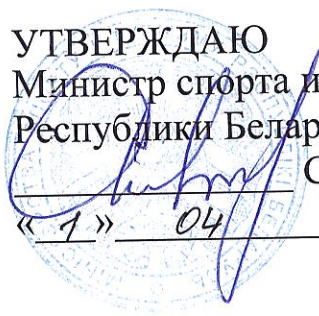


УТВЕРЖДАЮ
 Министр спорта и туризма
 Республики Беларусь
 С.М.Ковальчук
 « 1 » 04 2021



КРИТЕРИИ
 отбора кандидатов для зачисления
 в средние школы – училища олимпийского резерва
 по теннису

СОГЛАСОВАНО
 Белорусское
 общественное
 объединение
 «Белорусская теннисная
 федерация»
 С.Н.Лапцув
 2021



СОГЛАСОВАНО
 Заместитель Министра
 спорта и туризма
 Республики Беларусь
 А.И.Барауля
 « » 2021



СОГЛАСОВАНО
 Учреждение образования
 «Республиканское
 государственное училище
 олимпийского резерва»
 А.В.Власюк
 « » 2021



СОГЛАСОВАНО
 Управление спорта
 Министерства спорта и
 туризма Республики
 Беларусь

И.В.Менделеев
 «24» август 2021

СОГЛАСОВАНО
 Учреждение
 «Республиканский центр
 олимпийской подготовки
 по теннису»

А.П.Цацура
 « » 2021



С.М.Ковальчук
С.М.Ковальчук

Минск, 2021

**КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
СРЕДНИЕ ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ТЕННИСУ**

1. Общие сведения

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные (спортсмена, его родителей, братьев (сестер))	Текущий рейтинг (республиканский, международный)	
12 – 14	7	1 разряд	Не имеют значения	Национальный рейтинг 1 – 10 ЕТФ (TE)* – 1 – 100	
		1 разряд КМС		Национальный рейтинг 1 – 10 ЕТФ (TE)* – 1 – 100	
16 – 17	10 – 11	1 разряд КМС		Не имеют значения	Национальный рейтинг 1 – 5 ЕТФ (TE)* – 1 – 100
		МС			МТФ (TF)** – 1 – 500
17 – 18	1 курс	МС	Не имеют значения		Национальный рейтинг 1 – 5 МТФ (TF)** – 1 – 500

2. Результаты соревнований

Возраст, лет	Ранг соревнований	Спортивный результат в год зачисления, предшествующий за год до зачисления (занятое место)	Вид программы
12 – 14	Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	1 место	Одиночный, парный
	Первенство Республики Беларусь	1 – 4 место	
	Командное первенство Европы	участие	
	Спартакиада детско – юношеских спортивных школ	1 место	
	Первенство города	1 место	
	Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	1 место	
15 – 16	Первенство Республики Беларусь	1 – 4 место	Одиночный, парный
	Командное первенство Европы	1 – 8 место	
	Спартакиада детско – юношеских спортивных школ	1 место	
	Первенство города	1 место	

16 – 17	Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	1 место	Одиночный, парный
	Первенство Республики Беларусь	1 – 4 место	
	Командное первенство Европы	1 – 8 место	
	Спартакиада ДЮСШ	1 место	
	Открытый чемпионат Республики Беларусь	1 – 4 место	
17 – 18	Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	1 место	Одиночный, парный
	Первенство Республики Беларусь	1 – 4 место	
	Командное первенство Европы	1 – 8 место	
	Открытый чемпионат Республики Беларусь	1 – 4 место	

Примечание: кандидаты для зачисления в УОР должны входить в списочный состав национальной и сборных команд Республики Беларусь по теннису.

3. Нормативные требования по ОФП и СФП предоставляются на основании результатов сдачи контрольных нормативов по теннису для соответствующего этапа подготовки (возраста) в спортивной организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку (согласно учебной программы для специализированных учебно-спортивных учреждений по теннису).

Возраст, лет	Класс	Нормативные требования по ОФП	Оценка физической подготовленности	Нормативные требования по СФП	Оценка физической подготовленности
12 – 14*	7	Таблица 1 – 3	Приложение	Таблица 6	Приложение
15 – 16*	8 – 9	Таблица 3			
16 – 17*	10 – 11	Таблица 4			
17 – 18*	1 курс	Таблица 5			

*

Этапы спортивной подготовки спортсменов – учащихся, учащих и уровень их спортивного мастерства	Год спортивной подготовки	Учебная группа, период спортивной подготовки (лет)	Возраст спортсменов – учащихся, учащих (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
1. Начальной подготовки	1 2-3	НП до 3 лет	6 – 9	6
2. Учебно-тренировочный	1 2 3 4 – 7	УТ до 7 лет	9-16	8

