

ТЕНИС НА МАСА

Биологични особености на модела

Ацикличен спорт със смесен тип натоварвания, но все пак преобладават анаеробните.

Морфологични особености: бисок ръст с относително по-дълги крайници. Широки рамене и гръден кош със силно развита мускулатура, много добра мускулна сила на кръстната област, дълги ръце, разтег (+ 6 -8 см).

Функционални изисквания на спорта: висок аеробен и анаеробен капацитет.

Двигателните особености са свързани с качествата издръжливост и скоростна издръжливост, сила на горни и долни крайници и на трупата.

Психологическите особености са: интелигентност, бързи мисловни решения, стабилно и разпределено внимание, издръжливост към стресови ситуации и силна воля.

ЕКСПЕРТНА ОЦЕНКА. Извършва се от един или няколко експерта (треньор или специалист по тенис на маса). Провеждат се специфични за спорта тестове.

Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

ТЕНИС НА МАСА /момчета/

ТЕСТ:	30 м н.ст. (сек.)	10 м напр. 10 м назад (сек.Е)	Интенз. вниман.	Експ. оценка (2-6)		Дълъг скок (см.)	РТР	Биол. възр. (0-6)	МПК кг/гг	Бягане по осморка (сек.)		Ръст (см.)
Но тест	13	41	55			16	3	10	11			1
точки					точки						точки	
50	4,50	5,45	90	6	30	210	10	3	47	19,00	10	160
45	4,55	5.50	88		27	207	9		46	19,30	9	159
40	4,60	5.55	86		24	204	8	2 и 4	45	20,00	8	158
35	4,65	5.60	80	5	21	201	7		44	20,30	7	157
30	4,70	5.65	78		18	198	6		43	21,00	6	156
25	4,75	5.70	72		15	195	5	5	42	21,30	5	155
20	4,80	5.75	65	4	12	192	4		41	22,00	4	153
15	4,85	5.80	58		9	189	3	6	40	22,30	3	151
10	4,90	5.85	50		6	186	2		39	23,00	2	149
5	4,95	5.90	40	3	3	183	1	3	38	23,30	1	147
0	5,00	5.95	30	2	0	180	0	0	37	24,00	0	145

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 145 точки
Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 160 точки
Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 180 точки
Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки

ТЕНИС НА МАСА /момичета/

ТЕСТ:	30 м н.ст. (сек.)	10 м напр. 10 м назад (сек.Е)	Интенз. вниман.	Експ. оценка (2-6)		Дълъг скок (см.)	РТР	Биол. възр. (0-6)	МПК кг/гг	Бягане по осморка (сек.)		Ръст (см.)
Но тест	13	41	55			16	3	10	11			1
точки					точки						точки	
50	4,60	6.05	90	6	30	200	10	3	45	21,00	10	160
45	4,65	6.10	88		27	197	9		44	21,50	9	159
40	4,70	6.15	86		24	194	8	2 и 4	43	22,00	8	158
35	4,75	6.20	80	5	21	191	7		42	22,50	7	157
30	4,80	6.25	78		18	188	6		41	23,00	6	156
25	4,85	6.30	72		15	185	5	5	40	23,50	5	155
20	4,90	6.35	65	4	12	182	4		39	24,00	4	153
15	4,95	6.40	58		9	179	3	6	38	24,50	3	151
10	5,00	6.45	50		6	176	2		37	25,00	2	149
5	5,05	6.50	40	3	3	173	1	3	36	25,50	1	147
0	5,10	6.55	30	2	0	170	0	0	35	26,00	0	145

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 145 точки
Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 160 точки
Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 180 точки
Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки