



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

В098-«Спорт»

Нормативы второго творческого экзамена по специализации настольный теннис (3 года обучения)



№	Упражнения	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		БАЛЛЫ										БАЛЛЫ									
		50	45	35	30	25	20	15	10	5	50	45	35	30	25	20	15	10	5		
1	Жонглирование мячом ударом открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	45	40	35	30	25	20	10	5	50	45	40	35	30	25	20	10	5		
2	Подача мяча ударом с бэкхенда из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали и по прямой (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 в каждую зону)	8	7	6	5	4	3	2	1	1	8	7	6	5	4	3	2	1	1		
3	Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом с бэкхенда и с форхенда (количество правильно выполненных поочередных ударов)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	14	13	12	11	10	9	8	7	6		





НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



В098-«Спорт»

Нормативы второго творческого экзамена по специализации настольный теннис
(для сокращенной формы обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		20	18	16	14	12	10	8	5	20	18	16	14	12	10	8	5
1	Жонглирование мячом ударом открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	45	40	35	30	25	20	10	50	45	40	35	30	25	20	10
2	Подача мяча ударом с бэкхенда из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали и по прямой (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 в каждую зону)	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом с бэкхенда и с форхенда (количество правильно выполненных поочередных ударов)	14	13	12	11	10	9	8	7	14	13	12	11	10	9	8	7

