

Приложение N 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "теннис",
утвержденному приказом Минспорта России
от 23 декабря 2020 года N 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 (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 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 N 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "теннис",

**утвержденному приказом Минспорта России
от 23 декабря 2020 года N 961**

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

N 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 (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество	не менее	
		раз	30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество	не менее	
		раз	25	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Приложение N 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "теннис",
утвержденному приказом Минспорта России
от 23 декабря 2020 года N 961**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица N 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Вышка судейская теннисная	штук	1
3.	Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг	комплект	1
4.	Координационная лесенка для бега	штук	5
5.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
6.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	комплект	4
8.	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
10.	Мяч-полусфера	штук	4
11.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
12.	Ноутбук	штук	1
13.	Планшет	штук	2
14.	Проектор	штук	1
15.	Пушка теннисная	штук	2
16.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
17.	Секундомер механический или электронный	штук	3
18.	Сетка теннисная	комплект	1
19.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Скамья теннисная	штук	2
23.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
24.	Степ-платформа	штук	5
25.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
26.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
27.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
28.	Фоны ветрозащитные	штук	2
29.	Экран для проектора	штук	1
30.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

				подготовк и		спортивно й специализа ции)		спортивног о мастерства		о мастерства	
				кол и- чес тво	срок эксп луа- таци и (лет)	кол и- чес тво	срок эксп луа- таци и (лет)	кол и- чес тво	срок эксп луа- таци и (лет)	кол и- чес тво	срок эксп луа- таци и (лет)
1.	Ракетка теннисн ая	штук	на зани маю- щего ся	1	3	1	1	2	1	3	1
2.	Струна теннисн ая	комп лект для натя жки одно й ракет ки	на зани маю- щего ся	2	1	18	1	36	1	54	1
3.	Обмотк а	комп лект для одно й ракет ки	на зани маю- щего ся	5	1	10	1	15	1	20	1
4.	Мяч теннисн ый	штук	на зани маю- щего ся	55	1	336	1	864	1	864	1
5.	Мяч теннисн ый со снижен ным давлени ем для мини- тенниса	штук	на зани маю- щего ся	51	1	-	-	-	-	-	-
6.	Чехол на ракетку	штук	на зани маю- щего ся	1	1	1	1	1	1	1	1

Приложение N 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "теннис",
утвержденному приказом Минспорта России
от 23 декабря 2020 года N 961

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Наколенники	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

	(фиксаторы коленных суставов)		маю-щегося								
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1