3. Спортивного совершенствования	1	СПС до 6 лет	16 – 23	12
	2.			
	3 6			
4. Высшего спортивного мастерства	Весь период	ВСМ до 5 лет	14 и старше	14

Комплексы контрольных испытаний по физической подготовке на всех этапах спортивной подготовки
 Нормативные оценки физической подготовленности по возрастам для девушек и юношей представлены в приложении

Таблица 1 – Нормативы по физической подготовке для групп УТ – 2

Контрольные упражнения (тесты)	
юноши	девушки
Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 160 см) Бег 10 м, с (не более 2,5 с)	Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 155 см) Бег 10 м, с (не более 2,8 с)
Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи, м (не менее 11 м) Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 26,0 см) Челночный бег 6×8 м, с (не более 15,0 с)	Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи, м (не менее 9 м) Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 24,0 см) Челночный бег 6×8 м, с (не более 15,2 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол – во раз (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол – во раз (не менее 17 раз)

Таблица 2 – Нормативы по физической подготовке для групп УТ – 3

Контрольные упражнения (тесты)	
юноши	девушки
Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 174 см) Бег 10 м, с (не более 2,6 с)	Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 170 см) Бег 10 м, с (не более 2,8 с)
Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 11 м) Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 30,0 см)	Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 9 м) Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 28,0 см)

Челночный бег 6×8 м, с (не более 14,6 с)	Челночный бег 6×8 м, с (не более 14,6 с)
Подтягивание на высокой перекладине, кол – во раз (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол – во раз (не менее 19 раз)

Таблица 3 – Нормативы по физической подготовке для групп УГ 4 – 7

Контрольные упражнения (тесты)	
юноши	девушки
Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 185 см)
Бег 10 м, с (не более 2,2 с)	Бег 10 м, с (не более 2,4 с)
Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 13 м)	Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 11 м)
Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 38,0 см)	Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 35,0 см)
Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,9 с)	Челночный бег 6×8 м, с (не более 14,0 с)
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 24 раз)
Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 2300 м)	Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 1700 м)

Таблица 4 – Нормативы по физической подготовке для групп СПС

Контрольные упражнения (тесты)	
юноши	девушки
Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 195 см)
Бег 10 м, с (не более 2,0 с)	Бег 10 м, с (не более 2,2 с)
Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 14 м)	Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 12 м)

Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 44,0 см)	Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 40,0 см)
Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,6 с)	Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,8 с)
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 30 раз)
Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 2500 м)	Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 1800 м)

Таблица 5 – Нормативы по физической подготовке для групп ВСМ, ВСМ*

Контрольные упражнения (тесты)	
юноши	девушки
Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 210 см)
Бег 10 м, с (не более 1,8 с)	Бег 10 м, с (не более 2,0 с)
Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 15 м)	Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 13 м)
Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 48,0 см)	Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 44,0 см)
Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,4 с)	Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,6 с)
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 35 раз)
Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 2500 м)	Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 1800 м)

Программа владения техническими приемами тенниса на всех этапах спортивной подготовки
 Оценка технической подготовленности уровень владения техническими элементами в соответствии с таблицей 6.

Таблица 6 – Нормативы технической подготовленности

Действия	Этапы подготовки					СПС, ВСМ
	УТ – 2	УТ – 3	УТ 4-7	4	5	
1	2	3				
Плоский						
В верхней точке	✓	✓	✓	✓	✓	✓
В средней точке	✓	✓	✓	✓	✓	✓
В нижней точке	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Кресс	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Линия	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Обратный кресс	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Обратная линия	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Атакующий	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Контратака	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Защитный	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Крученный						
В верхней точке	✓	✓	✓	✓	✓	✓
В средней точке						
В нижней точке	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Кресс						
Линия						
Обратный кресс	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Обратная линия	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Атакующий	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Контратака	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Защитный	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Резаный						
В верхней точке	✓	✓	✓	✓	✓	✓
В средней точке	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Действия	Этапы подготовки				СПС, ВСМ
	УТ – 2	УТ – 3	УТ 4-7		
В нижней точке	✓	✓	✓		✓
Кросс	✓	✓	✓		✓
Линия	✓	✓	✓		✓
Обратный кросс		✓	✓		✓
Обратная линия		✓	✓		✓
Атакующий			✓		✓
Контратака			✓		✓
Защитный			✓		✓
Слева					
Плоский					
В верхней точке	✓	✓	✓		✓
В средней точке	✓	✓	✓		✓
В нижней точке	✓	✓	✓		✓
Кросс	✓	✓	✓		✓
Линия	✓	✓	✓		✓
Обратный кросс	✓	✓	✓		✓
Обратная линия	✓	✓	✓		✓
Атакующий	✓	✓	✓		✓
Контратака	✓	✓	✓		✓
Защитный	✓	✓	✓		✓
Крученный					
В верхней точке	✓	✓	✓		✓
В средней точке	✓	✓	✓		✓
В нижней точке	✓	✓	✓		✓
Кросс					
Линия					
Обратный кросс	✓	✓	✓		✓
Обратная линия	✓	✓	✓		✓
Атакующий	✓	✓	✓		✓
Контратака	✓	✓	✓		✓
Защитный резаный	✓	✓	✓		✓

