

Motoricko-kondiční soutěže 2024/25

1. Obecné kondiční předpoklady pro stolní tenis:

- explozivní síla dolních končetin - skok z místa do dálky - 2 měřené pokusy, počítá se lepší, zaznamenaná délka je od startovní čáry (bez přešlapu) po poslední část těla která se dotýká podlahy po dopadu (nejčastěji pata, při pádu vzad paže apod). Výkon je měřen v centimetrech.
Pořadatel zajistí: prostor cca 6m² s pásmem, startovní čarou a cca 1m dlouhou rovnou tyč na odečtení výkonu.

2, Motorické dovednosti pro stolní tenis:

- driblink míčkem na pálce za 30s, při pravidelném střídání stran.
Začíná se ve stoji s míčkem volně položeným na F straně pálky. Pohybem vzhůru hráč nadhodí míček a počítá se každý dotek míčku na půlce (první dotek je B strana) , při pádu míčku hráč může pokračovat dál tím, že opět míček umístí na F stranu a navazuje opět B stranou. Počítá se počet doteků za 30s.
Pořadatel zajistí: prostor cca 4m² oddělený od ostatního prostoru, míček a stopky na měření času

3, Specifické dovednosti (podání):

- dlouhé podání 15x - hráč způsobem dle pravidel stolního tenisu, libovolně B, nebo F podáním trefuje koncovou zonu 20cm. Kratší podání je počítáno neutrálně, nec opakuje podání, trefení zony je +bod, zkažené podání je - bod.

Pořadí podle počtu dosažených bodů, při shodě rozhoduje menší počet chyb (např. 3x úspěšně a 12x neutrálně je lepší než 6x úspěšně, 3x chyba a 6x neutrálně)

Dozorující osoba dbá na provedení podání podle pravidel stolního tenisu!!! Hodnotitel (rozhodčí s licenci ČAST) dbá zejména na provedení nadhozu míčku z otevřené dlaně a odehrání podání za koncovou čarou stolu). Každé podání neprovedené podle pravidel stolního tenisu je hodnocené jako chyba.

Pořadatel zajistí: stůl na stolní tenis a pro rychlý průběh alespoň 60míčků, materiál pro oddělení koncové zóny (látka, gumový pruh, případně papíry přilepené na desku stolu), Hodnotitele s licenci rozhodčí ČAST

Pořadí:

Každá disciplína má pořadí 1.,2..... až počet účastníků - při stejném výsledku např. na 5,6,7 a 8 je počítáno jako součet, děleno 4. tzn. 6,5

Celkové pořadí se určí součtem pořadí ze všech třech disciplín, při shodě rozhoduje pořadí ve specifických dovednostech (podání).

Vyhlášení jsou 3 nejlepší dívky v součtu MKS a 3 nejlepší chlapci v MKS.

MKS jsou dobrovolné a účastní se ho každý soutěžící na vlastní zodpovědnost.

MKS probíhají průběžně během turnaje tak, aby konec MKS byl cca kolem 15h.