

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

«19» 01 2018 г.

П Р И К А З

№ 01/3

г. Краснодар

**Об утверждении тестов промежуточной аттестации спортсменов по
общей физической, специальной физической подготовке и иных
спортивных нормативов**

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденного приказом Министерства спорта России от 19.01.2018 года № 31, с учетом утвержденных приказом министерства по физической культуре и спорта Краснодарского края от 11 апреля 2014 года № 581 перечня нормативных документов, регламентирующих соблюдение физкультурно-спортивными организациями, осуществляющих спортивную подготовку на территории Краснодарского края, федеральных стандартов спортивной подготовки п р и к а з ы в а ю:

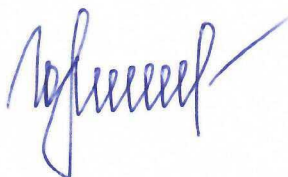
1. Утвердить с 19 января 2018 года тесты промежуточной аттестации спортсменов по общей физической, специальной физической подготовке и иных спортивных нормативов (приложение).

2. Приказ от 16.01.2017 года № 04-7 «Об утверждении Положения о промежуточной и итоговой аттестации в ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»» считать утратившим силу с 19 января 2018 года

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на инструктора-методиста физкультурно-спортивных организаций Зрилова Ю.П.

4. Приказ вступает в силу с момента его подписания.

Исполняющий обязанности
директора



М.Г. Гордиенко

Тесты

промежуточной аттестации спортсменов по общей физической, специальной физической подготовке и иных спортивных нормативов

1. Тест

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы группы на тренировочном этапе 1-го года спортивной подготовки (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	баллы	Девушки	баллы
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 10 м		Бег на 10 м	
	3,4 с	3	3,8 с	3
	3,3 - 3,2 с	4	3,7- 3,6 с	4
	3,1 с и ниже	5	3,5 с и ниже	5
	Бег на 30 м		Бег на 30 м	
	5,3 с	3	5,6 с	3
5,2 - 5,1 с	4	5,5 - 5,4 с	4	
5,0 с и ниже	5	5,3 с и ниже	5	
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с		Прыжки через скакалку за 45 с	
	75 раз	3	65 раз	3
	76 - 79 раз	4	66 – 69 раз	4
	80 раз и более	5	70 раз и более	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	160см	3	155 см	3
	161 - 165 см	4	156 – 160 см	4
	166 см и более	5	161 см и более	5
Силовая выносливость	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	7 раз	3	10 раз	3
	8 -9раз	4	11 -12 раз	4
	10 раз и более	5	13 раз и более	5
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	кол-во ударов в серию	баллы	кол-во ударов в серию	баллы
	Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника (без ошибки)		Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника (без ошибки)	
	20	5	18	5
	18	4	15	4
	15	3	12	3
	Подрезка справа (слева) по диагонали		Подрезка справа (слева) по диагонали	
	2 серии по 10	5	2 серии по 9	5
	2серии по 8	4	2серии по 7	4
	2 серии по 6	3	2 серии по 6	3
	Топ-спин справа по подставке		Топ-спин справа по подставке	
	2 серии по 5	5	2 серии по 4	5
	2 серии по 4	4	2 серии по 3	4
	2 серии по 3	3	2 серии по 2	3
	Подача справа (слева) с нижним боковым вращением		Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	
8	5	7	5	
7	4	6	4	
6	3	5	3	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачета – 27.

