

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