

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
№ 8 «Локомотив»  
А.С.Мешавкин  
«12» мая 2017 г.

**Вступительные испытания для зачисления на обучение по  
дополнительной предпрофессиональной программе по  
настольному теннису**

	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы			Баллы		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5,6	6,2	6,7	5,9	6,5	7,1
2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек/ раз	15	13	11	15	13	11
3	Прыжки через скакалку за 30 сек/ раз	35	31	28	30	27	24
4	Прыжок в длину с места, см	150	140	130	145	135	125
5	Метание в цель мяча для настольного тенниса, м	4	3,5	3	3	2,5	2

Описание контрольных упражнений (тесты):

**Бег 30 м**

Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.

**Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек**

Учащийся встает у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую.

**Прыжки через скакалку за 30 сек**

Учащийся держит скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинает каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной.

### **Прыжок в длину с места**

Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения.

### **Метание мяча для настольного тенниса**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 гр. Метание теннисного мяча для настольного тенниса в цель производится с расстояния 4 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Дается 5 попыток.