

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «23» сентября 2020 г. № 961

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «теннис»**

№ 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 толчком двумя ногами	см	не менее 118 110	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее 15,5 15,5	
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,8 2,8	
2.3.	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	не менее 7,5 7,5	
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4x8 м	с	не более 12,3 12,3	
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее 7 7	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «23» *сентября* 2020 г. № *964*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее 2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 140	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее 22 22	
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,2 2,3	
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее 5,8 5,8	
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более 15,6 15,6	
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее 13 13	
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее 5	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «23» *сентября* 2020 г. № *961*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			6	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (количество)	количество раз	не менее	
			21	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «23» *сентября* 2020 г. № 961

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			3	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		