

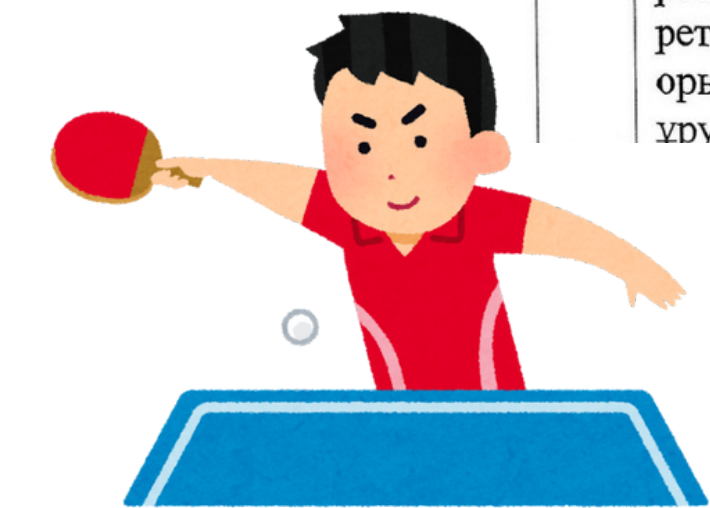


ҮСТЕЛ ТЕННИСІ

В098-«Спорт»

Үстел теннисі мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтихан нормативтері (оқу мерзімі 3 жыл)

№	Жаттығулар	ЕРЛЕР									Әйелдер								
		Ұпайлары									Ұпайлары								
		50	45	35	30	25	20	15	10	5	50	45	35	30	25	20	15	10	5
1	Шарды ракетканың ашық бетімен орнында тұрып ауада ұру (ұру саны)	50	45	40	35	30	25	20	10	5	50	45	40	35	30	25	20	10	5
2	Шарды бэкхендпен сол (оң) квадратыдан диагональ бойынша және тікелей бағытта қарсы жақтағы квадратқа беру (8 әрекеттен дұрыс орындалған берілістер саны: әр аймаққа 4-тен)	8	7	6	5	4	3	2	1	1	8	7	6	5	4	3	2	1	1
3	Шарды беруден кейін бэкхендпен және форхендпен рет-ретімен ұру (рет-ретімен дұрыс орындалған ұрулардың саны)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	14	13	12	11	10	9	8	7	6





ҮСТЕЛ ТЕННИСІ



В098-«Спорт»
Үстел теннисі мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтихан нормативтері
(қысқартылған оқу формасы үшін)

№	Жаттығулар	ЕРЛЕР								ӘЙЕЛДЕР							
		ҰПАЙЛАРЫ								ҰПАЙЛАРЫ							
		20	18	16	14	12	10	8	5	20	18	16	14	12	10	8	5
1	Шарды ракетканың ашық бетімен орнында тұрып ауада ұру (ұру саны)	50	45	40	35	30	25	20	10	50	45	40	35	30	25	20	10
2	Шарды бэкхендпен сол (оң) квадратыдан диагональ бойынша және тікелей бағытта қарсы жақтағы квадратқа беру (8 әрекеттен дұрыс орындалған берілістер саны: әр аймаққа 4-тен)	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Шарды беруден кейін бэкхендпен және форхендпен рет-ретімен ұру (рет-ретімен дұрыс орындалған ұрулардың саны)	14	13	12	11	10	9	8	7	14	13	12	11	10	9	8	7