2. Тест

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы группы на тренировочном этапе 2-го года спортивной подготовки (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	баллы	Девушки	баллы
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 10 м		Бег на 10 м	
	3,4 с	3	3,8 с	3
	3,3 - 3,1 с	4	3,7- 3,5 с	4
	3,0 с и ниже	5	3,4 с и ниже	5
	Бег на 30 м		Бег на 30 м	
	5,3 с	3	5,6 с	3
5,2 - 5,0 с	4	5,5 - 5,3 с	4	
4,9 с и ниже	5	5,2 с и ниже	5	
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с		Прыжки через скакалку за 45 с	
	75 раз	3	65 раз	3
	76 - 80 раз	4	66 – 70 раз	4
	81 раз и более	5	71 раз и более	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	160 см	3	155 см	3
	161 - 170 см	4	156 – 165 см	4
	171 см и более	5	166 см и более	5
Силовая выносливость	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	7 раз	3		
	8 - 10 раз	4	10 раз	3
	11 раз и более	5	11 - 14 раз	4
			15 раз и более	5
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	кол-во ударов в серию	баллы	кол-во ударов в серию	баллы
	Накаты справа+накат справа из центра+накат слева		Накаты справа+накат справа из центра+накат слева	
	20	5	18	5
	18	4	16	4
	15	3	13	3
	Подрезка справа+ подрезка слева (треугольник) в левый угол		Подрезка справа+ подрезка слева (треугольник) в левый угол	
	2 серии по 10	5	2 серии по 8	5
	2серии по 8	4	2серии по 6	4
	2 серии по 6	3	2 серии по 5	3
	Топ-спин справа +топ-спин из центра справа по подставке		Топ-спин справа +топ-спин из центра справа по подставке	
	2 серии по 5	5	2 серии по 4	5
	2 серии по 4	4	2 серии по 3	4
2 серии по 3	3	2 серии по 2	3	
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением		Подача справа (слева) с нижним боковым вращением		
8	5	7	5	
7	4	6	4	
6	3	5	3	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачета – 27.

3. Тест

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы в группы на тренировочном этапе 3-го года спортивной подготовки (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	баллы	Девушки	баллы
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 10 м		Бег на 10 м	
	3,4 с	3	3,8 с	3
	3,3 - 3,0 с	4	3,7- 3,4 с	4
	2,9 с и ниже	5	3,3 с и ниже	5
	Бег на 30 м		Бег на 30 м	
	5,3 с	3	5,6 с	3
5,2 - 4,9 с	4	5,5 - 5,2 с	4	
4,8 с и ниже	5	5,1 с и ниже	5	
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с		Прыжки через скакалку за 45 с	
	75 раз	3	65 раз	3
	76 - 82 раз	4	66 – 72 раз	4
	83 раз и более	5	73 раз и более	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	160 см	3	155 см	3
	161 - 172 см	4	156 – 167 см	4
	173 см и более	5	168 см и более	5
Силовая выносливость	Подтягивания из вися на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	7 раз	3	10 раз	3
	8- 12 раз	4	11 - 16 раз	4
	13 раз и более	5	17 раз и более	5
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	кол-во ударов в серию	баллы	кол-во ударов в серию	баллы
	Накаты справа + слева поочередно с левого угла +накат справа с левого угла+накат справа из центра без ошибки		Накаты справа + слева поочередно с левого угла+накат справа с левого угла+накат справа из центра без ошибки	
	25		23	5
	22	5	20	4
	20	4	18	3
		3		
	Подрезка справа +слева (треугольник) в левый угол		Подрезка справа +слева (треугольник) в левый угол	
	2 серии по 12	5	2 серии по 10	5
	2серии по 10	4	2серии по 8	4
	2 серии по 8	3	2 серии по 6	3
Топ-спин справа + накат слева по подставке		Топ-спин справа + накат слева по подставке		
2 серии по 6	5	2 серии по 5	5	
2 серии по 5	4	2 серии по 4	4	
2 серии по 4	3	2 серии по 3	3	
Подача справа (слева) с верхним боковым вращением		Подача справа (слева) с верхним боковым вращением		
8	5	7	5	
7	4	6	4	
6	3	5	3	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачета –27.

4. Тест

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные
нормативы в группы на тренировочном этапе 4-го года спортивной
подготовки (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	баллы	Девушки	баллы
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 10 м		Бег на 10 м	
	3,4 с	3	3,8 с	3
	3,3 - 2,9 с	4	3,7- 3,3 с	4
	2,8 с и ниже	5	3,2 с и ниже	5
	Бег на 30 м		Бег на 30 м	
	5,3 с	3	5,6 с	3
5,2 - 4,8 с	4	5,5 - 5,1 с	4	
4,7 с и ниже	5	5,0 с и ниже	5	
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с		Прыжки через скакалку за 45 с	
	75 раз	3	65 раз	3
	76 - 84 раз	4	66 – 74 раз	4
	85 раз и более	5	75 раз и более	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	160 м	3	155 м	3
	161- 175 м	4	156 – 170 м	4
	176 м и более	5	171 м и более	5
Силовая выносливость	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	7 раз	3	10 раз	3
	8- 14 раз	4	11 - 18раз	4
	15 раз и более	5	19 раз и более	5
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	кол-во ударов в серию	баллы	кол-во ударов в серию	баллы
	Накаты справа + слева поочередно с левого угла+накат справа с левого угла+накат справа из центра без ошибки		Накаты справа + слева поочередно с левого угла+накат справа с левого угла+накат справа из центра без ошибки	
	30	5	28	5
	25	4	23	4
	22	3	20	3
	Топ-спин справа + накат слева по подставке		Топ-спин справа +накат слева по подставке	
	2 серии по 8	5	2 серии по 7	5
	2серии по 7	4	2серии по 6	4
	2 серии по 6	3	2 серии по 5	3
	Топ-спин справа по подрезке		Топ-спин справа по подрезке	
	2 серии по 4	5	2 серии по 3	5
	2 серии по 3	4	2 серии по 2	4
	2 серии по 2	3	2 серии по 1	3
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением		Подача справа (слева) с нижним боковым вращением		
8	5	7	5	
7	4	6	4	
6	3	5	3	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачета –27.

