

# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

## 1. Спортивная подготовленность

**Упражнение 1.** Выполнение подач (10 подач). Первые 5 подач выполняются в ближнюю зону игровой поверхности стола (45 см от сетки), следующие 5 подач выполняются в дальнюю зону игровой поверхности стола (12 см от концевой линии стола). При выполнении подач с низким подбросом мяча (от 16 до 50 см) начисляются баллы от 1 до 10, при выполнении подач с высоким подбросом мяча (50 см и выше) начисляются баллы от 11 до 20.

**Упражнение 2.** Выполнение накатов справа и слева поочередно за 30 с в левую или правую половину стола по выбору. За каждую потерю мяча вычитается 2 балла из общей оценки выполнения теста. На время необходимое для ввода в игру другого мяча секундомер выключается.

**Упражнение 3.** Выполнение топ-спинов по мячам с нижним вращением. При выполнении топ-спинов справа начисляются баллы от 1 до 10, при выполнении топ-спинов слева начисляются баллы от 11 до 20.

## 2. Физическая подготовка

Прыжки через скакалку за 45с.

## 3. Специальные требования

Игра на счет до 11 очков. Абитуриентам необходимо продемонстрировать умение выполнять технико-тактические действия в игровых условиях.

Баллы	Спортивная подготовленность			Физическая подготовка	
	Упражнение 1 (юноши и девушки)	Упражнение 2 (юноши и девушки)	Упражнение 3 (юноши и девушки)	юноши	девушки
20	10	30	10	116	106
19	9	29	9	114	104
18	8	28	8	112	102
17	7	27	7	110	100
16	6	26	6	108	98
15	5	25	5	106	96
14	4	24	4	104	94
13	3	23	3	102	92
12	2	22	2	100	90
11	1	21	1	98	88
10	10	20	10	96	86
9	9	19	9	94	84
8	8	18	8	92	82
7	7	17	7	90	80
6	6	16	6	88	78
5	5	15	5	86	76
4	4	14	4	84	74
3	3	13	3	82	72
2	2	12	2	80	70
1	1	11	1	78	68
0	0	10	0	76	66

Баллы	Специальные требования	
	Техника игры	Тактика игры
10	Выполнение атакующих действий без ошибок	Розыгрыш комбинации: прием подачи топ-спином, завершение атаки (3-4 раза)
9		
8	Выполнение атакующих действий (3-4 ошибки)	Розыгрыш комбинации: прием подачи топ-спином, завершение атаки (1-2 раза)
7		
6	Выполнение подставки и промежуточных действий без ошибок	Розыгрыш комбинаций с подготовкой атаки через промежуточные действия, ее реализация 3-4 раза
5		
4	Выполнение подставки и промежуточных действий (3-4 ошибки)	Розыгрыш комбинаций с подготовкой атаки через промежуточные действия, ее реализация 1-2 раза
3		
2	Выполнение большинства технических приемов с существенными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов с существенными ошибками
1		
0	Ошибочное выполнение всех технических приемов	Ошибочное выполнение всех тактических приемов