

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГБ ДО «СШ по  
 настольному теннису «Алтай»  
 \_\_\_\_\_ Дворников  
 \_\_\_\_\_ 2023г.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
 уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
 зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
 мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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	9,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			