Действия	Этапы подготовки				СПС, ВСМ
	УТ - 2	УТ - 3	УТ 4-7		
Резаный					
В верхней точке	✓	✓	✓		✓
В средней точке	✓	✓	✓		✓
В нижней точке	✓	✓	✓		✓
Кросс	✓	✓	✓		✓
Линия	✓	✓	✓		✓
Обратный кросс		✓	✓		✓
Обратная линия		✓	✓		✓
Атакующий			✓		✓
Контратака			✓		✓
Защитный			✓		✓
Укороченный					
Справа	✓	✓	✓		✓
Слева	✓	✓	✓		✓
«Свеча»					
Справа					
Справа крученная	✓	✓	✓		✓
Слева					
Слева крученная	✓	✓	✓		✓
С полуплета					
Справа	✓	✓	✓		✓
Слева	✓	✓	✓		✓
Справа					
В высокой точке	✓	✓	✓		✓
В средней точке	✓	✓	✓		✓
В нижней точке	✓	✓	✓		✓
Укороченный			✓		✓
Крученный (драйв)	✓	✓	✓		✓
«Свеча»			✓		✓
Слева					
В высокой точке	✓	✓	✓		✓

Действия	Этапы подготовки				СПС, ВСМ
	УТ-2	УТ-3	УТ 4-7		
В средней точке	√	√	√	√	√
В нижней точке	√	√	√	√	√
Укороченный		√	√	√	√
Крутящий (драйв)	√	√	√	√	√
«Свеча»			√	√	√
Плоская					
Зона a	√	√	√	√	√
Зона b	√	√	√	√	√
Зона c	√	√	√	√	√
Крутящая	√		√	√	√
Зона a	√		√	√	√
Зона b	√		√	√	√
Зона c	√		√	√	√
Зона d	√		√	√	√
Резаная					
Зона a	√	√	√	√	√
Зона b	√	√	√	√	√
Зона c	√	√	√	√	√
Зона d	√	√	√	√	√
Справа					
с замахом	√	√	√	√	√
блокирующий	√	√	√	√	√
на зл	√	√	√	√	√
2-4 шага за зл	√	√	√	√	√
с движением вперед	√	√	√	√	√
Слева					
с замахом	√	√	√	√	√
блокирующий	√	√	√	√	√
на зл	√	√	√	√	√
2-4 шага за зл	√	√	√	√	√
с движением вперед	√	√	√	√	√

Оценка физической подготовленности (мальчики)

Тест	Возраст																		Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см	125	155	160	165	180	195	210	220	230	240	245	255	261	Отл.					
	115	135	145	155	170	185	195	210	220	225	230	240	246	Хор.					
	105	115	130	145	155	170	180	190	210	221	225	230	231	Уд.					
Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см	20	23	26	28	32	34	36	41	44	49	54	56	56	Отл.					
	16	20	22	24	28	30	32	37	41	47	49	51	52	Хор.					
	14	16	18	22	24	28	30	34	38	44	45	47	48	Уд.					
Челночный бег 6×8 м, с	-	-	-	-	14,3	13,7	13,5	13,0	12,8	12,6	-	-	-	Отл.					
	-	-	-	-	14,6	14,3	13,7	13,5	13,2	12,9	-	-	-	Хор.					
	-	-	-	-	15,0	14,6	14,3	13,9	13,6	13,4	-	-	-	Уд.					
Бег 10 м, с	3,1	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	Отл.					
	3,5	3,3	3,0	2,7	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	Хор.					
	3,9	3,7	3,4	2,9	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	Уд.					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	-	-	20	25	30	35	-	-	-	-	-	-	-	Отл.					
	-	-	15	20	25	30	-	-	-	-	-	-	-	Хор.					
	-	-	10	15	20	25	-	-	-	-	-	-	-	Уд.					
Подтягивание на высокой перекладине	-	-	-	-	-	-	5	7	9	11	13	15	16	Отл.					
	-	-	-	-	-	-	4	5	7	9	11	13	14	Хор.					
	-	-	-	-	-	-	3	4	5	7	9	11	13	Уд.					

