

**ТЕСТОВЕ**

**ЗА ПРИЕМ НА УЧЕНИЦИ В**

**СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА**

**Под общата редакция на:**

**проф. Огнян Миладинов, дн**  
**Михаела Стайкова**

## СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ.....	3
БАДМИНТОН.....	4
БАСКЕТБОЛ.....	7
БИАТЛОН.....	13
БОКС.....	16
БОРБА.....	22
ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ.....	27
ВОЛЕЙБОЛ.....	34
ГРЕБАНЕ.....	38
ДЖУДО.....	41
КАНУ-КАЯК.....	47
КАРАТЕ.....	51
КИК БОКС.....	55
КОЛОЕЗДЕНЕ.....	61
КОНЕН СПОРТ.....	64
ЛЕКА АТЛЕТИКА.....	67
МОДЕРЕН ПЕТОБОЙ.....	73
ПЛУВАНЕ.....	76
САМБО.....	79
СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ.....	85
СКИ БЯГАНЕ.....	88
СКОКОВЕ НА БАТУТ.....	91
СНОУБОРД.....	96
СПОРТНА АКРОБАТИКА.....	99
СПОРТНА ГИМНАСТИКА.....	105
СПОРТНА СТРЕЛБА.....	108
СУМО.....	111
ТЕНИС.....	115
ТЕНИС НА МАСА.....	119
ФУТБОЛ.....	122
ХАНДБАЛ.....	126
ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА.....	129
ШОТОКАН КАРАТЕ ДО.....	131

## ВЪВЕДЕНИЕ

Приемният изпит за съответния вид спорт се полага в два последователни работни дни, като:

1. През първия ден се извършват предвидените измервания от лекар, както и тестовете за оценка на концентрацията, психическата устойчивост и спортно-техническите умения по вида спорт;

2. През втория ден се провеждат тестовете за оценка на нивото на развитие на двигателните качества.

### **Измерванията, които задължително се извършват от медицинско лице са:**

- Ръст;
- Разлика хоризонтален разтег - ръст
- Дълбочина на наклона;
- Съотношение дължина на крак към ръст;
- Дължина на долен крайник;
- РТИ – индекс на Кетле;
- РТР – индекс на Брок;
- Гръдна обиколка;
- Разтег;
- Обтег;
- Тегло;
- Ръст от седеж;
- Дължина на бедрото;
- Дължина на долен крайник;
- Шенкел;

# БАДМИНТОН

Автор: Румяна Лучкова

## Характеристика на модела

Бадминтонът е ракетен спорт с интервално-променлива структура на двигателната дейност, изискваща високо равнище на анаеробен и аеробен капацитет.

Характерни морфологични особености на бадминтониста са ръст - среден към висок, добра подвижност в ставите. Двигателният капацитет е свързан с добра координация и сръчност, взривна сила на краката, бързина на реакцията. Психологическите характеристики на спорта са способност за концентрация на вниманието, бърз анализ на ситуацията (оперативно мислене), преценка за пространствено-времевите характеристики на движението.

## Описание на тестовете

**1. Скок дължина от място.** Изпълняват се три опита от място с крака на една линия в леко разкрячен стоеж, така че пръстите на краката да не настъпват линията. Отскача се с двата крака едновременно, като се разрешават махове с ръце и пружиниращи прикляквания. Разстоянието се измерва от линията за отскачане до най-близкия белег, оставен след приземяване от петата на стъпалото или друга част на тялото. Измерването е в сантиметри с точност до 1 см.

**2. Совалково бягане 10 x 5 м.** Кандидатът застава зад стартовата линия и след сигнал пробягва разстояние от 5 м, след което се връща до стартовата линия и така изминава определената 5-метрова отсечка 10 пъти. Задължително с единия крак се настъпват линиите преди да се смени посоката. Стремежът е максимално бързо да бъде преодоляно определеното разстояние. Измерването се осъществява с хронометър, с точност до 0,01 сек.

**3. 20 м спринт.** От изходно положение висок старт, след звуков сигнал, се извършват две пробягвания (с максимална скорост) на разстояние от 20 м. Зачита се по-доброто постижение, с точност до 0,01 сек.

**4. Експертна оценка.** Кандидатите се подреждат в шахматен строй и изпълняват придвижвания със смяна на посоката - напред, назад и встрани по зададена посока с ракета от изпитващия. Изпитващият също се придвижва заедно с децата, като изпълнява залъгващи движения (показва посока с ракета-дясно, а се придвижва наляво). При сигнал, децата застават на опора на един крак (удобния) и изпълняват 3 последователни наклона напред, като се стремят да докоснат пода с едноименната ръка и да се изправят, запазвайки равновесие.

При придвижванията изпитващият наблюдава:

- бързината на реакцията - необходима при стартиране за перото;
- координацията и ловкостта на движенията (честа смяна на придвижването с приставни и бегови крачки във всички посоки, синхронизирана работа на движения на краката и ръка с ракета);
- стойка при придвижване (с леко присвити колене);
- концентрация на вниманието;

При изпълнение на наклон-напред от опора на 1 крак:

- динамичното равновесие
- координацията на движенията (синхронизирано изнасяне назад-нагоре на

свободната обтегната ръка и крак леко сгънат в коляното);

**5. Дълбочина на наклона.** Измерва се със специална поставка – сантиметър или линейка, прикрепен към подходящ стол или друга устойчива плоскост на 40–50 см от пода. Измерваното лице застава върху поставката със събрани и обтегнати крака, изпълнява няколко енергични максимални наклона на трупа напред, като крайното положение на наклона се фиксира за две-три секунди, при което се извършва самото измерване. Не се допуска сгъване в коленните стави.

**6. Вертикален отскок (см).** Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина ( $h$ ), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина ( $H$ ) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Отчита се по-доброто постижение. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).

**7. Хвърляне плътна топка.** Изследваното лице застава зад линията за хвърляне в разкрячен стоеж. Топката се хвърля с две ръце над глава. Не се разрешава да се разместват стъпалата и да се подскача. Резултатът се отчита с точност до 0,05 м. Топката тежи 3 кг.

**8. Напречен кръг с тояжка.** Ученикът хваща тояжката с две ръце пред гърди. Целта на упражнението е да я прекара зад гърба без да свива ръцете в лактите. Измерва се разстоянието между хватата на двете ръце, с точност до 1,0 см.

**9. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**10. Биологична категория** - изчислява се по методика.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №4, №5, №8, №9, №10**

**Втори ден - №1, №2, №3, №6, №7**

## Нормативни таблици

### БАДМИНТОН - момчета

ТЕСТ:	Скок д-на (см)	Совалка 10 x 5 м (сек)	Спринт 20 м. (сек)	Експ. оц. (2-6)		Дълб. на накл. (см)	Верг. отскок (см)	Хв. пл. топка - 3 кг (м)	Напр.кр. с тояжка (см)		Ръст (см)	Биолог. кат. (0-6)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10
точки					Точки					точки		
50	190	19,5	2,94	6	30	15	42	7,50	52	10	163	3
45	188	19,8	3,04		27	13	41	7,15	54	9	162	
40	185	20,1	3,18	5	24	12	40	6,80	55	8	161	
35	181	20,4	3,32		21	11	38	6,40	56	7	160	2 и 4
30	177	20,7	3,46		18	10	38	6,10	58	6	159	
25	173	21,1	3,60	4	15	9	37	5,80	60	5	158	
20	170	21,4	3,74		12	8	36	5,50	62	4	157	
15	166	21,7	3,88		9	7	35	5,15	63	3	156	1 и 5
10	163	22,1	4,02	3	6	6	34	4,80	64	2	155	
5	159	22,4	4,18		3	5	33	4,50	65	1	154	
0	156	22,7	4,40	2	0	4	32	4,15	66	0	153	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки

### БАДМИНТОН - момичета

ТЕСТ:	Скок д-на (см)	Совалка 10 x 5 м (сек)	20 м. в.ст (сек)	Експ. оц. (2-6)		Дълб. на накл. (см)	Верг. отскок (см)	Хв.пл. топка - 3 кг (м)	Напр.кр. с тояжка (см)		Ръст (см)	Биолог. кат. (0-6)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10
точки					Точки					точки		
50	164	21	3,22	6	30	16	40	6,50	52	10	163	3
45	163	21,18	3,30		27	14	39	6,10	53	9	162	
40	160	21,36	3,38	5	24	13	38	5,80	55	8	161	
35	156	21,54	3,46		21	12	37	5,40	56	7	160	2 и 4
30	152	21,72	3,54		18	11	36	5,10	58	6	159	
25	149	21,9	3,62	4	15	10	35	4,70	60	5	158	
20	145	22,08	3,7		12	9	34	4,40	62	4	157	
15	142	22,26	3,78		9	8	33	4,00	63	3	156	1 и 5
10	138	22,44	3,86	3	6	7	32	3,70	64	2	155	
5	135	22,62	3,94		3	6	31	3,30	65	1	154	
0	131	22,88	4,07	2	0	5	30	3,00	66	0	153	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки

# БАСКЕТБОЛ

Автори: Мариана Борукова  
Явор Аспарухов

## Характеристика на модела

Изключително преимущество за кандидата е високият ръст с атлетично телосложение и хармонично развита мускулатура - широк раменен пояс, дълги ръце и крака, не много тежък с добра координация. Трябва да притежава висока скорост на придвижване, пъргавина и много добър отскок.

Функционалната характеристика на спорта изисква висок анаеробен и аеробен капацитет и възможности за бързо включване в работа и бързо възстановяване. Нервно-психическите изисквания са свързани със сангвиничен тип нервна система, голям капацитет за разпределеност и концентрация на вниманието, пространствена ориентация, много добра двигателна координация, развито чувство за дисциплина и отговорност към отбора, самообладание, силно желание за победа и обща интелигентност.

## Описание на тестовете

**1. Ръст.** Измерва се по стандартна методика с помощта на ръстомер. Изследваното лице застава „мирно“ на бос крак, с гръб към ръстомера, така че да го допира с петите и седалищната област, а с теменната част на главата – до хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът – прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата с точност до 1,0 см.

**2. Бягане 20 м. от висок старт.** От изходно положение висок старт с максимална скорост се пробягва разстояние от 20 м. Тръгва се след сигнал със свирка. Резултатът се отчита с точност до 0,01 сек. Провеждат се две бягания, като се зачита по-добрият резултат.

**3. Вертикален отскок (см).** Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Отчита се по-доброто постижение. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия. Оценява се по шестобална система (от 2 до 6). Оценката се поставя на базата на общото представяне на кандидата, като се следи за правилна координация и съгласуваност на движенията при изпълнение на отделните тестове, бързината на изпълнение на движенията, усетът за играта, които демонстрира кандидатът, психическата устойчивост и състезателния дух.

**5. Разлика хоризонтален разтег - ръст.** Използва се подвижна разграфена летва или предварително хоризонтално разграфена стена. Кандидатът застава с гръб към стената, с изпънати хоризонтално встрани ръце на височината на раменете. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце. Изчислява се разликата между разтега и ръста. Измерва се с точност до 0,5 см.

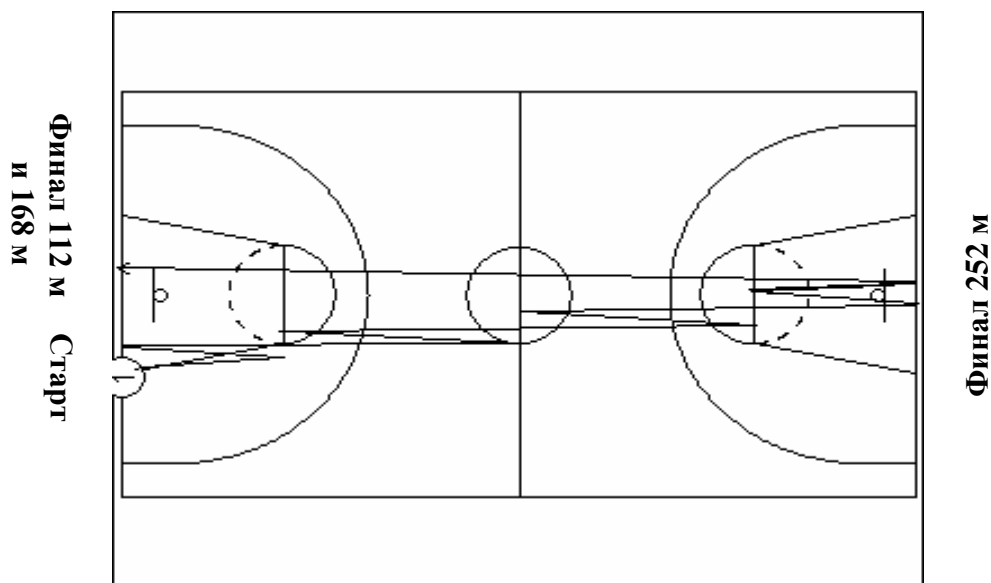
**6. Хвърляне на плътна топка – напред.** Изпълняващият е седнал на стол с лице към посоката на хвърляне и държи плътна топка (2 кг) с две ръце пред тялото. Лактите са обтегнати, краката са свити в коленните стави, ходилата разтворени на ширина на раменете. Топката се хвърля максимално напред. Измерва се разстоянието от линията на предните крака на стола до мястото, където топката докосва пода при падането, с точност до 1,0 см. Изпълняват се два опита. Отчита се по-доброто постижение.

**7. Скок на дължина (от място).** От изходно положение стоеж с ръце напред-горе (стъпалата леко разтворени, разположени на една линия) се извършва приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад, следва обратен мах с ръцете и отскок на дължина от два крака със стремеж приземяване максимално далече. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата на скачащия, с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

**8. Бягане „Совалка” 112 м. (8а), 168 м. (8б) и 252 м. (8в).** Изпълняват се кратки/къси спринтове със смяна на посоката по маршрута, указан на фиг. 1. Бяга се винаги с лице напред. При всяка промяна на посоката единият крак трябва да стъпи на съответната линия. Отчита се времето за изпълнение, с точност до 0,01 сек.

Клас	Дължина в метри	Описание на теста
V клас-момичета и момчета VI клас - момичета	<b>112 м.</b> отиване-една дължина, а връщането е със спринт от крайна до крайна линия	Стартира се от крайна линия на игрището. Кандидатът бяга до близката линия, настъпва я и сменя посоката на движение, и така от всяка линия се бяга до близката линия, винаги се бяга с лице. След като се премине една дължина по описания начин и се стигне до другата крайна линия на игрището, кандидатът се връща в обратна посока директно до другата крайна линия, където финишира.
VI клас – момчета VII клас - момчета VII клас - момичета VIII клас - момичета	<b>168 м.</b> отиване и връщане – 2 пъти	Стартира се от крайна линия на игрището. Кандидатът бяга до близката линия, настъпва я и сменя посоката на движение, и така от всяка линия се бяга до близката линия. Винаги се бяга с лице. След като се премине една дължина по описания начин, връщането е по същия начин като при започването на втората дължина се бяга два пъти до фал линията.
VIII клас -момчета	<b>252 м.</b> отиване и връщане – 3 дължини	Стартира се от крайна линия на игрището. Кандидатът бяга до близката линия, настъпва я и сменя посоката на движение, и така от всяка линия се бяга до близката линия. Винаги се бяга с лице. Изпълняват се три дължини, като при всяко започване на нова дължина се бяга два пъти до фал линията.





Фиг. 1. Бягане „Совалка“ 112 м, 168 м и 252 м

**9. Гръдна обиколка – разлика.** Използва се сантиметър. При измерването сантиметърът минава отзад под долния ъгъл на лопатките, а отпред на равнището на мамилите или непосредствен под тях. Измерва се последователно в две положения, без да се сваля сантиметровата лента. При максимално вдишване кандидатът поема дълбоко въздух, без да повдига раменете и без да се отклонява от трупа назад. При издишването е необходимо максимално да се освободи гръдната клетка от поетият въздух, но изследваният не може да навежда раменете си и да наклонява трупа си напред. Разликата между вдишване и издишване е дихателната разлика за теста. Измерва се с точност до 1см.

**10. Координационно-моторен тест (КМТ).** Необходими уреди: хронометър, маса, стол, молив или химикал и образец на тест. На образца има две схеми (рисушки). Малката служи за упражнение преди попълването на теста. Вляво-горе има стрелка, която показва от къде да започне работата. След това се описва една линия преминаваща през всички отвори по хода на показаните стрелки, която линия завършва долу вдясно. Задължителното условие при попълването на теста е моливът (химикалът) **ДА НЕ СЕ ВДИГА** след като кандидатът е започнал да очертава линията и **ДА НЕ ДОКОСВА** очертанията на отворите. След като изследваният е обучен, се дава команда описването на линията в голямата схема да започне, по същия начин и при същите условия. След като кандидатите са инструктирани, се дава команда "почни". Времето започва да тече след подадената команда от изпитващия. Времето за изпълнение на теста е 5 мин. Резултат: отчитат се броят на успешно преминалите отвори, при които са спазени по-горе описаните условия.

