**Нормативы тестирования**

для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Спортивное ориентирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды испытаний (тесты) | юноши | девушки |
| Бег на 30 м | Не более 6,2 сек | Не более 6,4 сек |
| Прыжки в длину с места | Не менее 110 см | Не менее 100 см |
| Прыжок в высоту с места | Не менее 20 см | Не менее 15 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 6 раз | Не менее 5 раз |
| Подъем туловища лежа на спине | Не менее 8 раз | Не менее 7 раз |

Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки 1 года - 8 лет

Настольный теннис

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды испытаний (тесты) | юноши | девушки |
| Бег на 30 м | Не более 5,6 сек | Не более 5,9 сек |
| Прыжки в длину с места | Не менее 155 см | Не менее 150 см |
| Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек | Не менее 15 раз | Не менее 15 раз |
| Прыжки через скакалку за 30 сек | Не менее 35 раз | Не менее 30 раз |
| Подъем туловища лежа на спине | Не менее 8 раз | Не менее 7 раз |
| Метание мяча для настольного тенниса | Не менее 4 м | Не менее 3 м |

Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки 1 года - 7 лет