2.	Накаты справа-слева поочередно из левого угла (кол-во ударов в серию)	20	15	3
		25	20	4
		30	25	<b>5</b>
3.3.	Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		23	23	4
		25	25	<b>5</b>
3.4.	Подрезка справа-слева по диагонали (кол-во ударов в серию)	2 серии по 6 р	2 серии по 6 р	3
		2 серии по 8 р	2 серии по 8 р	4
		2 серии по 10 р	2 серии по 10 р	<b>5</b>
3.5.	Топ-спин справа по подставке (кол-во ударов в серию)	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	3
		2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	4
		2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	<b>5</b>
3.6.	Топ-спин справа по подрезке (кол-во ударов в серию)	2 серии по 2 р	2 серии по 2 р	3
		2 серии по 3 р	2 серии по 3 р	4
		2 серии по 4 р	2 серии по 4 р	<b>5</b>
3.7.	Подача справа (слева) с нижним боковым вращением (кол-во ударов в серию)	6	5	3
		7	6	4
		8	7	<b>5</b>

**НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м (с)	не более 8,1	не более 9,8	3
		8,0	9,7	4
		7,9 и менее	9,6 и менее	<b>5</b>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 29	не менее 14	3
		30	15	4
		31 и более	16 и более	<b>5</b>
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +9	не менее +12	3
		+10	+13	4
		+11 и более	+14 и более	<b>5</b>
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 180	не менее 165	3
		181	166	4
		182 и более	167 и более	<b>5</b>
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 10	-	3
		11	-	4
		12 и более	-	<b>5</b>
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 15	3
		-	16	4
		-	17 и более	<b>5</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 115	не менее 105	3
		116	106	4
		117 и более	107 и более	<b>5</b>
<b>3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)</b>				
3.1.	Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек. (кол-во ударов в серию)	2 ошибки	2 ошибки	3
		1 ошибка	1 ошибка	4
		35 и более раз без ошибок	35 и более раз без ошибок	<b>5</b>
3.2.	Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. в зону от концевой линии стола на стороне соперника (кол-во ударов в серию)	7	7	3
		8	8	4
		9	9	<b>5</b>
3.3.	Топ-спин справа (слева) на подставке (кол-во ударов в серию)	10	8	3
		11	9	4
		12	10	<b>5</b>
3.4.	Топ-спин справа (слева) на подрезке (кол-во ударов в серию)	6	6	3
		7	7	4
		8	8	<b>5</b>
3.5.	Игра вращением против вращения справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	4	3	3
		5	4	4
		6	5	<b>5</b>
3.6.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом (кол-во ударов в серию)	6	5	3
		7	6	4
		8	7	<b>5</b>

**НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м (с)	не более 8,2	не более 9,6	3
		8,1	9,5	4
		8,0 и менее	9,4 и менее	<b>5</b>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 36	не менее 15	3
		37	16	4
		38 и более	17 и более	<b>5</b>
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +11	не менее +15	3
		+12	+16	4
		+13 и более	+17 и более	<b>5</b>
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 215	не менее 180	3
		216	181	4
		217 и более	182 и более	<b>5</b>
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 12	-	3
		13	-	4
		14 и более	-	<b>5</b>
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 18	3
		-	19	4
		-	20 и более	<b>5</b>
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	не менее 49	не менее 43	3
		50	44	4
		51 и более	45 и более	<b>5</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 128	не менее 115	3
		130	117	4
		131 и более	120 и более	<b>5</b>
<b>3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)</b>				
3.1.	Контрудары слева-справа со всего стола в левый угол сопернику (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		25	25	4
		30	30	<b>5</b>
3.2.	Топ-спин справа-слева в левый угол сопернику (треугольник) (кол-во ударов в серию)	8	7	3
		10	9	4
		12	11	<b>5</b>
3.3.	Топ-спин справа с подрезки (кол-во ударов в серию)	6	7	3
		8	8	4
		10	9	<b>5</b>
3.4.	Топ-спин слева с подрезки (кол-во ударов в серию)	3	3	3
		4	4	4
		5	5	<b>5</b>
3.5.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом (кол-во ударов в серию)	6	6	3
		7	7	4
		8	8	<b>5</b>
3.6.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	6	6	3
		7	7	4
		8	8	<b>5</b>

