

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта теннис

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 4х8м (не более 15 с)	Челночный бег 4х8 м (не более 15 с)

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта теннис

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 14,6 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта теннис

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,3 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места (не менее 39 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 15,1 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	