**11. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**12. Дълбочина на наклона** – от основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Упражнението се извършва бавно, без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако

постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея - със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №4, №5, № 8<sup>a</sup>, 8<sup>b</sup>, 8<sup>b</sup>, №9, №10, №11, №12, №13**

**Втори ден - №2, №3, №6, №7**

**Нормативни таблици**  
**БАСКЕТБОЛ – момчета**

ТЕСТ	Ръст (см)	Бягане 20 м от висок старт (сек)	Вертика лен отскок от място (см)	Експер тна оценка (2-6)	точки	Разтег- ръст разлика (см)	Хвърляне на плътна топка напред (м)	Скок на дълж ина от място (см)	Бягане „Совалка“			Гръдна обиколка -разлика (см)	Координа ционно моторен тест (КМТ)	точки	Биолог. кат. (0-6)	Наклон -напред (см)
									112 м. (сек)	168 м. (сек)	252 м. (сек)					
точки	1	2	3	4	точки	5	6	7	8а	8б	8в	9	10	точки	11	12
50	175	3.31	40	6	30	10	5.50	205	26.08	42.12	67.88	9	200	10	3	9
45	174.5	3.41	39	5.75	27	9	5.20	200	26.71	42.62	68.69	8.5	192	9		8
40	171	3.50	38	5.5	24	8	4.90	190	27.17	43.91	69.6	8	184	8		7
35	167.5	3.56	37	5.25	21	7	4.60	185	27.74	44.97	70.19	7.5	176	7	2 и 4	6
30	164	3.62	36	5	18	6	4.30	180	28.38	46.23	70.57	7	168	6		5
25	160.5	3.71	35	4.5	15	5	4.00	175	28.69	47.11	71.28	6.5	160	5		4
20	157	3.81	34	4	12	4	3.60	170	31.45	48.11	74.1	6	152	4		3
15	153.5	3.91	32	3.5	9	3	3.30	165	32.8	49.31	77.34	5.5	144	3	1 и 5	2
10	150	4.01	30	3	6	2	3.00	160	33.7	50.13	80.37	5	136	2		1
5	146.5	4.14	28	2.5	3	1	2.50	155	34.21	50.68	83.4	4	128	1		0
0	143	4.23	26	2	0	0	2.00	150	35	51.68	86.43	3	120	0	0 и 6	-3

Интегрални оценки за прием: за V клас – над 140 точки;  
 Интегрални оценки за прием: за VI клас – над 180 точки;  
 Интегрални оценки за прием: за VII клас – над 220 точки;  
 Интегрални оценки за прием: за VIII клас – над 260 точки.

## БАСКЕТБОЛ момичета

ТЕСТ:	Ръст (см)	Бягане 20 м от висок старт (сек)	Вертикал ен отскок от място (см)	Експерт на оценка (2-6)		Разтег- ръст разлика (см)	Хвърлян е на плътна топка напред (м)	Скок на дължи на от място (см)	Бягане „Совалка“		Гръдна обиколка- разлика (см)	Коорди национн о моторен тест (КМТ)		Биолог. кат. (0-6)	Наклон -напред (см)
									112 м. (сек)	168 м. (сек)					
точки	1	2	3	4	точки	5	6	7	8а	8б	9	10	точки	11	12
50	175	3.63	38	6	30	10	4.90	190	27.67	45.2	9.5	200	10	3	9
45	172	3.69	37	5.75	27	9	4.60	185	28.47	46.34	9	192	9		8
40	168.5	3.73	36	5.5	24	8	4.30	180	29.27	47.49	8.5	184	8		7
35	165	3.77	35	5.25	21	7	4.00	175	30.08	48.63	8	176	7	2 и 4	6
30	162.5	3.83	33	5	18	6	3.70	170	30.88	49.79	7.5	168	6		5
25	159	3.9	32	4.5	15	5	3.40	165	31.76	50.92	7	160	5		4
20	156	3.99	31	4	12	4	3.10	160	32.91	52.07	6	152	4		3
15	152.5	4.05	30	3.5	9	3	2.80	155	32.07	53.21	5.5	144	3	1 и 5	2
10	149	4.12	28	3	6	2	2.50	150	35.22	54.36	5	136	2		1
5	145.5	4.19	26	2.5	3	1	2.20	145	36.38	55.51	4	128	1		0
0	142	4.22	24	2	0	0	2.00	140	37.53	56.66	3	120	0	0 и 6	-3

Интегрални оценки за прием: за V клас – над 140 точки;  
 Интегрални оценки за прием: за VI клас – над 180 точки;  
 Интегрални оценки за прием: за VII клас – над 220 точки;  
 Интегрални оценки за прием: за VIII клас – над 260 точки.

## БИАТЛОН

Автор: Георги Палакарски  
Михайл Клечоров

### Характеристика на модела

Съчетават се изискванията на ски бягането и фината координация при пълна концентрация на стрелбата. Морфологичните особености и при двата пола са висок ръст с удължени долни крайници, развита мускулатура на гръден кош и раменен пояс.

Функционалните изисквания са свързани с висока аеробна работоспособност, добър анаеробен капацитет и висока жизнена вместимост. Много добра издръжливост на мускулите на долните и горните крайници.

Необходимите двигателни качества са издръжливост, скоростна издръжливост, сила и бързина на реакцията, координация, статично и динамично равновесие.

Психологични особености са свързани с особено големите натоварвания на зрителната система, повишена възбудимост на ЦНС, повишена подвижност на нервните процеси, концентрация на вниманието.

*Забележка: Кандидатите за прием, при явяване на изпита, представят медицинска бележка от очен лекар, удостоверяваща, че нямат астигматизъм.*

### Описание на тестовете

**1. Скок на дължина от място с два крака.** Изходното положение е стоеж с ръце напред-горе, стъпалата са разтворени на ширина на раменете, разположени на една линия. Извършва се приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад. Следва мах с ръцете надолу-напред-нагоре и отскачане от два крака. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата при приземяването, с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

**2. Гладко бягане на 800 м.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Отчита се времето за изпълнение, с точност до 1,0 мин и 0,01 сек (00:00,00).

**3. Експертна оценка.** Оценява се изпълнението на елементите на техниката на стрелба (положение за стрелба; прицелване; дишане; натискане на спусъка). Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

**4. Съотношение дължина крак към ръст.** Получава се като се раздели дължината на долния крайник (в см) на ръста (в см) и се умножи по 100. Измерването на долния крайник се извършва от горно предно хълбочно бодило до пода.

**5. Лицеви опори.** От изходно положение опора се изпълнява сгъване и разгъване на ръцете в лакътните стави, като се стареа с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

**6. Гладко бягане на 60 м.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. От изходно положение висок старт всеки кандидат самостоятелно пробягва разстояние от 60 м. Изпълняват се две пробягвания. Зачита се по-доброто постижение, с точност до 0,01 сек.

**7. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**8. Ръстово-теглови индекс /РТИ/- индекс Кетле.** Определя се като се раздели теглото на тялото (грамаве) на ръста (сантиметри). Този индекс показва колко грама тегло се пада на сантиметър от ръста.

## 9. Биологична категория. Изчислява се по методика

Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - № 3, № 4, №7, № 8, № 9

Втори ден - №1, №2, №5, № 6

### Нормативни таблици

#### БИАТЛОН - момчета

ТЕСТ:	Скок на дължина (см.)	800 м гл.б. (мин.)	Експ. оценка (2-6)		Съотнош. крак/ръст %	Лицеви опори (бр.)	60 м в.ст. (сек.)		Ръст (см.)	РТИ	Биол. кат.. (0-6)
	1	2	3		4	5	6		7	8	9
точки				точки				точки			
50	220	2:45	6	30	64	46	8,50	10	175	270	3
45	210	2:50		27	63	42	8,90	9	168,5	272	
40	200	2:55	5	24	62	38	9,30	8	167	274	
35	190	3:00		21	61	34	9,70	7	165,5	276	2 и 4
30	180	3:05		18	60	30	10,10	6	164	278	
25	170	3:10	4	15	59	26	10,50	5	162,5	280	
20	160	3:15		12	58	22	10,90	4	161	282	
15	150	3:20		9	57	18	11,30	3	159,5	284	1 и 5
10	140	3:25	3	6	56	14	11,70	2	158	286	
5	130	3:30		3	55	10	12,10	1	156,5	288	
0	120	3:35	2	0	54	6	12,50	0	155	290	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 135 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 160 точки

### БИАТЛОН - момичета

ТЕСТ:	Скок на дължина (см.)	800 м гл.б. (мин.)	Експ. оценка (2-6)		Съотнош. крак/ръст %	Лицеви опори (бр.)	60 м в.ст. (сек.)		Ръст (см.)	РТИ	Биол. кат. (0-6)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки				точки				точки			
50	210	2:55	6	30	64	34	9,50	10	165	270	3
45	201	3:00		27	63	31	9,90	9	164	272	
40	192	3:05	5	24	62	28	10,30	8	163	274	
35	183	3:10		21	61	25	10,70	7	162	276	2 и 4
30	174	3:15		18	60	22	11,10	6	161	278	
25	165	3:20	4	15	59	19	11,50	5	160	280	
20	156	3:25		12	58	16	11,90	4	159	282	
15	147	3:30		9	57	13	12,30	3	158	284	1 и 5
10	138	3:35	3	6	56	10	12,70	2	157	286	
5	129	3:40		3	55	7	13,10	1	156	288	
0	120	3:45	2	0	54	4	13,40	0	155	290	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 135 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 160 точки

### Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръста да отговаря на съответната категория.

Дълги горни крайници (разтегът надвишава ръста с 5-6 см). Силно развита мускулатура на долните крайници и здрава коремна преса.

Функционалните изисквания на спорта са свързани с добър аеробен и анаеробен капацитет, регулирано и правилно дишане.

Двигателният капацитет изисква разнообразни двигателни навици, голяма взривна сила и ловкост.

Психологическите характеристики са: сръчност и бързина в условията на ритмично натоварване. Добра зрително-двигателна координация, стабилно сензорно двигателно равновесие, разпределено и съсредоточено внимание и уравновесен темперамент.

### Описание на тестовете

**1. Бягане на 30 м от висок старт** - Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки. Кандидатите бягат поотделно. Измерва се със секундомер с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**2. Бягане 2x400 м през 30 сек.** Измерва се сборното време от пробягването на 2 отсечки по 400 м от висок старт, с почивка между пробягванията 30 сек. Точност на измерването – 1 сек.

**3. Лицеви опори.** От изходно положение опора се изпълнява сгъване и разгъване на ръцете в лакътните стави, като се стареа с гърдите да се докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични изследвания - бой със сянка. Оценява се положението на тялото, правилното изпълнение на ударите, координацията между ръцете и краката, придвижването като цяло. Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

**5. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**6. Скок дължина от място** – провежда се на твърда настилка. Изпълняват се по два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от опората. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение.

**7. Прави удари в стенна възглавница за 2 минути.** Ударите са ляв – десен – прав и се изпълняват с крачка напред и крачка назад.

**8. Разтег - ръст** - измерва се от лекар с точност до 1 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпънати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

**Изпитът се провежда в два последователни дни според номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден** - №4, №5, №7, №8

**Втори ден** - №1, №2, №3, №6



## Нормативни таблици

### БОКС – момчета, категория до 40 кг

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой)	Разтег - ръст. (см)
	1	2	3	4		5	6	7	8
точки					точки				
50	4.95	2.53	30	6	30	3	190	176	10
45	5.00	2.55	25		27		185	170	9
40	5.05	2.58	22	5	24		180	166	8
35	5.10	3.00	20		21	2 и 4	178	160	7
30	5.15	3.05	18		18		175	156	6
25	5.20	3.10	15	4	15		170	150	5
20	5.25	3.15	12		12		168	146	4
15	5.30	3.20	8		9	1 и 5	165	140	3
10	5.40	3.25	7	3	6		155	138	2
5	5.50	3.30	6		3		150	134	1
0	5.52	3.35	5	2	0	0 и 6	140	130	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

### БОКС – момчета, категория от 40,1кг до 51кг

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x 400 м гл.б. (мин.)	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Скок дълж. (см.)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой)	Разтег - ръст. (см)
	1	2	3	4		5	6	7	8
точки					точки				
50	4.88	2.50	35	6	30	3	200	180	10
45	4.90	2.60	30		27		190	176	9
40	4.93	2.80	28	5	24		185	170	8
35	4.95	3.00	25		21	2 и 4	180	166	7
30	4.98	3.10	22		18		175	160	6
25	5.00	3.15	20	4	15		170	156	5
20	5.05	3.20	18		12		165	150	4
15	5.10	3.24	15		9	1 и 5	160	146	3
10	5.15	3.26	10	3	6		155	140	2
5	5.19	3.28	8		3		150	136	1
0	5.21	3.35	5	2	0	0 и 6	145	130	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

### БОКС – момчета, категория от 51,1 кг до 61 кг

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой).	Разтег - ръст. (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
точки					точки				
50	4.75	2.45	40	6	30	3	210	186	10
45	4.76	2.50	38		27		208	182	9
40	4.78	2.80	35	5	24		195	180	8
35	4.80	2.90	32		21	2 и 4	188	176	7
30	4.85	3.00	29		18		180	170	6
25	4.90	3.05	26	4	15		175	166	5
20	4.95	3.10	23		12		170	160	4
15	5.00	3.15	20		9	1 и 5	165	156	3
10	5.05	3.25	15	3	6		160	150	2
5	5.10	3.28	10		3		155	146	1
0	5.20	3.30	8	2	0	0 и 6	150	140	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

### БОКС – момчета, категория от 61,1 кг до 70 кг

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой)	Разтег - ръст. (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
точки					точки				
50	4.75	2.60	35	6	30	3	205	170	10
45	4.76	2.85	32		27		202	165	9
40	4.77	3.00	30	5	24		195	160	8
35	4.78	3.10	28		21	2 и 4	188	156	7
30	4.80	3.15	24		18		180	150	6
25	4.85	3.20	22	4	15		175	146	5
20	4.95	3.25	20		12		170	140	4
15	5.00	3.29	18		9	1 и 5	165	136	3
10	5.05	3.30	15	3	6		160	130	2
5	5.10	3.31	10		3		155	126	1
0	5.20	3.35	6	2	0	0 и 6	150	120	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

### БОКС – момчета, категория над 70 кг

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек)	2x400 гл.б. (мин)	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат.. (0-6)	Дълъг скок (см)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой).	Разтег - рът. (см)
	1	2	3	4		5	6	7	8
точки					точки				
50	4.77	2.80	30	6	30	3	200	166	10
45	4.79	2.83	28		27		198	162	9
40	4.80	2.85	25	5	24		192	160	8
35	4.83	2.95	23		21	2 и 4	188	156	7
30	4.85	3.00	21		18		186	150	6
25	4.90	3.10	18	4	15		182	146	5
20	4.95	3.15	15		12		180	140	4
15	5.00	3.20	10		9	1 и 5	170	136	3
10	5.10	3.30	8	3	6		165	130	2
5	5.20	3.40	6		3		155	126	1
0	5.30	3.50	4	2	0	0 и 6	150	120	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

### БОКС – момичета, категория до 37 кг

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400м гл.б. (мин.)	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат.. (0-6)	Скок дълж. (см.)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой)	Разтег - рът. (см)
	1	2	3	4		5	6	7	8
точки					точки				
50	5.92	3.55	12	6	30	3	145	158	10
45	5.95	4.00	11		27		142	154	9
40	5.98	4.05	10	5	24		140	150	8
35	6.00	4.10	9		21	2 и 4	138	146	7
30	6.02	4.15	8		18		135	142	6
25	6.03	4.20	7	4	15		130	138	5
20	6.04	4.25	6		12		125	132	4
15	6.05	4.35	5		9	1 и 5	122	128	3
10	6.06	4.35	4	3	6		120	122	2
5	6.07	4.40	3		3		115	116	1
0	6.08	4.45	2	2	0	0 и 6	110	112	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

### БОКС – момичета, категория от 37,1 кг до 52 кг

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2х 400м гл.б.	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат.. (0-6)	Скок дълж. (см.)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой)	Разтег - ръст. (см)
	1	2	3	4		5	6	7	8
точки					точки				
50	5.88	3.50	15	6	30	3	150	162	10
45	5.89	3.55	12		27		145	156	9
40	5.91	4.00	11	5	24		140	152	8
35	5.93	4.02	10		21	2 и 4	135	146	7
30	5.94	4.05	9		18		130	142	6
25	5.95	4.10	8	4	15		125	136	5
20	6.98	4.15	7		12		120	132	4
15	6.00	4.20	6		9	1 и 5	118	126	3
10	6.20	4.25	5	3	6		115	122	2
5	6.30	4.50	3		3		110	116	1
0	6.40	4.55	0	2	0	0 и 6	105	112	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

### БОКС – момичета, категория от 52,1 кг до 60 кг

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2х400м гл.б. (мин)	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат.. (0-6)	Скок дълж. (см.)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой)	Разтег - ръст. (см)
	1	2	3	4		5	6	7	8
точки					точки				
50	5.88	3.35	18	6	30	3	155	166	10
45	5.90	3.45	16		27		150	162	9
40	5.95	3.55	14	5	24		145	160	8
35	6.00	4.05	12		21	2 и 4	140	158	7
30	6.05	4.20	10		18		135	156	6
25	6.10	4.35	9	4	15		130	150	5
20	6.12	4.50	8		12		125	146	4
15	6.14	5.00	7		9	1 и 5	120	140	3
10	6.20	5.15	6	3	6		115	146	2
5	6.22	5.30	5		3		110	136	1
0	6.24	5.45	4	2	0	0 и 6	105	130	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

### БОКС – момичета, категория над 60 кг

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2х 400 м гл.б. (мин)	Лицеви опори до отказ (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Скок дълж. (см.)	2 мин уд. на стенна възгл. (брой)	Разтег - ръст. (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
точки					точки				
50	5.70	4.00	16	6	30	3	140	150	10
45	5.75	4.15	14		27		137	148	9
40	5.80	4.30	12	5	24		134	146	8
35	5.85	4.45	10		21	2 и 4	130	144	7
30	5.90	5.00	9		18		125	142	6
25	5.95	5.15	8	4	15		120	140	5
20	6.00	5.30	7		12		118	138	4
15	6.05	5.45	7		9	1 и 5	115	132	3
10	6.10	6.00	6	3	6		110	130	2
5	6.25	6.15	5		3		105	128	1
0	6.30	6.30	4	2	0	0 и 6	100	126	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 190 точки

## БОРБА

Автори: Рашо Макавеев  
Денислав Чамишки  
Никола Николов

### Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръста да отговаря на съответната категория. Независимо от разпределението по теглови категории, състезателите по борба трябва да имат хармонично развито тяло с добре изразена мускулатура. По-сериозно развитие на следните мускулни групи: на врата, раменния пояс, ръцете, гръбната мускулатура и краката. Борците трябва да са сръчни, дръзки, внимателни и с чувство за отговорност. Гъвкавостта на гръбначния стълб, раменните и тазобедрени стави да бъде във високи граници. Изискват се дълги ръце, широки рамене и голям хоризонтален разтег. Функционалните изисквания на спорта са свързани с добър аеробен и анаеробен капацитет, регулирано и правилно дишане.

