

Оценка физической подготовленности теннисиста (мальчики)

Тест	Возраст										Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Бег 20 м (с)	4,30	3,90									отлично
	4,60	4,20									хорошо
	4,90	4,50									удовлет-но
Прыжок в длину (см)	135	1,55	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35	2,45	отлично
	120	1,40	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	хорошо
	105	1,25	1,45	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	удовлет-но
Бросок теннисного мяча (м)	14,0										отлично
	11,0										хорошо
	8,0										удовлет-но
Бросок мяча (1 кг) (м)		6,0	7,0	8,0	10,0	13,0	15,0	18,0	21,0	24,5	отлично
		5,0	6,0	7,0	9,0	11,5	13,5	16,0	19,0	22,5	хорошо
		4,0	5,0	6,0	8,0	10,0	12,0	14,0	17,0	20,5	удовлет-но
«Челнок» (4 x 8 м) (с)	11,0	10,00									отлично
	13,0	11,50									хорошо
	15,0	13,00									удовлет-но
«Челнок» (6 x 8 м) (с)			15,10	14,60	14,10	13,60	13,10	12,90	12,70	12,50	отлично
			15,50	15,00	14,50	14,00	13,50	13,30	13,10	12,90	хорошо
			15,90	15,40	14,90	14,40	13,90	13,70	13,50	13,30	удовлет-но

Оценка физической подготовленности теннисиста (девочки)

Тест	Возраст										Оценка
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Бег 20 м (с)	4,50	4,10									отлично
	4,80	4,40									хорошо
	5,10	4,70									удовлет-но
Прыжок в длину (см)	130	1,50	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,15	2,20	2,25	отлично
	115	1,35	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	2,00	2,05	2,10	хорошо
	100	1,20	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,85	1,90	1,95	удовлет-но
Бросок теннисного мяча (м)	12										отлично
	10										хорошо
	8										удовлет-но
Бросок мяча (1 кг) (м)		5,0	7,0	8,0	9,5	11,0	13,0	15,0	17,0	19,0	отлично
		4,0	6,0	7,0	8,5	9,5	10,5	13,0	15,0	17,0	хорошо
		3,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	11,0	13,0	15,0	удовлет-но
«Челнок» (4 x 8 м) (с)	11,0	10,00									отлично
	13,0	11,50									хорошо
	15,0	13,00									удовлет-но
«Челнок» (6 x 8 м) (с)			15,30	14,80	14,30	13,80	13,30	13,10	12,90	12,70	отлично
			15,70	15,20	14,70	14,20	13,70	13,50	13,30	13,10	хорошо
			16,10	15,60	15,10	14,60	14,10	13,90	13,70	13,50	удовлет-но