Тест	Возраст																		Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи	-	-	-	11	12	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Отл. Хор. Уд.
Метание набивного мяча 1,0 кг движением подачи	-	-	-	-	-	-	13	14	15	16	17	18	19	18	17	16	15	14	Отл. Хор. Уд.
Тест Купера, (12 мин. бег), м	-	-	-	-	-	-	-	2400-2700	2400-2700	2500-2800	2500-2800	2700-3000	2700-3000	2700-3000	2500-2800	2500-2800	2300-2499	2300-2499	Отл.
	-	-	-	-	-	-	-	2200-2399	2200-2399	2300-2499	2300-2499	2499-2699	2499-2699	2500-2699	2500-2699	2300-2499	2300-2499	2300-2499	Хор.
	-	-	-	-	-	-	-	2100-2199	2100-2199	2100-2199	2200-2299	2200-2299	2300-2499	2300-2499	2300-2499	2200-2299	2200-2299	2300-2499	Уд.

Оценка физической подготовленности (девочки)

Тест	Возраст																		Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см	125	150	155	160	170	185	205	210	220	230	240	245	255	Отл.					
	115	135	140	145	160	175	190	200	210	220	225	235	240	Хор.					
	105	115	130	140	150	160	175	185	200	210	215	225	230	Уд.					
Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см	19	21	25	27	31	34	36	40	43	49	53	55	56	Отл.					
	15	19	21	23	27	29	32	35	40	47	48	50	52	Хор.					
	13	15	17	21	23	26	29	32	35	42	44	46	47	Уд.					
Челночный бег 6×8 м, с	-	-	-	-	14,4	13,8	13,6	13,4	13,0	12,8	-	-	-	Отл.					
	-	-	-	-	14,7	14,4	13,8	13,6	13,4	13,0	-	-	-	Хор.					
	-	-	-	-	15,2	14,7	14,4	14,0	13,8	13,6	-	-	-	Уд.					
Бег 10 м, с	3,1	2,8	2,5	2,2	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,8	1,7	1,6	Отл.					
	3,5	3,3	3,1	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,0	1,9	1,8	Хор.					
	3,9	3,7	3,5	3,3	3,0	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,2	2,1	2,0	Уд.					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	-	-	15	18	21	23	26	28	30	32	35	37	39	Отл.					
	-	-	11	15	18	21	23	26	28	30	32	35	37	Хор.					
	-	-	9	13	16	19	21	24	26	28	30	33	35	Уд.					
Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи	-	-	-	10	11	12	-	-	-	-	-	-	-	Отл.					
	-	-	-	9	10	11	-	-	-	-	-	-	-	Хор.					
	-	-	-	8	9	10	-	-	-	-	-	-	-	Уд.					
Метание набивного мяча 1,0 кг движением подачи	-	-	-	-	-	-	12	13	14	15	16	17	18	Отл.					
	-	-	-	-	-	-	11	12	13	14	15	16	17	Хор.					
	-	-	-	-	-	-	10	11	12	13	14	15	16	Уд.					

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методика тестирования физической подготовленности

Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя.

Результат измеряется с точностью 1,0 см от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Спортсмену предоставляется 3 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бег 10 м, с

Методика проведения. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (результат округляется до десятых).

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см

Методика проведения. Спортсмен садится на пол перед измерительной линейкой, пятки на ширине таза, стопы вертикально. Не допускается сгибать ноги в коленных суставах. Спортсмен кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см

Методика проведения. Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Спортсмену предоставляется 3 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Модифицированный челнок 4×6 м, с

Методика проведения. Тест выполняется на мини-корте. Максимально быстро пробежать 4 раза 6-метровый отрезок вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется 1 раз (результат округляется до десятых).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз

Методика проведения. Из положения лежа на груди спортсмены выполняют сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий», раз.

Челночный бег 6×8 м, с

Методика проведения. Максимально быстро пробежать 6 раз 8-метровый отрезок вперед-назад попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется 1 раз. (результат округляется до десятых).

Метание набивного мяча движением подачи, м. Вес мяча 0,5 кг (1 кг)

Методика проведения. Метание выполняется движением подачи 3 раза. Учитывается лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз, (мальчики)

Методика проведения. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Тест Купера (12 минутный бег).

Методика проведения. На секундомере засекается 12 минут, в течение которых испытуемый должен преодолеть как можно большее расстояние. Если участник теста переходит на шаг, секундомер не останавливается. Через 12 минут преодоленная дистанция измеряется в метрах и сопоставляется с оценками доктора Купера.