

ПРИНЯТО
На Педагогическом Совете
МБУ ДО СДЮСШОР №13
пр.№ 3 от 18.01.2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
СДЮСШОР №13
А.К. Марусей



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №13
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»

Н О Р М А Т И В Ы

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Скоростно-силовые качества | Бег 20 м (не более 4,2 сек.) | Бег 20 м (не более 4,5 сек.) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 100 см) |
| Координация и чувство мяча | Подкинуть мяч для настольного тенниса вверх выше головы и поймать (не менее 5 раз из 10 бросков) | |