

TEST SPRAWNOŚCI SPECJALISTYCZNEJ TENIS STOŁOWY

1. Atak szybki forhendem po przekątnej (20 uderzeń bez błędu w czasie 20 sekund).
2. Atak szybki bekhendem po przekątnej (20 uderzeń bez błędu w czasie 20 sekund).
3. Atak szybki bekhendem obróconym po przekątnej (20 uderzeń bez błędu w czasie 20 sekund)
4. Przebicie bekhendem – 10 razy bez błędu w czasie 14 sekund
5. Serwis krótki podcięty z dolną rotacją (5 udanych serwów na 10 prób)
6. Serwis długi podcięty z dolną rotacją (5 udanych serów na 10 prób).

Test specjalistycznej sprawności fizycznej oceniany jest przez trenerów. Kandydat za każdą próbę może otrzymać maksymalnie 10 pkt.