5. Тест

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные
нормативы в группы на тренировочном этапе 5-го года спортивной
подготовки (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	баллы	Девушки	баллы
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 10 м		Бег на 10 м	
	3,4 с	3	3,8 с	3
	3,3 - 2,8 с	4	3,7- 3,2 с	4
	2,7 с и ниже	5	3,1 с и ниже	5
	Бег на 30 м		Бег на 30 м	
	5,3 с	3	5,6 с	3
5,2 - 4,7 с	4	5,5 - 5,0 с	4	
4,6 с и ниже	5	4,9 с и ниже	5	
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с		Прыжки через скакалку за 45 с	
	75 раз	3	65 раз	3
	76 - 86 раз	4	66 – 77 раз	4
	87 раз и более	5	78 раз и более	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	160 см	3	155 см	3
	161 - 177 см	4	156 – 175 см	4
	178 см и более	5	176 см и более	5
Силовая выносливость	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	7	3	10 раз	3
	8- 16 раз	4	11 - 20 раз	4
	17 раз и более	5	21 раз и более	5
	Иные спортивные нормативы			
Техническое мастерство	кол-во ударов в серию	баллы	кол-во ударов в серию	баллы
	Накаты справа+слева поочередно с левого угла+накат справа с левого угла+ накат справа из центра без ошибки		Накаты справа+слева поочередно с левого угла+накат справа с левого угла+ накат справа из центра без ошибки	
	33	5	30	5
	27	4	25	4
	25	3	22	3
	Топ-спин справа по подставке+накат слева		Топ-спин справа по подставке+накат слева	
	2 серии по 9	5	2 серии по 8	5
	2серии по 8	4	2серии по 7	4
	2 серии по 7	3	2 серии по 6	3
	Топ-спин справа по подрезке +подрезка справа		Топ-спин справа по подрезке+подрезка справа	
2 серии по 5	5	2 серии по 4	5	
2 серии по 4	4	2 серии по 3	4	
2 серии по 3	3	2 серии по 2	3	
Подача справа (слева) без вращения (быстрая)		Подача справа (слева) без вращения (быстрая)		
8	5	6	5	
7	4	5	4	
6	3	4	3	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачета –27.

6. Тест

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы в группы на этап совершенствования спортивного мастерства до года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	баллы	Девушки	баллы
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 60 м		Бег на 60 м	
	10,1 с	3	10,8 с	3
	10,0 – 9,9 с	4	10,7- 10,6 с	4
	9,8 с и ниже	5	10,5 с и ниже	5
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с		Прыжки через скакалку за 45 с	
	115 раз	3	105 раз	3
	116 - 125 раз	4	106 – 115 раз	4
	126 раз и более	5	116 раз и более	5
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин.	
	25 раз	3	20 раз	3
	26- 28 раз	4	21 - 23 раз	4
	29 раз и более	5	24 раз и более	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	191 см	3	181 см	3
	192 - 200 см	4	182 – 190 см	4
	201 см и более	5	191 см и более	5
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	кол-во ударов в серию	баллы	кол-во ударов в серию	баллы
	Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.		Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.	
	35 и более без ошибок	5	35 и более без ошибок	5
	с одной ошибкой	4	с одной ошибкой	4
	с двумя ошибками	3	с двумя ошибками	3
	Топ-спин справа по подставке+топ-спин справа из центра		Топ-спин справа по подставке+топ-спин справа из центра	
	2 серии по 13	5	2 серии по 12	5
	2 серии по 11	4	2 серии по 10	4
	2 серии по 10	3	2 серии по 9	3
	Топ-спин справа (слева) на подрезке+подрезка слева		Топ-спин справа (слева) на подрезке+ подрезка слева	
	6	5	5	5
	5	4	4	4
	4	3	3	3
Игра вращением против вращения справа по диагонали		Игра вращением против вращения справа по диагонали		
6	5	5	5	
5	4	4	4	
4	3	3	3	
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом		Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом		
8	5	7	5	
7	4	6	4	
6	3	5	3	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачета –27.

- наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»

7. Тест
общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные
нормативы в группы на этап совершенствования спортивного мастерства
свыше года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	баллы	Девушки	баллы
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 60 м		Бег на 60 м	
	10,1 с	3	10,8 с	3
	10,0 – 9,8 с	4	10,7- 10,5 с	4
	9,7 с и ниже	5	10,4 с и ниже	5
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с		Прыжки через скакалку за 45 с	
	115 раз	3	105 раз	3
	116 - 127 раз	4	106 – 117 раз	4
	128 раз и более	5	118 раз и более	5
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин.	
	25 раз	3	20 раз	3
	26- 30 раз	4	21 - 25 раз	4
	31 раз и более	5	26 раз и более	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	191 см	3	181 см	3
	192 - 205 см	4	183 – 195 см	4
	206 см и более	5	196 см и более	5
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	кол-во ударов в серию	баллы	кол-во ударов в серию	баллы
	Топ-спин справа по подставке+топ-спин справа из центра		Топ-спин справа по подставке+топ-спин справа из центра	
	2 серии по 14	5	2 серии по 13	5
	2 серии по 12	4	2 серии по 11	4
	2 серии по 11	3	2 серии по 10	3
	Топ-спин справа (слева) на подрезке+подрезка со всего стола		Топ-спин справа (слева) на подрезке+подрезка со всего стола	
	7	5	6	5
	6	4	5	4
	5	3	4	3
	Топ-спин слева по подставке		Топ-спин слева по подставке	
	2 серии по 8	5	2 серии по 7	5
	2 серии по 7	4	2 серии по 6	4
2 серии по 6	3	2 серии по 5	3	
Игра вращением против вращения справа по диагонали		Игра вращением против вращения справа по диагонали		
7	5	6	5	
6	4	5	4	
5	3	4	3	
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом		Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом		
9	5	8	5	
8	4	7	4	
7	3	6	3	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачета –27.

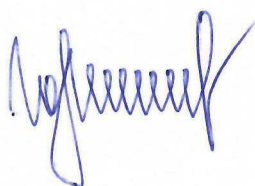
- наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»

8. Тест
общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные
нормативы в группы на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 60 м		Бег на 60 м	
	9,1 с	3	10,1 с	3
	9,0 – 8,8 с	4	10,0 – 9,8 с	4
	8,7 с и ниже	5	9,7 с и ниже	5
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с		Прыжки через скакалку за 45 с	
	128 раз	3	115 раз	3
	129 - 140 раз	4	116 – 125 раз	4
	141 раз и более	5	126 раз и более	5
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин.	
	30 раз	3	25 раз	3
	31- 35 раз	4	26 - 30 раз	4
	36 раз и более	5	31 раз и более	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	216 см	3	191 см	3
	217 - 225 см	4	192 – 197 см	4
	226 см и более	5	198 см и более	5
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	кол-во ударов в серию	баллы	кол-во ударов в серию	баллы
	Топ-спин справа (слева) в левый угол сопернику (треугольник)		Топ-спин справа (слева) в левый угол сопернику (треугольник)	
	12	5	11	5
	10	4	9	4
	8	3	7	3
	Топ-спин справа с подрезке+подрезка справа+топ-спин слева +подрезка слева		Топ-спин справа с подрезке+подрезка справа+топ-спин слева +подрезка	
	8	5	7	5
	7	4	6	4
	6	3	5	3
	Топ-спин слева по подставке		Топ-спин слева по подставке	
	2 серии по 9	5	2 серии по 8	5
	2 серии по 8	4	2 серии по 7	4
	2 серии по 7	3	2 серии по 6	3
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом		Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом	
	8	5	7	5
7	4	6	4	
6	3	5	3	

Примечание: - минимальное количество баллов для зачета –24.
- наличие спортивного звания «Мастер спорта России»

Исполняющий обязанности
директора



М.Г. Гордиенко