Двигателният капацитет изисква разнообразни двигателни навици, голяма взривна сила, ловкост, бързина и издръжливост.

Психологическите характеристики са: сръчност и бързина в условията на ритмично натоварване, реактивност, високо ниво на интелигентност, оперативно мислене, наблюдателност, голям капацитет за съсредоточаване на вниманието. Добра зрително-двигателна координация, стабилно сензорно двигателно равновесие, разпределено и съсредоточено внимание и уравновесен темперамент.

### Описание на тестовете

**1. Скок дължина от място (см.).** Тестът се изпълнява на борцов тепих. Изходно положение - стоещ с ръце напред-горе, стъпалата са разтворени на ширина на раменете, разположени на една линия. Извършва се приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад. Следва мах с ръцете надолу-напред-нагоре и отскачане от два крака. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата при приземяването, с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

**2. Бягане на 30 м. от висок старт (сек.).** Тестът включва два спринта по 30 м., изпълнявани от висок старт и след пълно възстановяване между бяганията. Регистрира се времето за пробягване и се взима по-доброто постижение. Измерва в с точност до 0,01 сек.

**3. Набиране на висилка (бр.).** Тестираният заема положение вис в надхват или комбиниран хват и изпълнява набиране и обтягане на ръцете до отказ. Отчитат се само правилно изпълнените набирания – тези, при които брадичката преминава над лоста.

**4. Гладко бягане 800 метра.** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**5. Наклон напред (см).** Кандидатът застава върху пейка или трупче с височина минимум 30 см, със събрани стъпала и изправени колене и изпълнява наклон напред, като задържа тялото около 3 сек. в положение на максимален наклон. Постижението се измерва с точност до 1 см, с помощта на сантиметрова линийка или метална ролетка, като за нула се счита нивото на пейката, с положителен знак се отчитат стойности под нивото на опората, а с отрицателен – тези над него.

**6. Интензивност на вниманието - на Бурдон -** Уреди: секундомер, маса, стол, специален фиш с фигури. Измерване: изследваното лице сяда удобно и пред него се поставя фишът. Обяснява се целта на теста. В продължение на една минута да се зачеркнат произволни избрани по форма, но еднакви фигури - например кръгчета. След като изследваното лице разбере задачата, се дава команда "почни" и се пуска секундомера, а изследваният се стреми максимално бързо да зачертае с по-една чертичка определената предварително фигура. При

изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Резултат: преброяват се правилно зачеркнатите фигури и броят им се записва като резултат, от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**7. Експертна оценка.** Извършва се от комисията, която оценява кандидатите според представянето им в три кръга.

I кръг. Изпълнение на упражнения за координационни способности.

- От позиция за предно мостиране изследваното лице изпълнява преобръщане до борцов мост, изпълнява пет залюлявания в борцов мост и повдига три пъти от борцов мост до гимнастически мост;
- Изследваното лице изпълнява предно кълбо, кръгом и пак предно кълбо три пъти и тръгва по права линия 5 метра;
- Изследваното лице изпълнява предно кълбо, задно кълбо, предно кълбо и запазва равновесие за поне десет секунди;
- Хвърляне на чучело през гръб: със захващане на мишницата (раменно хвърляне през колене) или поясно хвърляне със захващане на трупа (руско поясно).

II кръг. Демонстрация на техника по задание, две техники от партер и две техники от стойка:

- преобръщане встрани с „драгиевата“;
- преобръщане с лост;
- преобръщане със захващане на външната ръка под гърдите ;
- преобръщане с вътрешен „нелсон“;
- сваляне в партер с придърпване;
- сваляне в партер с гмуркане под ръка;
- сваляне в партер с хващане на двата крака;
- раменно хвърляне.

III кръг. Борба с партньор в съответната категория до 1 минута по преценка на комисията.

Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6 и е средно аритметична от трите кръга.

**8. Биологична категория.** Изчислява се по методика

**9. Разлика хоризонтален разтег – ръст.** Измерва се от лекар с точност до 0,5 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпълнати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По-висока оценка се получава при по голяма разлика.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №5, №6, №7, №8, №9**

**Втори ден - №1, №2, №3, №4, №6**

## Нормативни таблици

### БОРБА (свободен и класически стил), момчета до 44 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0 – 6)	Разтег – ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
точки				точки				точки		точки		
50	190	5.10	10	30	3.30	15	90	64	6.00	10	3	10
45	185	5.15	9	27	3.35	13	84	56	5.50	9		9
40	180	5.20	8	24	3.40	11	78	48	5.00	8		8
35	175	5.25	7	21	3.45	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	170	5.30	6	18	3.50	7	66	32	4.00	6		6
25	165	5.35	5	15	3.55	5	60	24	3.50	5		5
20	160	5.40	4	12	4.00	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	155	5.45	3	9	4.05	1	48	8	2.50	3		3
10	150	5.50	2	6	4.10	-1	42	0	2.00	2		2
5	145	5.55	1	3	4.15	-3	36			1	0 и 6	1
0	140	5,60	0	0	4,20	-5	30			0		0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки

### БОРБА (свободен и класически стил), момчета 44,1 кг – 62 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0 – 6)	Разтег – ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
точки				точки				точки		точки		
50	195	5.00	10	30	3.25	15	90	64	6.00	10	3	10
45	190	5.05	9	27	3.30	13	84	56	5.50	9		9
40	185	5.10	8	24	3.35	11	78	48	5.00	8		8
35	180	5.15	7	21	3.40	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	175	5.20	6	18	3.45	7	66	32	4.00	6		6
25	170	5.25	5	15	3.50	5	60	24	3.50	5		5
20	165	5.30	4	12	3.55	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	160	5.35	3	9	4.00	1	48	8	2.50	3		3
10	155	5.40	2	6	4.05	-1	42	0	2.00	2		2
5	150	5.45	1	3	4.10	-3	36			1	0 и 6	1
0	145	5,50	0	0	4,15	-5	30			0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки



### БОРБА (свободен и класически стил), момчета над 62 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0 – 6)	Разтег – ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
точки				точки				точки		точки		
50	195	5.10	10	30	3.35	15	90	64	6.00	10	3	10
45	190	5.15	9	27	3.40	13	84	56	5.50	9		9
40	185	5.20	8	24	3.45	11	78	48	5.00	8		8
35	180	5.25	7	21	3.50	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	175	5.30	6	18	3.55	7	66	32	4.00	6		6
25	170	5.35	5	15	4.00	5	60	24	3.50	5		5
20	165	5.40	4	12	4.05	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	160	5.45	3	9	4.10	1	48	8	2.50	3		3
10	155	5.50	2	6	4.15	-1	42	0	2.00	2		2
5	150	5.55	1	3	4.20	-3	36			1	0 и 6	1
0	145	5,60	0	0	4,25	-5	30			0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки

### БОРБА (свободен стил), момичета до 42 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0 – 6)	Разтег – ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
точки				точки				точки		точки		
50	160	5.20	10	30	3.50	15	90	64	6.00	10	3	10
45	156	5.25	9	27	3.55	13	84	56	5.50	9		9
40	154	5.30	8	24	4.00	11	78	48	5.00	8		8
35	152	5.35	7	21	4.05	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	150	5.40	6	18	4.10	7	66	32	4.00	6		6
25	148	5.45	5	15	4.15	5	60	24	3.50	5		5
20	146	5.50	4	12	4.20	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	144	5.55	3	9	4.25	1	48	8	2.50	3		3
10	142	5.60	2	6	4.30	-1	42	0	2.00	2		2
5	140	5.65	1	3	4.35	-3	36			1	0 и 6	1
0	138	5,70	0	0	4,40	-5	30			0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 160 точки

### БОРБА (свободен стил), момичета 42,1 кг – 54 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0 – 6)	Разтег – ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
точки				точки					точки		точки	
50	190	5.15	10	30	3.40	15	90	64	6.00	10	3	10
45	185	5.20	9	27	3.45	13	84	56	5.50	9		9
40	180	5.25	8	24	3.50	11	78	48	5.00	8		8
35	175	5.30	7	21	3.55	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	170	5.35	6	18	4.00	7	66	32	4.00	6		6
25	165	5.40	5	15	4.05	5	60	24	3.50	5		5
20	160	5.45	4	12	4.10	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	155	5.50	3	9	4.15	1	48	8	2.50	3		3
10	150	5.55	2	6	4.20	-1	42	0	2.00	2		2
5	145	5.60	1	3	4.25	-3	36			1	0 и 6	1
0	140	5,65	0	0	4,30	-5	30			0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 160 точки

### БОРБА (свободен стил), момичета над 54 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0 – 6)	Разтег – ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
точки				точки					точки		точки	
50	195	5.25	10	30	3.45	15	90	64	6.00	10	3	10
45	190	5.30	9	27	3.50	13	84	56	5.50	9		9
40	185	5.35	8	24	3.55	11	78	48	5.00	8		8
35	180	5.40	7	21	4.00	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	175	5.45	6	18	4.05	7	66	32	4.00	6		6
25	170	5.50	5	15	4.10	5	60	24	3.50	5		5
20	165	5.55	4	12	4.15	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	160	5.60	3	9	4.20	1	48	8	2.50	3		3
10	155	5.65	2	6	4.25	-1	42	0	2.00	2		2
5	150	5.70	1	3	4.30	-3	36			1	0 и 6	1
0	145	5,75	0	0	4,35	-5	30			0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 160 точки

# ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ

Автор: Нели Симова

## Характеристика на модела

Наличието на теглови категории поставя изискването ръста да отговаря на телесната маса – допустимо е до 2 кг. превишаване. Съотношението ръст/долни крайници трябва да бъде 55 % за тялото и 45 % за долните крайници. Силно развит раменен пояс. Мускулатурата на горната част на тялото и бедрата е силно развита.

Функционалните изисквания са брадикардия със средни стойности на кръвното налягане и жизнената вместимост.

Двигателният капацитет изисква взривна мощ, сила и много добра сръчност.

Психологическите характеристики са свързани с концентрация на вниманието, ефективно равновесие, последователност и сръчност.

## Описание на тестовете

**1. Бягане на 30 м. от висок старт (сек.).** Всеки кандидат се изпитва поотделно. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0.01 сек. Началото на измерването е отделянето от опората на задностоящия крак при стартирането.

**2. Скок дължина от място (см.).** Изпълнява се на твърда повърхност. Изходно положение - стоеж с ръце напред-горе, стъпалата на ширина на раменете, разположени на една линия. Извършва се приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад. Следва мах с ръцете надолу-напред-нагоре и отскачане от два крака. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата при приземяването, с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

**3. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични изследвания. Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

Демонстрация по зададено упражнение (без или с дървена тояжка). Наблюдава се:

- Подвижност на гръбначния стълб и тазобедрените стави (чрез измерване на дълбочината на наклона).
- Подвижност на раменните стави (изпънати ръце над главата, както за фиксиране на тежест в крайна финална фаза).
- Подвижност в лакътните стави. Особено внимание се обръща на степента на разгъване на ръцете в лакътните стави с максимална амплитуда.
- Подвижност на глезенните стави (ъгълът между предната част на подбедрицата и горната част на стъпалото).
- Дълбоко клякане на цели стъпала (разножка), без да се свиват в трупа.

**4.1. Лицеви опори (бр.) - за момчета** Тестираният застава в опора с напълно обтегнато тяло и започва последователно да сгъва и разгъва ръцете си. Не се разрешава промяна на положението на тялото – при всички движения то трябва да бъде обтегнато. При сгъване на ръцете гърдите докосват пода. Действието се прекратява при огъване на тялото или непълно сгъване или разгъване на ръцете.

**4.2. Коремни преси (бр) – за момичета** – изпълняват се на специална хоризонтална лежанка или на постелка с помощта на партньор. Стартът се дава от легнало положение, с изправени крака, ръцете са зад главата със скръстени пръсти. Отчита се броят на изправянията до 90° за 30 сек.

**5. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон).** Изследваното лице сяда удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Ученикът се стреми максимално бързо да зачертае определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Преброяват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**6. Биологична категория.** Изчислява се по методика

**7. Вертикален отскок (см).** Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).

**8. Наклон напред (см.)** Изпълнява се от изходно положение стоеж с ръце горе върху гимнастическа пейка, на която е прикрепена разграфена скала. Тестираният бавно се навежда с обтегнати ръце и крака и без пружиниране докосва скалата, задържайки 3 сек. Краката са събрани. Стремежът е с пръстите на двете ръце едновременно да се докосне по-ниска позиция. Измерва се разстоянието между ходилата и върха на пръстите на ръцете в сантиметри с точност до 1 см. Постигнато, което е над мястото на стъпване се означава със знак „минус“, а когато е под него със знак „плюс“. При докосване на повърхността на стъпването резултатът е нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак „плюс“.

**Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №3, №5, №6, №8**

**Втори ден - №1, №2, №4, №7**

### Нормативни таблици

#### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момчета, категория до 40 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Лицеви опори (бр.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,10	190	6	30	20	90	3	10	32	14
45	5,15	186		27	19	88		9	31	13
40	5,20	182	5	24	18	86		8	30	12
35	5,25	178		21	17	80	2 и 4	7	29	11
30	5,30	174		18	16	78		6	28	10
25	5,35	170	4	15	15	72		5	27	9
20	5,40	166		12	14	65		4	26	8
15	5,45	162		9	13	58	1 и 5	3	25	7
10	5,50	158	3	6	12	50		2	24	6
5	5,55	154		3	11	40		1	23	5
0	5,60	150	2	0	10	30	0 и 6	0	22	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момчета, категория от 40,1 кг до 49 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Лицеви опори (бр.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,20	200	6	30	20	90	3	10	42	14
45	5,25	196		27	19	88		9	41	13
40	5,30	192	5	24	18	86		8	40	12
35	5,35	188		21	17	80	2 и 4	7	39	11
30	5,40	184		18	16	78		6	38	10
25	5,45	180	4	15	15	72		5	37	9
20	5,50	176		12	14	65		4	36	8
15	5,55	172		9	13	58	1 и 5	3	35	7
10	5,60	168	3	6	12	50		2	34	6
5	5,65	164		3	11	40		1	33	5
0	5,70	160	2	0	10	30	0 и 6	0	32	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момчета, категория от 49,1 кг до 61 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Лицеви опори (бр.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,30	210	6	30	20	80	3	10	38	12
45	5,35	206		27	19	75		9	37	11
40	5,40	202	5	24	18	70		8	36	10
35	5,45	198		21	17	65	2 и 4	7	35	9
30	5,50	194		18	16	60		6	34	8
25	5,55	190	4	15	15	55		5	33	7
20	5,60	186		12	14	50		4	32	6
15	5,65	182		9	13	45	1 и 5	3	31	5
10	5,70	178	3	6	12	40		2	30	4
5	5,75	174		3	11	35		1	29	3
0	5,80	170	2	0	10	30	0 и 6	0	28	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момчета, категория над 61 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Лицеви опори (бр.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,40	200	6	30	20	90	3	10	38	12
45	5,45	196		27	19	88		9	37	11
40	5,50	192	5	24	18	86		8	36	10
35	5,55	188		21	17	80	2 и 4	7	35	9
30	5,60	184		18	16	78		6	34	8
25	5,65	180	4	15	15	72		5	33	7
20	5,70	176		12	14	65		4	32	6
15	5,75	172		9	13	58	1 и 5	3	31	5
10	5,80	168	3	6	12	50		2	30	4
5	5,85	164		3	11	40		1	29	3
0	5,90	160	2	0	10	30	0 и 6	0	28	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

#### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория до 30 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				Точки		
50	5,20	150	6	30	14	90	3	10	28	14
45	5,25	148		27	13	88		9	27	13
40	5,30	146	5	24	12	86		8	26	12
35	5,35	144		21	11	80	2 и 4	7	25	11
30	5,40	142		18	10	78		6	24	10
25	5,45	140	4	15	9	72		5	23	9
20	5,50	138		12	8	65		4	22	8
15	5,55	136		9	7	58	1 и 5	3	21	7
10	5,60	134	3	6	6	50		2	20	6
5	5,65	132		3	5	40		1	19	5
0	5,70	130	2	0	4	30	0 и 6	0	18	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 30,1 кг до 35 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,25	152	6	30	14	90	3	10	28	14
45	5,30	150		27	13	88		9	27	13
40	5,35	148	5	24	12	86		8	26	12
35	5,40	146		21	11	80	2 и 4	7	25	11
30	5,45	144		18	10	78		6	24	10
25	5,50	142	4	15	9	72		5	23	9
20	5,55	140		12	8	65		4	22	8
15	5,60	138		9	7	58	1 и 5	3	21	7
10	5,65	136	3	6	6	50		2	20	6
5	5,70	134		3	5	40		1	19	5
0	5,75	132	2	0	4	30	0 и 6	0	18	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 35,1 кг до 40 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,30	154	6	30	14	90	3	10	28	14
45	5,35	152		27	13	88		9	27	13
40	5,40	150	5	24	12	86		8	26	12
35	5,45	148		21	11	80	2 и 4	7	25	11
30	5,50	146		18	10	78		6	24	10
25	5,55	144	4	15	9	72		5	23	9
20	5,60	142		12	8	65		4	22	8
15	5,65	140		9	7	58	1 и 5	3	21	7
10	5,70	138	3	6	6	50		2	20	6
5	5,75	134		3	5	40		1	19	5
0	5,80	130	2	0	4	30	0 и 6	0	18	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 40,1 кг до 49 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,35	156	6	30	14	90	3	10	32	14
45	5,40	154		27	13	88		9	31	13
40	5,45	152	5	24	12	86		8	30	12
35	5,50	150		21	11	80	2 и 4	7	29	11
30	5,55	148		18	10	78		6	28	10
25	5,60	146	4	15	9	72		5	27	9
20	5,65	144		12	8	65		4	26	8
15	5,70	142		9	7	58	1 и 5	3	25	7
10	5,75	140	3	6	6	50		2	24	6
5	5,80	138		3	5	40		1	23	5
0	5,85	134	2	0	4	30	0 и 6	0	22	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 49,1 кг до 55 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,40	154	6	30	14	80	3	10	28	12
45	5,45	152		27	13	75		9	27	11
40	5,50	150	5	24	12	70		8	26	10
35	5,55	148		21	11	65	2 и 4	7	25	9
30	5,60	146		18	10	60		6	24	8
25	5,65	144	4	15	9	55		5	23	7
20	5,70	142		12	8	50		4	22	6
15	5,75	140		9	7	45	1 и 5	3	21	5
10	5,80	138	3	6	6	40		2	20	4
5	5,85	134		3	5	35		1	19	3
0	5,90	130	2	0	4	30	0 и 6	0	18	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки



### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 55,1 кг до 59 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верг. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,45	152	6	30	14	80	3	10	28	12
45	5,50	150		27	13	75		9	27	11
40	5,55	148	5	24	12	70		8	26	10
35	5,60	146		21	11	65	2 и 4	7	25	9
30	5,65	144		18	10	60		6	24	8
25	5,70	142	4	15	9	55		5	23	7
20	5,75	140		12	8	50		4	22	6
15	5,80	138		9	7	45	1 и 5	3	21	5
10	5,85	136	3	6	6	40		2	20	4
5	5,90	134		3	5	35		1	19	3
0	5,95	132	2	0	4	30	0 и 6	0	18	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

### ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория над 59 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верг. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>
точки				точки				точки		
50	5,50	150	6	30	14	90	3	10	28	12
45	5,55	148		27	13	88		9	27	11
40	5,60	146	5	24	12	86		8	26	10
35	5,65	144		21	11	80	2 и 4	7	25	9
30	5,70	142		18	10	78		6	24	8
25	5,75	140	4	15	9	72		5	23	7
20	5,80	138		12	8	65		4	22	6
15	5,85	136		9	7	58	1 и 5	3	21	5
10	5,90	134	3	6	6	50		2	20	4
5	5,95	132		3	5	40		1	19	3
0	6,00	130	2	0	4	30	0 и 6	0	18	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

# ВОЛЕЙБОЛ

Автори: Вера Антонова  
Владимир Котев

## Характеристика на модела

Елитните състезатели по волейбол се отличават с много висок ръст, дълги крайници, нормална охраненост (преценена чрез индекса на Кветелет: телесната маса (в грамове) разделена на ръста (в сантиметри), (до 10 - 11% при мъжете и 12 – 14% при жените).

Изисква се комплексно развиване на двигателните качества, с преимуществено значение на отскокливостта (взривната сила), бързината във всичките и форми на проявление и специфичната скоростно – силова издръжливост.

Функционалните особености на волейболната игра са свързани с високи изисквания към анаеробно-аеробния капацитет на състезателите.

Нервно – психичните изисквания са свързани със сангвиничен тип нервна система (силна, уравновесена и подвижна личност), голям капацитет на разпределение и концентрация на вниманието, пространствено – зрителна ориентация и много добра двигателна координация.

Технико-тактическите умения трябва да бъдат на много високо ниво.

Експертната оценка се извършва от комисия (треньори или специалисти по волейбол). На база описаните критерии за изпълнение на техническите похвати (от специфичния волейболен тест) се поставя оценка (по шестобалната система – от 2 до 6).

## Описание на тестовете

**1. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**2. Ръстово - теглова разлика /RTP/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTP = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**3. 30 м гладко бягане от висок старт.** Провежда се на кортова или тартанова писта със спортни обувки. Кандидатите бягат поотделно. Измерва се с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**4. Вертикален отскок (см).** Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на стъпалата от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).

## 5. Експертна оценка

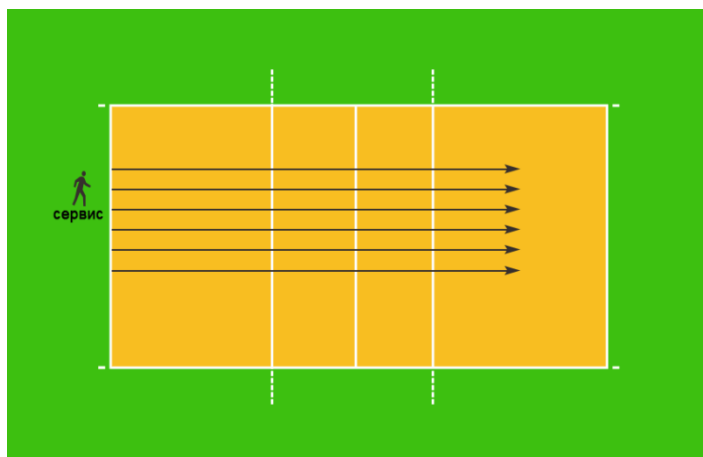
- При оценяване на техническите волейболни умения при изпълнение на начален удар взима се под внимание изходното положение на изпълняващия начален удар (положение на стъпалата, краката, трупа, ръцете); височината (според вида начален удар) и начинът на подхвърляне на топката; нанасянето на удара по топката (плътен удар по топката) и съпровождащите движения.

- При оценяване на техническите волейболни умения при подаванията с две ръце отгоре и с две ръце отдолу, се взима под внимание изходното положение на изпълняващият подаването (положение на стъпалата (краката, трупа, ръцете); придвижване напред, без големи

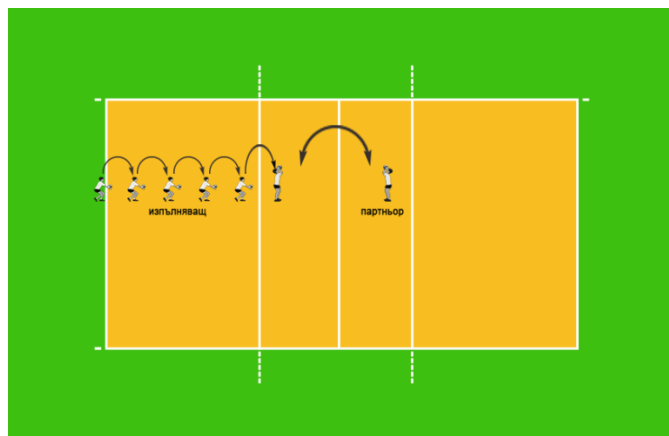
отклонения в посоката (максимум 2 – 3 крачки встрани); след придвижването да има спиране и заемане на изходно положение, преди контакта с топката; осъществяване на правилен контакт с топката, от височината на челото (за подаването с две ръце отгоре) и от височината на пояса (за подаването с две ръце отдолу), пред тялото; контакт с топката само с пръстите на ръцете (за подаването с две ръце отгоре) и с първата  $\frac{1}{3}$  част на предмишницата (за подаването с две ръце отдолу); правилен хват на ръцете (за подаването с две ръце отдолу). Ако топката е подадена встрани се взема под внимание адекватната реакция на изпълняващия за бързо и точно придвижване и заемане на правилна изходна позиция.

- При оценяване на техническите волейболни умения при забиването се взема под внимание изходното положение на изпълняващия; подхвърляне на топката (височина, посока); засилване (от една, две или повече крачки, като последната да бъде широка); отскок (вертикален, осъществен от два крака, навременен); положение на тялото в безопорна фаза; нанасяне на удара по топката (плътен удар, с цялата повърхност на дланта, осъществен пред тялото на забиващия, в най-високата точка от отскока); приземяване (на пръсти, на двата крака едновременно, близо до мястото на отскока).

**5.1. Изпълнение на начален удар.** Изпълняващият застава зад крайната линия, в зоната за изпълнение на начален удар. Изпълнява 6 (шест) последователни сервиса, с необходимия интервал от време между тях. За попадение се отчитат тези сервиси, които са попаднали в игралното поле. Общи указания: спазват се всички правила, засягащи изпълнението на началните удари, от правилника на волейболната игра; кандидатът сам избира мястото, от където ще изпълнява сервисите (в сервис зоната); кандидатът може за всеки сервис да избира различно място, зад крайната линия.



**5.2. Подаване на топката с две ръце отдолу и с две ръце отгоре ( 3 серии, с по минимум 5 подавания).** Изпълняващият застава зад крайната линия, с лице към мрежата. Подхвърля си топката на необходимата височина и започва самостоятелно подаване с две ръце отдолу (минимум 5 подавания), с придвижване напред към мрежата. Последното подаване с две ръце отдолу се подава на по-голяма височина и следва подаване с две ръце отгоре, над мрежата към партньор. Необходимо е да се осъществят минимум 5 подавания с две ръце отгоре. Общи указания: Подаването с две ръце отдолу трябва да има височина на подадената топка 1 м – 1.5м. По описаният начин се изпълняват 3 последователни серии, с необходимия интервал от време между тях. При изпълнение на теста се спазват всички правила от правилника на волейболната игра (задържана топка, двоен удар). Ако топката при подхвърлянето не е удобна за подаване, кандидатът може да я хване и да повтори опита. Изпълняващият сам избира мястото зад крайната линия от където ще започне да подава.



**5.3. Забиване.** Изпълняващият трябва да забие по 3 топки от зона № 4 и по 3 топки от зона № 2. Опитите се изпълняват след необходимия интервал от време между отделните забивания. Изпълняващият застава зад зона № 4/2 и след самостоятелно подхвърляне на топката се засилва, отскача и забива, като насочва топката в другото поле, над мрежата (без определена цел). Общи указания: При изпълнение на теста се спазват всички правила от правилника на волейболната игра (докосване на мрежата, навлизане в противниковото поле под мрежата и т.н.). Ако топката при подхвърлянето не е удобна за забиване, изпълняващият може да я хване и да повтори опита.

**6. Координационно-моторен тест.** Необходими уреди: секундомер, маса, стол, молив или химикал и специален фиш. Измерване: специалният фиш има две схеми (рисушки). Малката служи за упражнение преди попълването на теста. Вляво-горе има стрелка, която показва от къде да започне работата. След това се описва една линия преминаваща през всички отвори по хода на показаните стрелки, която линия завършва долу вдясно. Задължителното условие при попълването на теста е моливът (химикалът) ДА НЕ СЕ ВДИГА, след като е започнало очертаването на линията и ДА НЕ СЕ ДОКОСВАТ очертаванията на отворите. След като кандидатът е обучен, се дава команда "почни" и започва описването на линията в голямата схема, по същия начин и при същите условия. Щом се постави молива върху фиша се пуска секундомера. Времето за очертаване на линията през лабиринта е 5 мин. Резултат: Отчита се броят на успешно преминалите отвори, при които са спазени по-горе описаните условия.

**7. Обтег** - измерва се от лекар с точност до 0,5 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието от пода до върха на средните пръсти на максимално обтегнати нагоре ръце, без да се отделят петите. Изчислява се разликата между обтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

**8. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта със спортни обувки. Правят се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране, без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**9. Дълбочина на наклона** - от основен строеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея - със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**10. Биологична категория** – изчислява се по методика.

Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №1, №2, №5, №6, №7, №9, №10

Втори ден - №3, №4, №8

### Нормативни таблици

#### ВОЛЕЙБОЛ - момчета

Тест	Ръст (см)	РТР	30м вис. ст (сек.)	Верт. отскок (см)	Експ. оценка (2-6)		Коорд мот. тест	Обтег - ръст разл. (см)	Скок д-на (см)		Дълбочи на наклон (см)	Биол. кат.. (0-6)
	1	2	3	4	5		6	7	8		9	10
точки						точки				точки		
50	180	25.0	4.30	44	6	30	200	55	220	10	10	2
45	178	23.5	4.40	43		27	192	53	216	9	9	
40	176	22.0	4.50	42	5	24	184	52	212	8	8	3
35	173	20.5	4.60	41		21	176	50	208	7	7	
30	171	19.0	4.70	40		18	168	48	204	6	6	
25	169	17.5	4.80	39	4	15	160	46	200	5	5	1 и 4
20	167	16.0	4.90	38		12	152	44	196	4	4	
15	165	14.5	5.00	37		9	144	42	192	3	3	
10	163	13.0	5.10	36	3	6	136	40	188	2	2	5
5	160	11.5	5.20	35		3	128	38	184	1	1	
0	158	10.0	5.30	34	2	0	120	37	180	0	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 145 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 180 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 215 точки

#### ВОЛЕЙБОЛ - момичета

Тест	Ръст (см)	РТР	30м вис. ст (сек.)	Верт. отскок (см)	Експ. оценка (2-6)		Коорд мот. тест	Обтег разл. (см)	Скок д-на (см)		Дълбочи на наклон (см)	Биол. кат.. (0-6)
	1	2	3	4	5		6	7	8		9	10
точки						точки				точки		
50	176	25.0	4.45	42	6	30	200	52	216	10	15	2
45	174	23.5	4.55	41		27	192	50	211	9	14	
40	172	22.0	4.65	40	5	24	184	48	208	8	13	3
35	169	20.5	4.75	39		21	176	46	204	7	12	
30	167	19.0	4.85	38		18	168	44	200	6	11	
25	165	17.5	4.95	37	4	15	160	42	196	5	10	1 и 4
20	163	16.0	5.05	36		12	152	40	192	4	9	
15	161	14.5	5.14	35		9	144	39	188	3	8	
10	158	13.0	5.25	34	3	6	136	37	184	2	7	5
5	156	11.5	5.35	33		3	128	36	180	1	6	
0	154	10.0	5.45	32	2	0	120	34	176	0	5	0 и 6

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 145 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 180 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 215 точки

## ГРЕБАНЕ

Автор: Никола Господарски

### Характеристика на модела

Гребането е цикличен спорт, при който основното необходимо физическо качество е силовата издръжливост. По време на състезание гребецът трябва да постигне оптимално съотношение между високата мощност и голямата дължина на загребването. Основните антропометрични фактори са височината и разтега, както и връзката между тях. Разтегът варира между 103% до 106% спрямо ръста. Оптималната телесна маса е много близка до ръста минус 100. Основните антропометрични качества, които гребците трябва да притежават са много висок аеробен и добър анаеробен капацитет.

В елитното гребане преобладават устойчивите типове нервна дейност – флегматичен и сангвиничен. Това е обусловено от особеностите на тренировъчната и състезателната дейност, където едни и същи движения се повтарят отново и отново, в условията на голяма умора, на конкуренция, на неблагоприятни метеорологични въздействия и др. Важни психологически качества са воля, осъзната мотивация, целеустременост, устойчивост, реалистична самооценка на възможностите и др.

### Описание на тестовете

**1. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**2. Разлика между разтег - ръст** – измерва се разстоянието между върховете на пръстите на максимално разтворени на височината на раменете ръце с точност до 1 см. От получения резултат се изважда ръста и се изчислява разликата.

**3. Бягане на 800 м** - извършва се от висок старт и се измерва се с точност до 1 сек.

**4. Коремни преси** – изпълняват се на специална хоризонтална лежанка или на постелка с помощта на партньор. Стартът се дава от легнало положение, с изправени крака, ръцете са зад главата със скръстени пръсти. Отчита се броят на изправянията до 90° за 30 сек.

