НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 30 м	6.7 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	6,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	14 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 5 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 7 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	165 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	3 попадания	+1 балл за каждое попадание	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	2 попадания	+1 балл за каждое попадание
Прыжки через скакалку за 30 секунд	75 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз	Прыжки через скакалку за 30 секунд	65 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 60 м	8,1 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	9,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	29 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	14 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 9 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 12 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	165 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
Прыжки через скакалку за 45 секунд	115 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз	Прыжки через скакалку за 45 секунд	105 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 60 м	8,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	9,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	36 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное сгибание и разгибание
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 11 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 15 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	49 раз	+ 1 балл за каждый дополнительный подъем	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	43 раза	+ 1 балл за каждый дополнительный подъем
Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	18 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное подтягивание
Прыжки через скакалку за 45 секунд	128 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз	Прыжки через скакалку за 45 секунд	115 раз	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 раз