

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ
 № 8 «Локомотив»
 А.С.Мешавкин
 «27» апреля 2018 года

**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 (сек)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (количество раз)	15	13	11	15	13	11
3	Прыжки через скакалку за 30 секунд (количество раз)	25	20	15	30	25	20
4	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
5	Метание в цель мяча для настольного тенниса (количество раз)	5	3	2	5	3	2

Описание контрольных упражнений (тестов):

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.