**5. Изтегляне на шанга (лицев лег) с 20 кг** – кандидатът ляга на хоризонтална лежанка. Лостът на шангата трябва да бъде на височината на изпънатите ръце на тестирувания. След сигнал започва изпълнението, като тежестта се изтегля нагоре докато опре в лежанката след което се пуска и изпълнението се повтаря. Броят се само чистите повторения, извършени за 30”.

**6. Ръстово - теглова разлика /РТР/** - индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**7. Бягане на 60 м** – извършва се от висок старт, като времето се засича с точност до 0,01 сек.

**8. Вертикален отскок (см).** Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестируваният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестируваният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).

**9. Наклон напред** – кандидатът стъпва на пейка или платформа с височина минимум 30 сантиметра, на едната страна на която е отбелязано разграфяване в сантиметри. За нулева стойност се приема нивото на стъпалата. Наклонът се извършва с изправени колена, като за резултат се приема не максимално достигнатата стойност, а тази на която състезателят е успял

да задържи пръстите си. Резултатът се измерва с точност до 0,5 см. Тестът дава информация за нивото на гъвкавостта в тазобедрените стави и подвижността на гръбначния стълб. Оптималните стойности са около 8 – 10 см за момчетата и 12 – 14 см за момичетата.

**10. Моторен тест** – изпълнява се на специален фиш, на който има нарисувани две мрежи от квадрати. Кандидатът трябва да постави точки във всеки квадрат с молив или химикал. Горната мрежа се попълва с дясната ръка, а долната – с лявата. За краен резултат се отчита общото време, измерено от попълването на двете мрежи.

**11. Експертна оценка.** Извършва се комисия. Наблюдават се координацията и свободата на движенията при изпълнението на физическите тестове, степента на биологично съзряване и перспективите за постигане на високи спортни резултати в гребането. Оценява се с оценки от 2 до 6.

**12. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

Представените тестове измерват и оценяват основните необходими за успешната реализация в гребането фактори – антропометрични качества, издръжливост, сила, бързина, гъвкавост и психомоторни възможности. Оценката се извършва като се сумират събраните от всеки отделен тест точки.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №2, №6, №9, №10, №11, №12**

**Втори ден - №3, №4, №5, №7, №8**

### Нормативни таблици

#### ГРЕБАНЕ – момчета

ТЕСТ	Ръст (см.)	Разтег-ръст. (см.)	800 м (мин.)	Кор преси за 30сек (бр)	Л. лег щанга 30сек (бр)		РТР	60 м (сек.)	Верг. отск. (см.)	Накл. напред (см.)	Мотор тест	Експ. Оценка (2-6)	Биол. кат. (0-6)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	12
точки						точки							
50	180	8	3:30	30	30	30	12	8,80	35	10	60	6	2
45	178	7	3:40	28	28	27	10	8,86	33	9	64		
40	176	6	3:50	26	26	24	9	8,92	31	8	68	5	3 и 1
35	174	5	4:00	24	24	21	8	8,98	29	7	72		
30	172	4,5	4:10	22	22	18	7	9,04	27	6	76		
25	170	4	4:20	20	20	15	6	9,10	25	5	80	4	4 и 0
20	166	3,5	4:30	18	18	12	5	9,16	23	4	84		
15	162	3	4:40	16	16	9	4	9,22	21	3	88		
10	158	2	4:50	14	14	6	3	9,28	19	2	92	3	5
5	156	1	5:00	12	12	3	2	9,34	17	1	96		
0	154	0	5:10	10	10	0	0	9,40	15	0	100	2	6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 200 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 230 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 270 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 330 точки

## ГРЕБАНЕ – момичета

ТЕСТ	Ръст (см.)	Разтег- ръст. (см.)	800 м (мин.)	Кор преси за 30сек (бр)	Л. лег шанга 30сек (бр)		РТР	60 м (сек.)	Верг. отск. (см.)	Накл. напред (см.)	Мотор тест	Експ. Оценка (2-6)	Биол. кат. (0-6)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
точки						точки							
50	174	8	3:50	30	26	30	15,0	9,00	30	16	60	50	2
45	172	7	4:00	28	24	27	13,0	9,12	28	14	64	45	
40	170	6,5	4:10	26	22	24	11,0	9,24	26	12	68	40	3 и 1
35	168	6	4:20	24	20	21	9,0	9,36	24	10	72	35	
30	166	5,5	4:30	22	18	18	7,0	9,48	22	8	76	30	
25	164	5	4:40	20	16	15	5,0	9,60	20	6	80	25	4 и 0
20	162	4	4:50	18	14	12	3,0	9,72	18	4	84	20	
15	158	3	5:00	16	13	9	1,0	9,84	16	3	88	15	
10	154	2	5:10	14	12	6	0,0	9,96	14	2	92	10	5
5	152	1	5:20	12	11	3	-2,0	10,08	12	1	96	5	
0	150	0	5:30	10	10	0	-4,0	10,20	10	0	100	0	6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 200 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 230 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 270 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 330 точки



## Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръста да отговаря на съответната категория. Изисква се добре развит раменен пояс с гъвкава и силна мускулатура на цялото тяло. Подкожната тлъстина при жените е 12-14 %, а за мъжете 9-11 %. Добра подвижност на гръбначния стълб и на всички стави. Функционалният капацитет се характеризира с добри анаеробни и аеробни възможности. Двигателните възможности са свързани с качествата: издръжливост, взривна сила, бързина и ловкост.

Психологически изисквания: реактивност, високо ниво на интелигентност, оперативно мислене, наблюдателност, голям капацитет за съсредоточаване на вниманието, двигателна координация, динамично равновесие и динамична ловкост.

## Описание на тестовете

**1. Гладко бягане висок старт (30 м.).** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Всеки кандидат пробягва разстоянието поотделно. Постижението се измерва с фотоелектронен секундомер, с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**2. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Всеки кандидат прави по два опита. Разрешава се мах с ръце и пружиниране, без отделяне на стъпалата от пода. Измерва се разстоянието от стартовата линия до последната част на тялото (петите), с точност до 1 см, вписва се по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**3. Гладко бягане на 800 м.** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични тестирания (изпълнение на техника в стойка и в партер). Основен критерий трябва да бъде правилното заучаване и прилагане на техниката. Оценяването е по шестобалната система (от 2 до 6).

**5. Набиране на висилка.** Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце. По-голяма оценка се получава при по-голям брой набирания.

**6. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**7. Дълбочина на наклона.** От основен строеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти, колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно, без пружиниране. Измерва се разстоянието между крайната фаланга на средните пръсти и повърхността, на която са поставени ходилата. Измерва се с точност до 1 см. Ако постижението е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея – със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването, се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**8. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон).** Кандидатът сяда удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Ученикът се стреми максимално бързо да зачертае предварително определената фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Преброяват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва, като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №4, №6, №7, №8, №9**

**Втори ден - №1, №2, №3, №5**

### Нормативни таблици

#### ДЖУДО – момчета, категория - до 34 кг.

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Скок д.-на от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Дълбоч. наклон (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	5,10	185	3,30	6,00	10	30	2	10	90	15
45	5,15	182	3,35	5,50	9	27		9	84	14
40	5,20	179	3,40	5,00	8	24	3	8	78	13
35	5,25	176	3,45	4,75	7	21		7	72	12
30	5,30	173	3,50	4,50	6	18		6	66	11
25	5,35	170	3,55	4,25	5	15	1 и 4	5	60	10
20	5,40	167	4,00	4,00	4	12		4	54	9
15	5,45	164	4,05	3,50	3	9		3	48	8
10	5,50	161	4,10	3,00	2	6	5	2	42	7
5	5,55	158	4,15	2,50	1	3		1	36	6
0	5,60	155	4,20	2,00	0	0	0 и 6	0	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

**ДЖУДО – момчета, категория - от 34,1 кг до 46 кг.**

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки						точки				
50	5,00	190	3,25	6,00	10	30	2	10	90	15
45	5,05	187	3,30	5,50	9	27		9	84	14
40	5,10	184	3,35	5,00	8	24	3	8	78	13
35	5,15	181	3,40	4,75	7	21		7	72	12
30	5,20	178	3,45	4,50	6	18		6	66	11
25	5,25	175	3,50	4,25	5	15	1 и 4	5	60	10
20	5,30	172	3,55	4,00	4	12		4	54	9
15	5,35	169	4,00	3,50	3	9		3	48	8
10	5,40	166	4,05	3,00	2	6	5	2	42	7
5	5,45	163	4,10	2,50	1	3		1	36	6
0	5,50	160	4,15	2,00	0	0	0 и 6	0	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

**ДЖУДО – момчета, категория - от 46,1 кг до 55 кг.**

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки						точки				
50	4,90	200	3,20	6,00	12	30	2	12	90	15
45	4,80	197	3,25	5,50	10	27		10	84	14
40	4,90	194	3,30	5,00	9	24	3	9	78	13
35	5,00	191	3,35	4,75	8	21		8	72	12
30	5,10	188	3,40	4,50	7	18		7	66	11
25	5,15	185	3,45	4,25	6	15	1 и 4	6	60	10
20	5,20	182	3,50	4,00	5	12		5	54	9
15	5,25	179	3,55	3,50	4	9		4	48	8
10	5,30	176	4,00	3,00	3	6	5	3	42	7
5	5,35	173	4,05	2,50	2	3		2	36	6
0	5,40	170	4,10	2,00	1	0	0 и 6	0	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

**ДЖУДО – момчета, категория – над 55 кг.**

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки						точки				
50	4,90	200	3,25	6,00	10	30	2	12	90	15
45	4,80	197	3,30	5,50	9	27		10	84	14
40	4,90	194	3,35	5,00	8	24	3	9	78	13
35	5,00	191	3,40	4,75	7	21		8	72	12
30	5,10	188	3,45	4,50	6	18		7	66	11
25	5,15	185	3,50	4,25	5	15	1 и 4	6	60	10
20	5,20	182	3,55	4,00	4	12		5	54	9
15	5,25	179	4,00	3,50	3	9		4	48	8
10	5,30	176	4,05	3,00	2	6	5	3	42	7
5	5,35	173	4,10	2,50	1	3		2	36	6
0	5,40	170	4,15	2,00	0	0	0 и 6	0	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

**ДЖУДО – момичета, категория – до 36 кг.**

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки						точки				
50	5,10	181	3,50	6,00	9	30	2	10	90	10
45	5,15	177	3,55	5,50	8	27		9	84	9
40	5,20	174	4,00	5,00	7	24	3	8	78	8
35	5,25	171	4,05	4,75	6	21		7	72	7
30	5,30	168	4,10	4,50	5	18		6	66	6
25	5,35	165	4,15	4,25	4	15	1 и 4	5	60	5
20	5,40	162	4,20	4,00	3	12		4	54	4
15	5,45	159	4,25	3,50	2	9		3	48	3
10	5,50	156	4,30	3,00	1	6	5	2	42	2
5	5,55	153	4,35	2,50	1	3		1	36	1
0	5,60	150	4,40	2,00	0	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

**ДЖУДО – момичета, категория – 36,1 кг до 44 кг.**

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	5,00	185	3,40	6,00	10	30	2	12	90	10
45	5,05	182	3,45	5,50	9	27		10	84	9
40	5,10	179	3,50	5,00	8	24	3	9	78	8
35	5,15	176	3,55	4,75	7	21		8	72	7
30	5,20	173	4,00	4,50	6	18		7	66	6
25	5,25	170	4,05	4,25	5	15	1 и 4	6	60	5
20	5,30	167	4,10	4,00	4	12		5	54	4
15	5,35	164	4,15	3,50	3	9		4	48	3
10	5,40	161	4,20	3,00	2	6	5	3	42	2
5	5,45	158	4,25	2,50	1	3		2	36	1
0	5,50	155	4,30	2,00	0	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

**ДЖУДО – момичета, категория – 44,1 кг до 52 кг.**

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	4,75	193	3,30	6,00	10	30	2	12	90	10
45	4,80	190	3,35	5,50	9	27		10	84	9
40	4,90	187	3,40	5,00	8	24	3	9	78	8
35	4,95	184	3,45	4,75	7	21		8	72	7
30	5,00	181	3,50	4,50	6	18		7	66	6
25	5,05	178	3,55	4,25	5	15	1 и 4	6	60	5
20	5,10	175	4,00	4,00	4	12		5	54	4
15	5,15	172	4,05	3,50	3	9		4	48	3
10	5,20	169	4,10	3,00	2	6	5	3	42	2
5	5,25	166	4,15	2,50	1	3		2	36	1
0	5,30	163	4,20	2,00	0	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

**ДЖУДО – момичета, категория – над 52 кг.**

<b>ТЕСТ: точки</b>	<b>30 м в. ст. (сек)</b>	<b>Дълъг скок от място (см.)</b>	<b>800 м. гладко бягане (мин.)</b>	<b>Експ. оценка (2-6)</b>	<b>Набиране на висилка (бр.)</b>	<b>точки</b>	<b>Биол. кат. (0-6)</b>	<b>Наклон напред (см.)</b>	<b>Инт. на вним.</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
точки						точки			
50	4,85	190	3,40	6,00	10	30	2	12	10
45	4,90	187	3,45	5,50	9	27		10	9
40	4,95	184	3,50	5,00	8	24	3	9	8
35	5,00	181	3,55	4,75	7	21		8	7
30	5,05	177	4,00	4,50	6	18		7	6
25	5,10	174	4,05	4,25	5	15	1 и 4	6	5
20	5,15	171	4,10	4,00	4	12		5	4
15	5,20	169	4,15	3,50	3	9		4	3
10	5,25	166	4,20	3,00	2	6	5	3	2
5	5,30	163	4,25	2,50	1	3		2	1
0	5,35	160	4,30	2,00	0	0	0 и 6	0	0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

### Характеристика на модела

Моделът на успешния състезател по кану-каяк се характеризира както със специфични изисквания към морфологичната структура, така и с висока аеробна мощност и големи възможности за анаеробно енергоосигуряване. От голямо значение са мускулната маса и силата на горната половина на тялото. Състезателите по кану-каяк могат да бъдат отнесени към мезоморфен тип. Соматичният тип се характеризира с висок ръст при оптимално тегло. Допуска се до 5 кг по-малко спрямо ръста минус 100. Разтегът има важна роля, което предполага дълги горни крайници, като стойностите му трябва да са повече от 5-10 см над ръста. Раменният пояс е силно развит и трупът е издължен спрямо долните крайници.

Водещи двигателни качества са сила, скоростна издръжливост и динамична сила на горните крайници, които са взаимосвързани и се усъвършенстват в процеса на спортна подготовка.

Основни психологически характеристики на модела са зрително-двигателната координация, разпределението на вниманието, издръжливостта към психическа умора, чувството за ритъм.

### Описание на тестовете

**1. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**2. Разлика хоризонтален разтег – ръст.** Измерва се от лекар с точност до 1 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпънати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

**3. Гладко бягане на 800 м** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**4. 60 м гладко бягане висок старт.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Кандидатите бягат по отделно. Измерва се с хронометър с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**5. Експертна оценка.** Определя от комисия, като при формирането на експертната оценка се вземат предвид биологичните особености на модела, генетичните фактори, както и резултатите от допълнително упражнение - имитационно гребане на суша на кану или каяк.

Оценява се: изходно положение за загребване; движение на ръцете, координация.

Оценката се извършва по шестобалната система от 2 до 6.

**6. Ръстово - теглова разлика /RTP/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTP = R - T - 100$ , където R е ръста, T-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**7. Моторен тест.** Уреди: хронометър, маса, стол, молив или химикал и специален фиш. Измерване: кандидатът сядат и на поставения пред него фиш нанася с молив (химикал) точки във всяко квадратче на мрежата. На първата (горна) мрежа точките се нанасят с дясната ръка, а на втората (долна) с лявата. Измерва се времето в сек. от започването до поставянето на точка в последното квадратче за всяка мрежа поотделно. Двете времена за дясната и лявата ръка се сумират.

**8. Теглене на щанга 20 кг за 30 секунди** – от лицев лег върху лежанка се изпълнява теглене на лоста за щанга 20 кг към гърдите. Зачита се броят на опитите, при които лоста докосва лежанката. Ръцете се отпускат до долу и се свиват към лежанката при всяко повторение.

**9. Повдигане на трупа от тилен лег 60 сек.** Кандидатът застава в изходно положение тилен лег, с ръце хванати зад главата, като краката в коленете се притискат от друг кандидат, за да не се сгъват. При команда "почни", кандидатът започва да изправя трупа до прав ъгъл (90 °) и го връща в изходно положение. Отчитат се броя направени повдигания на трупа за 60 сек. По-висока оценка се получава при изпълнени по-голям брой повдигания на трупа.

**10. Биологична категория** – изчислява се по методика

**11. Набиране на висилка** - Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце. По-голяма оценка се получава при по-голям брой набирания.

