Motoricko-kondiční soutěže BTM U11 Vlašim

**Motorické dovednosti pro stolní tenis:**

**Driblink míčkem o svislou plochu (čistá stěna, sklopená deska stolu) za 20s. Soutěžící libovolnou stranou rakety dribluje míčkem o stěnu bez dopadu míčku na zem. Počítají se úspěšné odrazy od rakety po odrazu od stěny. (tzn. bez úvodního) Při chybě může soutěžící pokračovat dál, opět se úvodní úder nepočítá. Povolena je 1chyba během 20s. Počítá se celkový počet úspěšných odrazů od rakety.**

**Určený druh podání:**

**Utečené (“přesné”) podání 15 pokusů - soutěžící podává 15x libovolně ferhendovou, nebo bekhendovou stranu způsobem podle pravidel stolního tenisu (sleduje se výška a směr nadhozu, zahrání podání za deskou stolu a nadhoz z otevřené dlaně - při provedení pokusu způsobem porušujícím pravidla st.tenisu je pokus brán jako neplatný) tak, aby druhý dopad na soupěřově polovině (celkově třetí dopad podání) skončil buď v zóně posledních 12cm stolu, které vymezuje tenká tkanina (např.ručník) nebo těsně za hranou stolu, což vymezuje ohrádka umístěná 12cm za zadní hranou stolu.**

 **Hodnotí se počet úspěšných podání s dopadem míčku v určené zóně, od kterých se odečítá počet zkažených podání (do sítě, mimo stůl, proti pravidlům st.tenisu). Ostatní podání (dopad mimo zónu) jsou hodnocena jako neutrální. Pořadí se určuje podle nejvyššího dosaženého plusového čísla, při shodném čísle je upřednostněn menší počet chyb.**

**Kondiční část:**

**Přenášení míčků - soutěžící má za úkol v co nejrychlejším čase přenést hrací rukou po jednom 9 míčků z pravého rohu (forhendová strana) stolu na místo těsně za síťkou na bekhendové straně. Popis: 9míčků je umístěno v pravém (forhendovém) rohu (pro praváky, pro leváky v levém) stolu na tkanině o velikosti A4 (ideálně ručník) soutěžící startuje v pozici, kdy se hrací rukou drží bekhendové strany stolu. Na startovní pokyn bere po jednom míčky hrací rukou a přenáší je (ideálně sidestepem) kolem beknedového rohu a pokládá ho za síťku na tkaninu o velikosti A4 (ideálně ručník) tak, aby míčky nespadli. Čas se počítá do umístění všech míčků na tkaninu za síťkou.**