**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы НП-1 на этап начальной подготовки теннис**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Баллы | Мальчики | Девочки |
| **Быстрота** |
| Бег 20 м (с) | 5 | 4,5 и ниже  | 4,7 и ниже |
| 4 | 4,7 | 4,9 |
| 3 | 4,9 | 5,1 |
| 2 | 5,1 | 5,3 |
| 1 | 5,5 и выше | 5,5 и выше |
| **Скоростно-силовые качества** |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 115 | 110 |
| 4 | 110 | 105 |
| 3 | 105 | 100 |
| 2 | 100 | 95 |
| 1 | 95 и ниже | 80 и ниже |
| Прыжок вверх с места (см) | 5 | 22 | 19 |
| 4 | 20 | 17 |
| 3 | 18 | 15 |
| 2 | 16 | 13 |
| 1 | 14 и ниже | 11 и ниже |
| **Гибкость** |
| Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см) | 5 | 5,5 | 7  |
| 4 | 4,5 | 6 |
| 3 | 3,5 | 5 |
| 2 | 2,5 | 4 |
| 1 | 1,5 и ниже | 3 и ниже |
| **Скоростная выносливость** |
| Челночный бег 4x8 м (с) | 5 | 14,4 и ниже | 14,4 и ниже |
| 4 | 14,7 | 14,7 |
| 3 | 15,0 | 15,0 |
| 2 | 15,3 | 15,3 |
| 1 | 15,6 и выше | 15,6 и выше |

**Подведение итогов:** полученные баллы суммируются. Места распределяются по наибольшей сумме баллов.