**12. Лицеви опори.** Кандидатът заема лицева опора и започва да сгъва и разгъва ръцете си, като се старее с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. По- висока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №2, №5, №6, №7, №10**

**Втори ден - №3, №4, №8, №9, №11, №12**

### Нормативни таблици

#### КАЯК - момчета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	Разтег - ръст разл. (см.)	800 м гл. бяг. (мин)	60 м в ст. (сек)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Моторен тест	Теглене щанга 20 кг. 30" (бр).	Повд. трупа от тил. Лег (бр)	Биолог. катег.. (0-6)		Набирание (бр.)	Лицеви опори (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12
ТОЧКИ						ТОЧКИ						ТОЧКИ		
50	168	10	3.12	8.70	6	30	20.0	60	28	30	3	10	10	25
45	167	9	3.16			27	18.6	64	27	29		9	9	23
40	166	8	3.20	8.90	5	24	17.2	68	26	28		8	8	21
35	165	7	3.24			21	15.8	72	25	27	2 и 4	7	7	19
30	164	6	3.28			18	14.4	76	24	26		6	6	17
25	163	5	3.32	9.20	4	15	13.0	80	23	25		5	5	15
20	162	4	3.36			12	11.6	84	22	24		4	4	13
15	161	3	3.40			9	10.2	88	21	23	1 и 5	3	3	11
10	160	2	3.44	9.50	3	6	8.8	92	20	22		2	2	8
5	159	1	3.48			3	7.4	96	19	21		1	1	5
0	158	0	3.52	9.70	2	0	6.0	100	18	20	0 и 6	0	0	2

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 210 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас- над 250 точки



### КАЯК - момчета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	Разтег - ръст разл. (см.)	800 м гл. бяг. (мин)	60 м в ст. (сек)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Мото рен тест	Теглене щанга 20 кг 30" (бр.)	Повд. група от тил. Лег (бр)	Биолог. катег.. (0-6)		Набир ане (бр.)	Лицеви опори (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12
точки						точки						точки		
50	166	10	3.20	8.90	6	30	25.0	60	25	20	3	10	10	20
45		9	3.24			27	23.5	64	24	19		9	9	18
40	164	8	3.28	9.10	5	24	22.0	68	23	18		8	8	16
35		7	3.32			21	20.5	72	22	17	2 и 4	7	7	14
30		6	3.36			18	19.0	76	21	16		6	6	12
25	161	5	3.40	9.40	4	15	17.5	80	20	15		5	5	10
20		4	3.44			12	16.0	84	19	14		4	4	8
15		3	3.48			9	14.5	88	18	13	1 и 5	3	3	6
10	158	2	3.52	9.70	3	6	13.0	92	17	12		2	2	4
5		1	3.56			3	11.5	96	16	11		1	1	2
0	156	0	4.00	9.90	2	0	10.0	100	15	10	0 и 6	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 210 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 250 точки

### КАНУ-момчета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	Разтег - ръст разл. (см.)	800 м гл. бяг. (мин)	60 м в ст. (сек)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Мото рен тест	Теглене щанга 20 кг 30" (бр.)	Повд. група от тил. Лег (бр)	Биолог. катег.. (0-6)		Набир ане (бр.)	Лицеви опори (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12
точки						точки						точки		
50		10	3.10	8.70	6	30	20.0	60	30	30	3	10	10	25
45	168	9	3.14			27	18.6	64	29	29		9	9	23
40		8	3.18	8.90	5	24	16.8	68	28	28		8	8	21
35		7	3.22			21	15.2	72	27	27	2 и 4	7	7	19
30	165	6	3.26			18	13.6	76	26	26		6	6	17
25		5	3.30	9.20	4	15	12.0	80	25	25		5	5	15
20		4	3.34			12	10.4	84	24	24		4	4	13
15	162	3	3.38			9	8.8	88	23	23	1 и 5	3	3	11
10		2	3.42	9.50	3	6	7.2	92	22	22		2	2	9
5	160	1	3.46			3	5.6	96	21	21		1	1	7
0	159	0	3.50	9.70	2	0	4.0	100	20	20	0 и 6	0	0	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 210 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 250 точки

### КАНУ-момичета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	Разтег - ръст разл. (см.)	800 м гл. бяг. (мин)	60 м в ст. (сек)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Мото рен тест	Теглене шанга 20 кг 30" (бр.)	Повд. група от тил. Лег (бр.)	Биолог. катег. (0-6)		Набир ане (бр.)	Лицеви опори (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12
точки						точки						точки		
50	166	10	3.22	8.90	6	30	25.0	60	26	20	3	10	10	20
45		9	3.26			27	23.5	64	25	19		9	9	18
40	164	8	3.30	9.10	5	24	22.0	68	24	18		8	8	16
35		7	3.34			21	20.5	72	23	17	2 и 4	7	7	14
30		6	3.38			18	19.0	76	22	16		6	6	12
25	161	5	3.42	9.40	4	15	17.5	80	21	15		5	5	10
20		4	3.46			12	16.0	84	20	14		4	4	8
15		3	3.50			9	14.5	88	19	13	1 и 5	3	3	6
10	158	2	3.54	9.70	3	6	13.0	92	18	12		2	2	4
5		1	3.58			3	11.5	96	17	11		1	1	2
0	156	0	4.02	9.90	2	0	10.0	100	16	10	0 и 6	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 210 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас- над 250 точки

## Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръста да отговаря на съответната категория. Изисква се добре развит раменен пояс с гъвкава и силна мускулатура на цялото тяло. Добра подвижност на гръбначния стълб и на всички стави. Функционалният капацитет се характеризира с добри анаеробни и аеробни възможности. Двигателните възможности са свързани с качествата: издръжливост, взривна сила, бързина, ловкост и гъвкавост. Психологически изисквания: реактивност, високо ниво на интелигентност, оперативна мислене, наблюдателност, голям капацитет за съсредоточаване на вниманието, двигателна координация, динамично равновесие и динамична ловкост.

## Описание на тестовете

**1. 30 м. гладко бягане от висок старт.** Всеки кандидат се изпитва поотделно. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. Началото на измерването е отделянето от опората на задно стоящия крак при стартирането.

**2. Скок дължина от място.** Изпълняват се три опита от място. Изходно положение – стоеж, ходилата са на ширината на раменете. Пръстите на краката са плътно до линията за отскачане. Отскача се с двата крака едновременно, като се разрешават махове с ръце и пружиниращи прикляквания. Разстоянието се измерва от линията за отскачане до най-близкия белег, оставен след приземяване от петите на стъпалата или друга част на тялото. Измерването е в сантиметри с точност до 1 см

**3. 3 мин. гладко бягане за момчета и 2 мин. за момичета.** Тестът се изпълнява на лекоатлетическа писта, по спортен екип. Измерва се разстоянието, което е пробягано за 3 мин. (при момчетата) и за 2 мин (при момичетата), с точност до 1,0 м.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от специфичен тест. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6. Описание на специфичен тест: изпълнява се кълбо напред - 5 броя, последвани от удари в боксова лапа с прав удар с ръка (Кизами цуки) - 6 бр. При изпълнение на 6 правилни техники в целта се дава оценка отличен шест (6), при пет правилни техники - много добър пет (5) и т.н.

Критерии за правилно изпълнение на прав удар с ръка (Кизами цуки)

- Точно изпълнение в целта - „Боксова лапа“.
- Правилна траектория на ръката.
- Връщане на ръката в изходно положение след удара (хиките)
- Изпълнение на стъпка с предностоящия крак (Йори аши) или двойна стъпка (Йори аши-йори аши)
- Правилна дистанция (дълга и средна дистанция)
- Нанасяне на удара преди стъпване на земята с крака.
- Боен вик (Кияй).
- Бързо и силно изпълнение.
- Насоченост на погледа (Чакоган) към целта на удара по време и след изпълнение на удара.
- Насоченост на вниманието (Заншин) към целта на удара по време и след изпълнение на удара.

**5. Набиране на висилка (бр.).** Тестираният заема изходно положение „вис“ на висилка и изпълнява максимален брой пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във „вис“ с обтегнати ръце.

**6. Биологична категория** – Изчислява се по методика.

**7. Дълбочина на наклона (+,- см).** Кандидатът стъпва върху пейката или трупче с

височина минимум 30 см, със събрани стъпала и изправени колене. Изпълнява се наклон напред, като за нула се счита нивото на пейката. За положителни се смятат стойности под нивото на опората, а за отрицателни тези над нивото на опората. Измерва се в сантиметри.

**8. Интензивност на вниманието - тест на Бурдон.** Уреди: секундомер, маса, стол, специален фиш с фигури. Измерване: кандидатът сяда удобно и пред него се поставя фишът. Обяснява се целта на теста. В продължение на една минута трябва да се зачеркнат произволно избрани по форма, но еднакви фигури - например кръгчета. След като кандидатът разбере задачата, се дава команда "почни" и се пуска секундомера. Изпълняващият се стреми максимално бързо да зачертае с по една чертичка определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Резултат: преброяват се правилно зачеркнатите фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачеркнатите фигури не се вземат предвид.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**Изпитът се провежда в два последователни дни според номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №4, №6, №7, №8, №9**

**Втори ден - №1, №2, №3, №5**

### Нормативни таблици

#### Карате - момчета, категория до 45 кг.

ТЕСТ	30 м спринт (сек)	Скок на дължина (см)	Гладко бягане 3 мин. (метри)	Експ. Оценка (2-6)		Набиране на висилка (бр)	Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Инт. на вниманието	РТР
	1	2	3	4		5	6	7	8	9
Точки					точки					
50	4,90	200	820	6	30	9	2	18	90	15
45	5,00	196	760		27	8		15	88	14
40	5,10	192	720	5	24	7	3	13	86	13
35	5,20	188	680		21	6		11	80	12
30	5,30	184	640		18	5		9	78	11
25	5,40	180	610	4	15	4	1 и 4	7	72	10
20	5,50	176	580		12			5	65	9
15	5,60	172	550		9	3		3	58	8
10	5,70	168	520	3	6	2	5	1	50	7
5	5,80	164	490		3	1		-1	40	6
0	5,90	160	460	2	0	0	0 и 6	-3	30	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 140 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 175 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 210 точки

### Карате – момчета, категория над 45 кг.

ТЕСТ:	30 м спринт (сек)	Скок на дължина (см)	Гладко бягане 3 мин (метри).	Експ. Оценка (2-6)		Набиране на висилка (бр)	Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Инт.на вниманието	РТР
	1	2	3	4		5	6	7	8	9
Точки					точки					
50	4,90	210	810	6	30	8	3	16	90	15
45	4,95	205	780		27			15	88	14
40	5,00	200	750	5	24	7		13	86	13
35	5,05	195	720		21		2 и 4	11	80	12
30	5,10	190	680		18	6		9	78	11
25	5,15	185	650	4	15	5		7	72	10
20	5,20	180	620		12	4		5	65	9
15	5,25	175	590		9	3	1 и 5	3	58	8
10	5,30	170	560	3	6	2		1	50	7
5	5,35	165	530		3	1		-1	40	6
0	5,40	160	500	2	0	0	0 и 6	-3	30	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 140 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 175 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 210 точки

### Карате - момчета, категория до 40 кг.

ТЕСТ	30 м спринт (сек)	Скок на дължина (см)	Гладко бягане 3 мин. (метри)	Експ. Оценка (2-6)		Набиране на висилка (брой)	Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Инт.на вниманието	РТР
	1	2	3	4		5	6	7	8	9
Точки					точки					
50	5,55	200	540	6	30	5	2	17	90	10
45	5,60	195	520		27			16	88	9
40	5,65	190	500	5	24	4	3	15	86	8
35	5,70	185	480		21			14	80	7
30	5,75	180	460		18	3		13	78	6
25	5,80	175	440	4	15		1 и 4	12	72	5
20	5,85	170	420		12	2		11	65	4
15	5,90	165	400		9			10	58	3
10	5,95	160	380	3	6	1	5	9	50	2
5	6,00	155	360		3			8	40	1
0	6,05	150	340	2	0	0	0 и 6	7	30	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 1500 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 180 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 210 точки

### Карате - момичета, категория над 40 кг.

ТЕСТ	30 м спринт (сек)	Скок на дължина (см)	Гладко бягане 3 мин. (метри)	Експ. Оценка (2-6)		Набиране на висилка (брой)	Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Инт.на вниманието	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Точки					точки					
50	5,60	195	530	6	30	5	3	16	90	10
45	5,65	190	510		27			15	88	9
40	5,70	185	490	5	24	4		14	86	8
35	5,75	180	470		21		2 и 4	13	80	7
30	5,80	175	450		18	3		12	78	6
25	5,85	170	430	4	15			11	72	5
20	5,90	165	410		12	2		10	65	4
15	5,95	160	390		9		1 и 5	9	58	3
10	6,00	155	370	3	6	1		8	50	2
5	6,05	150	350		3			7	40	1
0	6,10	145	330	2	0	0	0 и 6	6	30	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 1500 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 180 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 210 точки

### Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръста да отговаря на съответната категория.

Дълги горни крайници (разтегът надвишава ръста с 5-6 см). Силно развита мускулатура на долните крайници и здрава коремна преса.

Функционалните изисквания на спорта са свързани с добър аеробен и анаеробен капацитет, регулирано и правилно дишане.

Двигателният капацитет изисква разнообразни двигателни навици, голяма взривна сила и ловкост.

Психологическите характеристики са: сръчност и бързина в условията на аритмично натоварване. Добра зрително-двигателна координация, стабилно сензорно двигателно равновесие, разпределено и съсредоточено внимание и уравновесен темперамент.

### Описание на тестовете

**1. Бягане на 30 м от висок старт** - провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки. Кандидатите бягат поотделно. Измерва се със секундомер с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**2. Бягане 2x400 м. през 30 сек.** Измерва се сборното време от пробягването на 2 отсечки по 400 м. от висок старт, с почивка между пробягванията 30 сек. Точност на измерването – 1 сек.

**3. Лицеви опори.** От изходно положение опора се изпълнява сгъване и разгъване на ръцете в лакътните стави, като се стареа с гърдите да се докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични изследвания - бой със сянка. Оценява се положението на тялото, правилното изпълнение на ударите с ръце и с крака и координацията между тях, придвижването като цяло. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

**5. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**6. Скок дължина от място** – провежда се на твърда настилка. Изпълняват се по два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от опората. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение.

**7. Прави удари в стенна възглавница за 2 минути (бр.).** Ударите се изпълняват с крачка напред и крачка назад.

**8. Фронт кик в стенна възглавница за 10 сек (бр.).** Изпълняват се с крачка напред и крачка назад, последователно с ляв е с десен крак.

**9. Разлика хоризонтален разтег - ръст** - измерва се от лекар с точност до 1 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоене с изпънати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

**Изпитът се провежда в два последователни дни според номерацията в нормативните таблици, както следва:**

Първи ден - №4, №5, №7, №8, №9

Втори ден - №1, №2, №3, №6

### Нормативни таблици

#### КИК БОКС – момчета, категория до 40 кг.

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.)		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.95	2.53	30	6	30	3	190	176	10	10	10
45	5.00	2.55	25		27		185	170	9		9
40	5.05	2.58	22	5	24		180	166	8	9	8
35	5.10	3.00	20		21	2 и 4	178	160	7		7
30	5.15	3.05	18		18		175	156	6	8	6
25	5.20	3.10	15	4	15		170	150	5		5
20	5.25	3.15	12		12		168	146	4	7	4
15	5.30	3.20	8		9	1 и 5	165	140	3		3
10	5.40	3.25	7	3	6		155	138	2	6	2
5	5.50	3.30	6		3		150	134	1		1
0	5.52	3.35	5	2	0	0 и 6	140	130	0		0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

#### КИК БОКС – момчета, категория от 41,1 кг до 51 кг.

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл. (бр.)		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.88	2.50	35	6	30	3	200	180	10	11	10
45	4.90	2.60	30		27		190	176	9	9	9
40	4.93	2.80	28	5	24		185	170	8	10	8
35	4.95	3.00	25		21	2 и 4	180	166	7	7	7
30	4.98	3.10	22		18		175	160	6	9	6
25	5.00	3.15	20	4	15		170	156	5	5	5
20	5.05	3.20	18		12		165	150	4	8	4
15	5.10	3.24	15		9	1 и 5	160	146	3	3	3
10	5.15	3.26	10	3	6		155	140	2	7	2
5	5.19	3.28	8		3		150	136	1	1	1
0	5.21	3.35	5	2	0	0 и 6	145	130	0	6	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки



### КИК БОКС – момчета, категория от 51,1 кг. до 61кг.

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2х400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл. (бр.)		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.75	2.45	40	6	30	3	210	186	10	12	10
45	4.76	2.50	38		27		208	182	9	9	9
40	4.78	2.80	35	5	24		195	180	8	11	8
35	4.80	2.90	32		21	2и 4	188	176	7	7	7
30	4.85	3.00	29		18		180	170	6	6	6
25	4.90	3.05	26	4	15		175	166	5	10	5
20	4.95	3.10	23		12		170	160	4	4	4
15	5.00	3.15	20		9	1и 5	165	156	3	8	3
10	5.05	3.25	15	3	6		160	150	2	2	2
5	5.10	3.28	10		3		155	146	1	1	1
0	5.20	3.30	8	2	0	0и 6	150	140	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

### КИК БОКС – момчета, категория от 61,1 кг до 71 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2х400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл. (бр.)		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.75	2.60	35	6	30	3	205	170	10	10	10
45	4.76	2.85	32		27		202	165	9	9	9
40	4.77	3.00	30	5	24		195	160	8	8	8
35	4.78	3.10	28		21	2 и 4	188	156	7	9	7
30	4.80	3.15	24		18		180	150	6	6	6
25	4.85	3.20	22	4	15		175	146	5	5	5
20	4.95	3.25	20		12		170	140	4	8	4
15	5.00	3.29	18		9	1 и 5	165	136	3	3	3
10	5.05	3.30	15	3	6		160	130	2	2	2
5	5.10	3.31	10		3		155	126	1	1	1
0	5.20	3.35	6	2	0	0 и 6	150	120	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

