

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Спортивная школа «Олимп» проводит тестирование (**контрольные (вступительные) нормативы**) с целью выявления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Контрольные (вступительные) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП				
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			10.3	10.6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			110	105
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы СФП				
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			35	30