

**Критерии отбора для зачисления поступающих в МБУ СШ «Авиатор»
в группы на этап начальной подготовки по виду спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 7 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 4 балла (мальчики), 3 балла (девочки) (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

Контрольные упражнения (тесты).

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				мальчики	девочки
Скорость	Бег на 30 м с высокого старта (в секундах)	По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились даётся сигнал стартера	0	более 5,6	более 5,9
			1	5,6-5,5	5,9-5,8
			2	5,4-5,3	5,7-5,6
			3	5,2 и менее	5,5 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать	0	менее 155	менее 150
			1	155-157	150-152

		замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед	2	158-160	153-155
			3	161 и более	156 и более
Координация	<u>Прыжки через скакалку за 30 с</u> (количество раз)	Встать прямо, скакалку закинуть за спину, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бёдер, находясь в исходном положении, начать вращать скакалку	0	34 и менее	29 и менее
			1	35-36	30-31
			2	37-38	32-33
			3	39 и более	34 и более