### КИК БОКС – момчета, категория над 71 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег-ръст (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>
точки					точки				точки		
50	4.77	2.80	30	6	30	3	200	166	10	9	10
45	4.79	2.83	28		27		198	162	9		9
40	4.80	2.85	25	5	24		192	160	8	8	8
35	4.83	2.95	23		21	2 и 4	188	156	7		7
30	4.85	3.00	21		18		186	150	6		6
25	4.90	3.10	18	4	15		182	146	5	7	5
20	4.95	3.15	15		12		180	140	4		4
15	5.00	3.20	10		9	1 и 5	170	136	3		3
10	5.10	3.30	8	3	6		165	130	2	6	2
5	5.20	3.40	6		3		155	126	1		1
0		3.50	4	2	0	0 и 6	150	120	0		0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

### КИК БОКС – момчета, категория до 37 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег-ръст (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>
точки					точки				точки		
50	5.92	3.55	12	6	30	3	145	158	10	9	10
45	5.95	4.00	11		27		142	154	9		9
40	5.98	4.05	10	5	24		140	150	8	8	8
35	6.00	4.10	9		21	2 и 4	138	146	7		7
30	6.02	4.15	8		18		135	142	6	7	6
25	6.03	4.20	7	4	15		130	138	5		5
20	6.04	4.25	6		12		125	132	4		4
15	6.05	4.35	5		9	1 и 5	122	128	3	6	3
10	6.06	4.35	4	3	6		120	122	2		2
5	6.07	4.40	3		3		115	116	1		1
0	6.08	4.45	2	2	0	0 и 6	110	112	0	5	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

### КИК БОКС – момичета, категория от 37,1 кг до 52 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	5.88	3.50	15	6	30	3	150	162	10	8	10
45	5.89	3.55	12		27		145	156	9		9
40	5.91	4.00	11	5	24		140	152	8	7	8
35	5.93	4.02	10		21	2 и 4	135	146	7		7
30	5.94	4.05	9		18		130	142	6	6	6
25	5.95	4.10	8	4	15		125	136	5	5	5
20	6.98	4.15	7		12		120	132	4	4	4
15	6.00	4.20	6		9	1 и 5	118	126	3	4	3
10	6.20	4.25	5	3	6		115	122	2	2	2
5	6.30	4.50	3		3		110	116	1	1	1
0	6.40	4.55	0	2	0	0 и 6	105	112	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

### КИК БОКС – момичета, категория от 52,1 кг до 60 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	5.88	3.35	18	6	30	3	155	166	10	9	10
45	5.90	3.45	16		27		150	162	9	9	9
40	5.95	3.55	14	5	24		145	160	8	8	8
35	6.00	4.05	12		21	2 и 4	140	158	7	7	7
30	6.05	4.20	10		18		135	156	6	7	6
25	6.10	4.35	9	4	15		130	150	5	5	5
20	6.12	4.50	8		12		125	146	4	4	4
15	6.14	5.00	7		9	1 и 5	120	140	3	6	3
10	6.20	5.15	6	3	6		115	146	2	2	2
5	6.22	5.30	5		3		110	136	1	5	1
0	6.24	5.45	4	2	0	0 и 6	105	130	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

### КИК БОКС – момичета, категория над 60 кг.

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>
точки					точки				точки		
50	5.70	4.00	16	6	30	3	140	150	10	8	10
45	5.75	4.15	14		27		137	148	9	9	9
40	5.80	4.30	12	5	24		134	146	8	8	8
35	5.85	4.45	10		21	2 и 4	130	144	7	7	7
30	5.90	5.00	9		18		125	142	6	6	6
25	5.95	5.15	8	4	15		120	140	5	5	5
20	6.00	5.30	7		12		118	138	4	6	4
15	6.05	5.45	7		9	1 и 5	115	132	3	3	3
10	6.10	6.00	6	3	6		110	130	2	2	2
5	6.25	6.15	5		3		105	128	1	4	1
0	6.30	6.30	4	2	0	0 и 6	100	126	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

## Характеристика на модела

Колоезденето е цикличен спорт, при който според разстоянието съществува аеробно и анаеробно обезпечаване. Колоездачните движения ангажират всички мускулни групи. Тяхната цикличност дава възможност за редуване на работата на мускулите с почивка, което от своя страна е предпоставка за извършване на продължителна работа.

Колоезденето е спорт, в който връзката между сензомоторните и двигателните качества е от изключително важно значение. От тяхното оптимално съчетаване зависи до най-голяма степен качеството на ездата. Точният контрол върху положението на тялото в пространството, бързината на реакцията, моторните реакции при промяната на скоростта и посоката на движението имат решаващо значение за крайния успех в дадено състезание.

Тренировката на състезателите по колоездене е сложен и многостранен процес на възпитание, обучение, усъвършенстване и на непрекъснато повишаване на функционалните им възможности

## Описание на тестовете

**1. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**2. 30 м. гладко бягане от летящ старт** – провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки. Измерва се с точност до 0,01 сек. Всеки кандидат се изпитва поотделно, като се засилва свободно от 15-20 м.

**3. Бягане на 800 м** - извършва се от висок старт и се измерва с точност до 1 сек.

**4. Скок дължина от място** – изпълняват се два опита, зачита се по-доброто постижение. Скоростно-силовите възможности на долните крайници са важна съставка за спортния талант, илюстриращо съчетанието скорост-сила, изключително важно в колоездачния спорт. От изходно положение стоеж с ръце напред-горе се извършва приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад, следва обратен мах с ръцете и отскок на дължина от два крака със стремеж приземяване максимално напред. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата на скачащия, с точност до 1,0 см. .

**5. Експертна оценка.** Представените тестове измерват и оценяват основните необходими за една успешната реализация в колоезденето фактори. Оценката се извършва като се сумират събраните от всеки отделен тест точки. Експертната оценка се извършва от комисия, като оценката се поставя по шестобалната система (от 2 до 6). При определяне на експертната оценка трябва да се вземат под внимание правилните и свободни движения на долните и горните крайници при бягане с максимална скорост. Скок дължина от място (момчета и момичета) – при изпълнение на тестовете се съблюдава за правилно движение на тялото и крайниците по време на отскок, летежна фаза и приземяване.

**6. Коремни преси** – изпълняват се на специална хоризонтална лежанка или на постелка с помощта на партньор. Стартът се дава от легнало положение, с изправени крака, ръцете са зад главата със скръстени пръсти. Отчита се броят на изправянията до 90° за 30 сек.

**7. Вертикален отскок (см).** Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Отчита се по-доброто постижение от направените

два опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).

**8. Бягане на 60 м** – извършва се от висок старт, като времето се засича с точност до 0,01 сек.

**9. Моторен тест** – изпълнява се на специален фиш, на който има нарисувани две мрежи от квадрати. Изследваното лице трябва да постави точки във всеки квадрат с молив или химикал. Горната мрежа се попълва с дясната ръка, а долната – с лявата. За краен резултат се отчита общото време от попълването на двете мрежи.

**10. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №5, №7, №9, №10**

**Втори ден - №2, №3, №4, №6, №8**

### Нормативни таблици КОЛОЕЗДЕНЕ – момчета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	30 м лет. ст. (сек.)	800 м (мин.)	Скок дължина от място (см)	Експ. оцен. (2-6)		К. преси за 30 сек. (бр)	Верт. отск (см.)	60 м (сек.)	Мотор. тест	Биолог. катег. 0-6
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
точки						точки					
50	174	4,20	3:40	220	6	30	28	36	8,90	70	3
45	173	4,22	3:45	217		27	26	34	8,96	72	
40	171	4,26	4:00	215	5	24	24	31	8,98	74	
35	168	4,29	4:10	212		21	22	29	9,02	76	2 и 4
30	166	4,30	4:15	210		18	20	27	9,04	78	
25	164	4,32	4:30	208	4	15	18	25	9,10	80	
20	162	4,35	4:40	205		12	16	23	9,16	82	
15	158	4,37	4:50	203		9	14	21	9,26	84	1 и 5
10	154	4,39	5:10	200	3	6	12	19	9,30	90	
5	152	4,38	5:20	195		3	10	17	9,32	96	
0	150	4,40	5:35	190	2	0	8	15	9,40	100	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 200 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 240 точки

### КОЛОЕЗДЕНЕ – момичета

ТЕСТ:	Ръст (см.)	30 м лет. ст.	800 м (мин.)	Скок дължина от м	Експ. оцен. (2-6)		К. преси за 30 сек.	Верт. отск (см.)	60 м (сек.)	Мотор. тест	Биолог. катег. 0-6
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
точки						точки					
50	168	4,26	4:00	210	6	30	30	32	9,02	70	3
45	166	4,27	4:10	200		27	28	28	9,10	72	
40	164	4,29	4:20	195	5	24	26	26	9,22	74	
35	163	4,31	4:30	190		21	24	24	9,32	76	2 и 4
30	162	4,33	4:40	185		18	22	22	9,44	78	
25	160	4,35	4:50	180	4	15	20	20	9,58	80	
20	159	4,37	5:00	175		12	18	18	9,70	82	
15	158	4,38	5:10	170		9	16	16	9,80	84	1 и 5
10	157	4,40	5:20	172	3	6	14	14	9,94	90	
5	156	4,42	5:40	175		3	12	12	10,04	96	
0	155	4,44	5:50	170	2	0	10	10	10,20	100	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 200 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 240 точки

## Характеристика на модела

Конният спорт се характеризира с ациклична работа. Натоварването е статично и динамично с физически усилия, достигащи от средни до максимални стойности (галопиране – средно, преодоляване на препятствия – максимално). Тактико-техническите и психически процеси протичат при голямо натоварване.

Състезателите са предимно със среден и по-висок ръст, притежават дълги долни крайници, при относително къс труп. Гръдният кош е с нормално развита мускулатура.

Долните крайници са с максимално ограничено развитие на мастната тъкан, дължаща се на спецификата на спорта.

Функционалните особености на спорта са свързани с висок анаеробен капацитет и добри стойности на аеробния.

Двигателни качества – бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост, сила.

Психологическия профил се характеризира с добра концентрация, необходима за много добра специфична ловкост, обща психическа реактивност, зрительно – двигателна концентрация, воля и стабилно емоционално равновесие. Бързина на мисловните процеси свързани с най - бързо определяне на оптималния вариант за отдалеченост на коня от буквите в манежа, препятствията в паркура и кросовото трасе. Създаване на окомер за горепосочените положения на кон и ездач.

## Описание на тестовете

**1. Дължина на бедрото** – изходно положение стоеж. Измерва се от големия въртел до външния надкондил на бедрената кост с точност до 1 см.

**2. Шенкел** - измерването се извършва от вътрешната страна на крака от коляното до най-долната част на стъпалото. Измерва се от лекар с точност до 1 см.

**3. Ръст от седеж** - измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът сяда на пода с обтегнати крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира със седалището и гърба си, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**4. Гладко бягане на 400 м** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**5. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**6. Ръстово - теглова разлика /РТР/** - индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$ , където Р е ръста, Т- теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**7. Интензивност на вниманието - тест на Бурдон.** Уреди: секундомер, маса, стол, специален фиш с фигури. Измерване: изследваното лице сяда удобно и пред него се поставя фишът. Обяснява се целта на теста. В продължение на една минута да се зачеркнат произволни избрани по форма, но еднакви фигури - например кръгчета. След като кандидатът разбере задачата, се дава команда "почни" и се пуска секундомера. Тестиращият се стреми максимално бързо да зачертае с по една чертичка определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Резултат: преброяват се правилно зачеркнатите фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачеркнатите фигури не се вземат предвид.



**8. Гладко бягане на 30 м. висок старт.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Кандидатите бягат поотделно. Измерва се с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**9. Наклон напред (см).** Кандидатът застава върху пейка или трупче с височина минимум 30 см, със събрани стъпала и обтегнати колене и изпълнява наклон напред, като задържа тялото около 3 сек в положение на максимален наклон. Постигнението се измерва с точност до 1 см, с помощта на сантиметрова линийка или метална ролетка, като за нула се счита нивото на пейката, с положителен знак се отчитат стойности под нивото на опората, а с отрицателен – тези над него.

**10. Скок дължина от място (см.).** Изпълнява се на твърда повърхност. От изходно положение стоеж, стъпалата са разтворени на ширината на раменете, се изпълнява отскок от двата крака с мах на ръцете нагоре и напред със стремеж приземяване върху двата крака максимално далече. Изпълняват се по два опита, като се отчита по-добрият резултат. Измерването е с точност до 1 см.

**11. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**12. Експертна оценка.** Оценява се от комисия. Изпълняват се:

- основен манежен седеж върху коня на алюра тръст;
- облекчен тръст на алюра тръст;
- скокови седеж на алюра галоп.

Следи се за правилността на седежа, баланса, положението на тялото, поддържане на движението на коня.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №2, №3, №5, №6, №7, №9, №11, №12**

**Втори ден - №4, №8, №10**

### Нормативни таблици

#### КОНЕН СПОРТ - момчета

ТЕСТ:	Дължина бедро (см)	Шенкел (см)	Ръст седеж (см)	400м. (мин)		Ръст (см)	РТР	Инт. на вниман.	30м. (сек)		Наклон напред (см)	Скок д- на (см)	Биол. кат. (0-6)	Експ. оценка (2-6)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
точки					точки					точки				
50	48	52	85	1,40	30	170	15	80	5,2	10	12	180	1-2	6
45	47	51	83	1,42	27	169	14	75	5,3	9	11	178		
40	46	50	81	1,44	24	168	13	70	5,4	8	10	176		5
35	45	49	79	1,48	21	167	12	65	5,5	7	9	174	0 и 3	
30	44	48	78	1,50	18	165	11	60	5,6	6	8	171		
25	43	47	77	1,53	15	163	10	55	5,7	5	7	168		4
20	42	46	76	1,55	12	161	9	50	5,8	4	6	165		
15	41	45	75	1,57	9	159	8	45	5,9	3	5	162	4 и 5	
10	40	44	74	1,59	6	157	7	40	6,0	2	4	159		3
5	39	42	72	2,02	3	156	6	35	6,1	1	3	157		
0	38	40	70	2,05	0	155	5	30	6,2	0	2	155	6	2

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 180 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 215 точки

### КОНЕН СПОРТ - момичета

ТЕСТ:	Дължина бедро (см)	Шенкел (см)	Ръст седеж (см)	400м. (мин)		Ръст (см)	РТР	Инт. на вниман.	30м. (сек)		Наклон напред (см)	Скок д- на (см)	Биол. кат. (0-6)	Експ. оценка (2-6)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11	12
точки					точки					точки				
50	46	54	83	1,55	30	168	10	80	5,8	10	10	170	1-2	6
45	45	53	81	1,57	27	166	9	75	5,9	9	9	168		
40	44	52	79	1,59	24	164	8	70	6,0	8	8	166		5
35	43	51	77	2,03	21	162	7	65	6,1	7	7	164	0 и 3	
30	42	50	76	2,05	18	160	6	60	6,2	6	6	161		
25	41	49	75	2,07	15	158	5	55	6,3	5	5	158		4
20	40	48	74	2,09	12	156	4	50	6,4	4	4	155		
15	39	47	73	2,10	9	155	3	45	6,5	3	3	152	4 и 5	
10	38	46	72	2,11	6	154	2	40	6,6	2	2	149		3
5	37	44	70	2,12	3	153	1	35	6,7	1	1	147		
0	36	42	68	2,14	0	152	0	30	6,8	0	0	145	6	2

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 180 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 215 точки

## ЛЕКА АТЛЕТИКА

Автори: Ивайло Лазаров  
Григор Гутев

### Характеристика на модела

Леката атлетика е спорт с голям брой дисциплини, позволяващи проява в най-голяма степен на възможностите на човека. Началната възраст за занимания е 6-7 години. Вземайки предвид характерните особености на спорта във възрастов аспект, е необходим период от 10 – 12 години за развитие на основните фактори, необходими за постигане на високи спортни резултати.

Ориентацията в различните групи дисциплини от леката атлетика във възрастовия период 11 – 14 години се извършва на базата на ръста, телесната маса, дължината на крайниците, общото физическо развитие, анаеробен и аеробен капацитет.

Всички деца, с дълги долни крайници, малко телесно тегло и с високо равнище на скоростни способности за съответната възраст, се насочват към спринтовите дисциплини. Високи деца с дълги долни крайници, добра бързина и високо ниво на издръжливост се ориентират към средните бягания. Тези, които са средни на ръст, с много висок аеробен капацитет и с малка телесна маса – към дългите бягания.

Децата с висок ръст се насочват към различни дисциплини. Тези с дълги крайници, с по-лека костна система и тесен гръден кош – към скоковите дисциплини. Тези от тях, много високи на ръст, с дълги долни крайници, ниско телесно тегло – към дисциплината скок на височина. Високите деца с добра мускулна сила – към скока на дължина и тройния скок. Високите деца с много добре развит раменен пояс и много добра координация на движенията – към овчарски скок. Много високи деца и с много голяма телесна маса, с добре развит раменен пояс и силно изразени силови показатели – към хвърлянията.

Тясната специализация в една лекоатлетическа дисциплина трябва да започне след 14 годишна възраст.

