**Индивидуальный протокол сдачи нормативов** общей физической подготовки и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
**отделение настольный теннис**

**Ф.И.О.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол: Муж. Жен.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | 1-я попытка | 2-я попытка | Лучший результат | Балл |
| Быстрота | Бег на 10 м (с)  со старта |  |  |  |  |
| Бег на 30 м (с)  со старта |  |  |  |  |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (раз) |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (см) |  |  |  |  |
| Силовая выносливость (юноши) | Подтягивание на перекладине (раз) |  |  |  |  |
| Силовая выносливость (девушки) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) |  |  |  |  |
| Средний балл | |  | | |  |

Обязательная техническая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Количество ударов в серию | Балл |
| 1. Накат справа (слева) по диагонали |  |  |
| 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла |  |  |
| 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника |  |  |
| 4. Подрезка справа (слева) по диагонали |  |  |
| 5.Топ-спин справа по подставке |  |  |
| 6.Топ-спин справа по подрезке |  |  |
| 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением |  |  |
| Средний балл |  |  |

Секретарь приемной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Э.И.Капускина/

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.