

## ۱۰ ایستگاه پیشرفته

**ایستگاه یک (حمل توپ):** هر ورزشکار در حالت پرتاب توپ با راکت و عبور از میان ۱۰ مخروط با فاصله ۱ متر، به صورت زیگزاگ مسیر رفت و برگشت را طی می کند. (به ازای هر برخورد با مخروط ها ۲ ثانیه به رکورد اضافه می گردد و همچنین در صورت سقوط توپ آزمون باید از همان نقطه مجددا شروع گردد.)

**ایستگاه دو (انتقال توپ ها از سبد):** ۱۰ توپ سفید و ۱۰ توپ نارنجی درون سبد یک قرار می گیرد. ورزشکار وسط و روبه روی میز ایستاده، با علامت شروع و به کار انداختن زمان سنج توسط داور، ورزشکار با استفاده از دست بازی توپ های سفید یا نارنجی را از سبد ۱ برداشته و هم زمان با انتقال توپ ها به دست دیگر با حرکت پای جهشی (پهلوی) یکی یکی توپ ها را به سبد ۲ انتقال می دهد. فاصله سبدها از همدیگر ۲ متر بوده و در طول و روی میز تنیس روی میز قرار می گیرند. هر بار یک توپ از سبد ۱ برداشته می شود و توپ ها را نباید به سمت سبد ۲ پرتاب کرد.

**ایستگاه سه (زدن سرویس به هدف):** به نقاط فرود در میز حریف و در ۴۵ سانتی متری پشت تور و ۴۵ سانتی متری انتهای میز که با خطوطی مشخص شده است ۲ امتیاز و به ۴۷ سانتی متری وسط میز ۱ امتیاز تعلق می گیرد. هر بازیکن ۵ سرویس را به انتخاب دلخواه اجرا می کند.

**ایستگاه چهار (درایو فورهند و بکهند با حرکت پا در یک دقیقه):** در این آزمون بیشترین تعداد ضربات متوالی فورهند و بکهند با حرکت پای جهشی کوتاه در دو قسمت چپ و راست، که توسط هر بازیکن در زمان یک دقیقه اجرا می شود به عنوان امتیاز او در نظر گرفته می شود. زمانی که توپ از کنترل خارج شد همان شمارش قبلی ادامه می یابد.

**ایستگاه پنج (طناب زنی در ۳۰ ثانیه):** تعداد دفعات اجرای صحیح طناب زنی در زمان ۳۰ ثانیه که به روش دلخواه توسط ورزشکار انتخاب شده است، امتیاز او محسوب می شود. در صورت خطا شمارش قبلی ادامه پیدا می کند.

**ایستگاه شش (کات فورهند و کات بکهند در دو جهت در یک دقیقه):** بیشترین تعداد ضربات متوالی کات فورهند و بکهند که به دو قسمت چپ و راست ورزشکار ارسال می گردد، در زمان یک دقیقه شمارش شده و به عنوان امتیاز او در نظر گرفته میشود. زمانی که توپ از کنترل خارج شد همان شمارش قبلی ادامه می یابد.

**ایستگاه هفت (پرش ۵ ضلعی):** ورزشکار در مرکز ۵ ضلعی قرار گرفته و با فرمان شروع و به کار انداختن زمان سنج توسط ارزیاب، ورزشکار یک دور موافق و یک دور مخالف جهت عقربه های ساعت و بدون وقفه و تماس با اضلاع، به صورت جفت پا به داخل و خارج حرکت جهیدین را انجام دهد. به ازای هر خطا دو ثانیه به رکورد اضافه می شود.

**ایستگاه هشت (جهش توپ از روی دیوار در ۳۰ ثانیه):** جهش توپ از روی دایره ای که بر روی دیوار به قطر ۴۰ سانتی متر و به ارتفاع دو متر از روی زمین ترسیم شده است. ورزشکار به فاصله دو متر از دیوار قرار گرفته و تعداد تکرار های صحیح در زمان ۳۰ ثانیه شمارش می شود.

**ایستگاه نه (آزمون پای سریع):** ۲۰ قطعه چوب و یا ۲۰ خط به عرض ۵ سانتی متر و به طول ۶۰ سانتی متر با فاصله ۴۵ سانتی متر مجموعاً به مسافت ۹ متر روی زمین رسم می کنیم. خط شروع ۲۲ سانتی متر پشت اولین خط یا قطعه چوب است. ورزشکار با حرکت سریع و گام ریز با بالا آوردن کم زانوها (حرکت زانو بلند) مسافت ۹ متر را طی می کند.

**ایستگاه ده (دراز و نشست در ۳۰ ثانیه):** ورزشکار در حالت زانوی خم و دست ها بر روی سینه به پشت می خوابد و در این حالت و در شرایط که پای ورزشکار به وسیله فرد دیگری گرفته شده است باید ورزشکار بدون کمک و بلند کردن کمر، شانه ها را از روی زمین به طرف بالا آورده به گونه ای که آرنج ها نزدیک زانو برسد.