

ПРИНЯТО
 С учетом мнения
 Педагогического совета
 Протокол № 2
 « 15 » декабря 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО
 «СДЮСШОР «Красный Яр»
 Л.И. Пашкеева
 « 15 » декабря 2016 г.

Контрольные нормативы для проведения индивидуального отбора и система оценок для приема граждан на программу спортивной подготовки отделения "Теннис"

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) НП-1	
	Мальчики	Девочки
Быстрота (бег на 20м)	4,9 и меньше – 5б. 4,8 - 5,1 – 4б. 5,1 – 5,3 – 3б. Более 5,3 - не зачет	5,1 и меньше – 5б. 5,2 – 5,4 – 4б. 5,5 – 5,7 – 3б. Более 5,7 - не зачет
Скоростно-силовые качества		
Прыжок в длину с места (не менее 100 см))	110 и больше – 5б. 109 -105 – 4б. 104 – 100 – 3б. Менее 100 - не зачет	105 и больше – 5б. 104 -100 – 4б. 99 – 95 – 3б. Менее 95 - не зачет
Прыжок вверх с места (не менее 15 см)	18 и больше – 5б. 17-16 – 4б. 15-14 – 3б. Менее 14 - не зачет	15 и больше – 5б. 14-13 – 4б. 12-11 – 3б. Менее 11 - не зачет
Гибкость (Наклон вперед, стоя на возвышении)	Зачет Не зачет	Зачет Не зачет
Скоростная выносливость (Челночный бег 4×8 м (не более 15 с))	15 и больше – 5б. 15,1-15,2 – 4б. 15,3-15,5 – 3б. Более 15,5 - не зачет	15 и больше – 5б. 15,1-15,3 – 4б. 15,4-15,6 – 3б. Более 15,6 - не зачет