**Теннис**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N2 п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| 1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами | см | не менее |
| 120 | 112 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая выгнута вверх | см | не менее |
| 15,7 | 15,7 |
| 2.2. | Бег 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,7 | 2,7 |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча движением подачи | м | не менее |
| 7,6 | 7,6 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4х8 м | с | не более |
| 12,2 | 12,2 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку , за 15 с | количество раз | не менее |
| 8 | 8 |