



Утверждаю  
Директор МБУДО  
«СДЮШОР настольного тенниса»  
«10» *декабрь* 2016г.  
И.В. Домненко

Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для проведения индивидуального отбора поступающих в МБУДО «СДЮШОР настольного тенниса»

	<u>Бег 30 метров</u>	<u>Пресс</u>	<u>Челночный бег 2 x 10м.,</u>	<u>Прыжок в длину с места</u>
Мальчики	не более 6 сек.	за 30 сек. не менее 8 раз	до 7,0 сек.	не менее 100 см.
Девочки	не более 6,3 сек.	за 30 сек. не менее 8 раз	до 7,5 сек.	не менее 90 см.