



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

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Баллы			Баллы		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 20 м (сек)	4,2	4,6	4,8	4,3	4,7	4,9
2	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
3	Прыжок вверх с места (см)	27	23	19	24	21	17
4	Наклон вперед, стоя на возвышении	кисти ниже возвышения	кисти ниже на ½ ладони	кисти выше возвышения	кисти ниже возвышения	кисти ниже на ½ ладони	кисти выше возвышения
5	Челночный бег 4x8м (сек)	9,5	10,3	10,6	10,0	10,9	11,1

Описание контрольных упражнений (тесты):

Бег 20 м

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

Прыжок в длину с места

Поступающий выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому поступающему 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.

Прыжок вверх с места

Поступающий встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем поступающий должен выпрыгнуть как

можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому учащемуся дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол в сантиметрах.

Наклон вперед, стоя на возвышении

Поступающий выполняет наклон вперед с устойчивого возвышения, не сгибая ноги в коленях. Измеряется расстояние от верха возвышения до кончиков пальцев кисти.

Челночный бег 4х8м

Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому поступающему дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.