### Описание на тестовете

**1. Скок на дължина от място.** Провежда се на кортова или тартанова писта. Изпълняват се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от опората. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се отчита по-доброто постижение.

**2.1. Гладко бягане на 60 м. от висок старт – за спринт, препятствия и скокове.** Провежда се на кортова или тартанова писта. Кандидатите бягат поотделно. Началото на измерването е отделянето на задностоящия крак от опората при стартирането. Измерва се с точност до 0,01 сек.

**2.2. Гладко бягане на 600 м – за средни и дълги бягания.** Провежда се на кортова или тартанова писта. Бяга се в серии по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек.

**2.3. Хвърляне на плътна топка 3 кг. с две ръце над глава – за хвърляния.** Провежда се на равна твърда повърхност. Изходно положение - стоеж, стъпалата са на ширина на раменете, дланите на ръцете обхващат плътна топката отстрани-отзад с леко разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата. Кандидатът отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне след излитането на топката във въздуха. Измерването е с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-добрият резултат.

**3. Експертна оценка.** Експертната оценка се извършва от комисия. Взема се под внимание биологичния модел, като към него се прибавят и оценките от специфичните тестове.

Отчитат се и някои субективни признаци по групи дисциплини. Оценката се поставя по шестобалната система (от 2 до 6):

- **Спринт, препятствия и скокове.** При определяне на експертната оценка се взимат под внимание правилните и свободни движения на долните и горните крайници при бягане с максимална скорост, дължината и честотата на беговата крачка. Отчита се координацията в движенията на ръцете и краката при бягането и при отскачането в скока на дължина от място.
- **Хвърляния.** В групата дисциплини хвърляния под внимание се взимат координационните способности на децата при изпълнение на тестовете. Също така се следи за ритъма на движенията и способността да изпълняват упражнения с повишаване на ритъма и запазване на координацията.
- **Средни и дълги бягания.** Водещо при оформянето на експертната оценка са: технически правилните и свободни движения на долните и горните крайници по време на бягане, дължината и честотата на беговата крачка, както и способността за правилно разпределение на усилията по време на бягането на 600 м.

**4. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**5. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**6. Ръстово-теглова разлика /РТР/** – индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$ , където Р е ръста, Т-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

Изпълняват се два последователни опита. Отчита се по-доброто постижение от направените два опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).

**7. Лицеви опори** – кандидатът заема изходно положение лицева опора и започва да сгъва и разгъва ръцете си, като се старее с гърдите си да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. По-висока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

**8. Дълбочина на наклона** – от основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея - със знака „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**9. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон).** Кандидатът сяда удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Ученикът се стреми максимално бързо да зачертае предварително определената фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Преброяват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва, като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

## Нормативни таблици

### ЛЕКА АТЛЕТИКА спринт, препятствия и скокове – момчета

Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - № 2, №3, №4, №5, №6, № 8, №9

Втори ден - №1, №7

### ЛЕКА АТЛЕТИКА спринт, препятствия и скокове – момчета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	60 м вис. ст. (сек.)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	240	7.20	6	30	180	2-3	20	30	10	15	90
45	233	7.46		27	176		19	28	9	13	84
40	226	7.72	5	24	171	4	17	25	8	11	78
35	219	7.98		21	167		16	23	7	9	72
30	212	8.24		18	162	5	14	20	6	7	66
25	205	8.50	4	15	158		13	18	5	5	60
20	198	8.76		12	153	1	11	15	4	3	54
15	191	9.02		9	149		10	13	3	1	48
10	184	9.28	3	6	144	0	8	10	2	-1	42
5	177	9.54		3	140		7	8	1	-3	36
0	170	9.80	2	0	135	6	5	5	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

### ЛЕКА АТЛЕТИКА спринт, препятствия и скокове – момичета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	60 м вис. ст. (сек.)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	220	8.10	6	30	175	2-3	20	20	10	15	90
45	214	8.29		27	170		19	18	9	13	84
40	208	8.48	5	24	165	4	17	17	8	11	78
35	202	8.67		21	160		16	15	7	9	72
30	196	8.86		18	155	5	14	13	6	7	66
25	190	9.05	4	15	150		13	12	5	5	60
20	184	9.24		12	145	1	11	10	4	3	54
15	178	9.43		9	140		10	8	3	1	48
10	172	9.62	3	6	135	0	8	6	2	-1	42
5	166	9.81		3	130		7	5	1	-3	36
0	160	10.00	2	0	125	6	5	3	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

### ЛЕКА АТЛЕТИКА хвърляния – момчета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	Хв. пл. топка 3 кг. (см)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	240	810	6	30	180	3-4	20	30	10	15	90
45	233	769		27	176		18.5	27.5	9	13	84
40	226	728	5	24	171	5	17	25	8	11	78
35	219	687		21	167		15.5	22.5	7	9	72
30	212	646		18	162	6	14	20	6	7	66
25	205	605	4	15	158		12.5	17.5	5	5	60
20	198	564		12	153	2	11	15	4	3	54
15	191	523		9	149		9.5	12.5	3	1	48
10	184	482	3	6	144	1	8	10	2	-1	42
5	177	441		3	140		6.5	7.5	1	-3	36
0	170	400	2	0	135	0	5	5	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

### ЛЕКА АТЛЕТИКА хвърляния – момичета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	Хв. пл. топка 3 кг. (см)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	220	660	6	30	175	3-4	20	20	10	15	90
45	214	629		27	170		18.5	18.3	9	13	84
40	208	598	5	24	165	5	17	16.6	8	11	78
35	202	567		21	160		15.5	14.9	7	9	72
30	196	536		18	155	6	14	13.2	6	7	66
25	190	505	4	15	150		12.5	11.5	5	5	60
20	184	474		12	145	2	11	9.8	4	3	54
15	178	443		9	140		9.5	8.1	3	1	48
10	172	412	3	6	135	1	8	6.4	2	-1	42
5	166	381		3	130		6.5	4.7	1	-3	36
0	160	350	2	0	125	0	5	3	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

### ЛЕКА АТЛЕТИКА средни и дълги бягания – момчета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	600 м (мин)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	240	01:45	6	30	180	2-3	20	30	10	15	90
45	233	01:48		27	176		19	28	9	13	84
40	226	01:51	5	24	171	4	17	25	8	11	78
35	219	01:54		21	167		16	23	7	9	72
30	212	01:57		18	162	1	14	20	6	7	66
25	205	02:00	4	15	158		13	18	5	5	60
20	198	02:03		12	153	0	11	15	4	3	54
15	191	02:06		9	149		10	13	3	1	48
10	184	02:09	3	6	144	5	8	10	2	-1	42
5	177	02:12		3	140		7	8	1	-3	36
0	170	02:15	2	0	135	6	5	5	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

### ЛЕКА АТЛЕТИКА средни и дълги бягания – момичета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	600 м (мин)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	220	01:50	6	30	175	2-3	20	20	10	15	90
45	214	01:54		27	170		19	18	9	13	84
40	208	01:58	5	24	165	4	17	17	8	11	78
35	202	02:02		21	160		16	15	7	9	72
30	196	02:06		18	155	1	14	13	6	7	66
25	190	02:10	4	15	150		13	12	5	5	60
20	184	02:14		12	145	0	11	10	4	3	54
15	178	02:18		9	140		10	8	3	1	48
10	172	02:22	3	6	135	5	8	6	2	-1	42
5	166	02:26		3	130		7	5	1	-3	36
0	160	02:30	2	0	125	6	5	3	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки



# МОДЕРЕН ПЕТОБОЙ

Автор: Лазар Каменов

## Характеристика на модела

Модерният петобой е спорт, който се характеризира с циклична и ациклична работа. Натоваарването е динамично, но и със статичен характер (стрелбата) с големи физически усилия, които достигат до ниво на максимално натоварване (бягане, плуване), с голямо психическо и тактико-техническо натоварване (фехтовка, езда, стрелба).

Състезателите са със среден ръст, имат дълги горни и долни крайници при относително по-къс труп. Гръдният кош е широк с добре развита мускулатура и еластичност. Те са предимно мускулни типове с ограничено развитие на мастната тъкан.

Във функционално отношение прави впечатление много добрия анаеробен капацитет и добър аеробен. Висока жизнена вместимост при скоростен капацитет над 80 %.

Двигателни качества: на първо място стоят много добрата ловкост и издръжливост, близко следвани от много добри скоростни и силови възможности.

Психологическият профил се характеризира с добра специфична ловкост, обща психическа реактивност, издръжливост към психическа умора, концентрация и стабилитет на вниманието, воля, стабилно емоционално равновесие, зрително-двигателна координация и уравновесеност.

## Описание на тестовете

**1. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Правят се по два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**2. Лицеви опори /бр./.** Кандидатът заема лицева опора и започва да сгъва и разгъва ръцете си, като се старее с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. По-висока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

**3. Гладко бягане на 600 м** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**4. Плуване 50 м свободен стил** - тестирането се извършва в 25 метров басейн. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка, сигнален пистолет). Времето за преплуване се измерва с ръчен, електронен хронометър с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава при преплуване за по-кратко време.

**5. Експертна оценка.** Оценява се техниката на движенията по време на изпълнение на тестовете:

Плуване – телолжане, работа на краката, дължина на загребване (от мястото на влизане на ръката във водата до място на изваждане), дишане

Бягане – телодържане, работа на ръцете, дължина на крачката, техника на отгласкващия крак.). Оценката се извършва по шестобалната система с оценка от 2 до 6.

**6. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**7. Тегло** - измерва се от лекар с точност до 0,5 кг. Изследваното лице трябва да бъде по спортно, леко облекло, да събуе маратонките (обувките), да съблече якето (връхната дреха) и поставя двата си крака в центъра на измервателния уред (кантар).

**8. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №4, №5, №6, №7, №8

Втори ден - №1, №2, №3

### Нормативни таблици

#### МОДЕРЕН ПЕТОБОЙ - момчета

Тест	Скок от място /см./	Лицеви опори /бр./	600 м. гладко бягане /мин./	50 м. св. стил /мин./	Експертна оценка /2-6/		Ръст /см./	Тегло /кг./	Биол. Категория /0-6/
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
точки						точки			
50	204	20	01:48	0:32	6	30	178	78	2-3
45	199.5	18	01:52	0:35		27	172	72	
40	195	16	01:58	0:38	5	24	166	66	4
35	190.5	14	02:04	0:41		21	162	62	
30	186	12	02:06	0:42	4	18	155	55	5
25	181.5	10	02:08	0:43		15	150	50	
20	177	8	02:10	0:44		12	145	45	1
15	173.5	6	02:12	0:46	3	9	140	40	
10	169	5	02:14	0:48		6	138	38	0
5	164.5	4	02:17	0:50		3	136	36	
0	160	2	02:20	0:52	2	0	134	34	6

Интегрална оценка - за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка - за VI клас – над 135 точки

Интегрална оценка - за VII клас – над 170 точки

Интегрална оценка - за VIII клас - над 205 точки

### МОДЕРЕН ПЕТОБОЙ - момичета

Тест	Скок от място /см./	Лицеви опори /бр./	600м. гладко бягане /мин./	50 м. св. стил /мин./	Експертна оценка /2-6/		Ръст /см./	Тегло /кг./	Биол. Категория /0-6/
	1	2	3	4	5		5	6	8
точки						точки			
50	190	14	02:17	0:37	6	30	162	62	2-3
45	185	11	02:25	0:39.5		27	159	59	
40	180	10	02:33	0:41	5	24	156	56	4
35	175	9	02:40	0:42		21	153	53	
30	170	8	02:45	0:43	4	18	150	50	5
25	165	6	02:50	0:44		15	145	45	
20	160	5	02:52	0:46		12	143	43	1
15	155	4	02:54	0:48	3	9	140	40	
10	150	3	02:56	0:51		6	137	37	0
5	145	2	02:59	0:53		3	134	34	
0	140	1	03:02	0:54	2	0	132	32	6

Интегрална оценка - за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка - за VI клас – над 135 точки

Интегрална оценка - за VII клас – над 170 точки

Интегрална оценка - за VIII клас - над 205 точки

## ПЛУВАНЕ

Автор: Румен Йосифов  
Богомил Ангелов

### Характеристика на модела

Морфологични особености - висок ръст, стройно тяло, малко относително тегло, дълъг труп с добре развит гръден кош и дълги горни крайници. Елитните плувци обикновено се отличават с добра подвижност на ставите, добре развита мускулатура, особено на ръцете и горната част на трупа, тесен таз и тънки крака. Голямата повърхност на дланите и ходилата е едно от условията за създаване на голяма сила на теглене.

Функционална характеристика - много добра жизнена вместимост и много добър до отличен при плувците на средни и дълги разстояния аеробен капацитет. Добрите спортни постижения са свързани със специфични комбинации на двигателните качества издръжливост, бързина и сила, в зависимост от плувната дисциплина. При всички е необходимо високо ниво на основна плувна издръжливост.

Високото ниво на координационните способности и специализираните възприятия, както и силната воля, са необходими за изграждането на ефективна плувна техника, пълноценно участие в тренировъчния процес и реализирането на собствените възможности по време на състезания.

### Описание на тестовете

**1. 100 метра съчетано плуване** - тестирането се извършва на 25-метров басейн. Кандидатите плуват в серии, подредени на случаен принцип. Измерването се извършва ръчно с хронометър. Измерва се времето от стартовия сигнал до финалното докосване на стената с точност до 1 секунда. По-висока оценка се получава при по-малко време.

**2. Ръстово - теглова разлика /РТР/** - индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$ , където Р е ръста, Т-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**3. Експертна оценка.** Извършва се от експертите (треньори или специалисти по плуване), които са участници в изпитната комисия. Кандидатите за V, VI и VII клас се оценяват по техниката на четирите стила на плуване, а кандидатите за VIII клас по техниката на основния им стил, който се заявява преди старта на 100 метра съчетано плуване. Взема се под внимание техниката на движение на ръцете, краката, тялото и главата, както и общата координация на движенията. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

**4. Гъвкавост на раменния пояс** - отчита се хватът на разграфена тояжка на сантиметри, след пренос на тояжката с изправени в лактите ръце в посока отпред-назад над главата. Измерва се в сантиметри. Най-висока оценка се получава при най-малко разстояние между хватата.

**5. Дълбочина на наклона** - от основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно, без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея - със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**6. Дълъг скок от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Изпълняват се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се отчита по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**7. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**8. Набиране на висилка (момчета)** - кандидатът заема изходно положение вис в

подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце.

**8. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон).** Кандидатът сядва удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Ученикът се стреми максимално бързо да зачертае предварително определената фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Преброяват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва, като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**9.1. Лицеви опори (момчетата).** Кандидатът заема лицева опора и започва да сгъва и разгъва ръцете си, като се старее с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. Повисока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

**9.2. Набиране на висилка (момчетата)** - кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №2, №3, №5, №7, №8**

**Втори ден - №4, №6, №9**

### Нормативни таблици

#### ПЛУВАНЕ - момчета

ТЕСТ:	100 м съч. (мин.)	РТР	Експ. оценка (2-6)		Гъвк. р.пояс (см.)	Наклон напред (см.)	Набир. до отк. (бр.)	Биол. кат. (0-6)		Дълъг скок (см.)	Интенз. внимание
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>
Точки				Точки					Точки		
50	1:20	16	6	30	35	9	10	0	10	195	90
45	1:22	15		27	38	8	9	1	9	192	84
40	1:24	14	5	24	41	7	8		8	189	78
35	1:26	13		21	44	6	7	2	7	186	72
30	1:28	12		18	47	5	6		6	183	66
25	1:30	11	4	15	50	4	5	3	5	180	60
20	1:32	10		12	53	3	4		4	177	54
15	1:34	9		9	56	2	3	4	3	174	48
10	1:36	8	3	6	59	1	2		2	171	42
5	1:38	7		3	62	0	1	5	1	168	36
0	1:39	6	2	0	63	-1	0	6	0	167	30

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 85 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 115 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 175 точки

### ПЛУВАНЕ - момичета

ТЕСТ:	100 м съч. (мин.)	РТР	Експ. оценка (2-6)		Гъвк. р.пояс (см.)	Наклон напред (см.)	Лицеви опори (бр.)	Биол. кат.. (0-6)		Дълъг скок (см.)	Интенз. внимание
	1	2	3		4	5	8	7		9	
Точки				Точки					Точки		
50	1:27	16	6	30	29	11	20	0	10	190	90
45	1:29	15		27	32	10	18	1	9	187	84
40	1:31	14	5	24	35	9	16		8	184	78
35	1:33	13		21	38	8	14	2	7	181	72
30	1:35	12		18	41	7	12		6	178	66
25	1:37	11	4	15	44	6	10	3	5	175	60
20	1:39	10		12	47	5	8		4	172	54
15	1:41	9		9	50	4	6	4	3	169	48
10	1:43	8	3	6	53	3	4		2	166	42
5	1:45	7		3	56	2	2	5	1	163	36
0	1:46	6	2	0	57	1	1	6	0	162	30

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 85 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 115 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 175 точки

## САМБО

Автор: Мария Янчева

### Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват добре развито телосложение и съизмеримост между тегло и ръст, отговарящи на тегловата категория. Състезателите по самбо трябва да притежават добре развита мускулатура, приоритетно на ръце, раменен пояс, гръб, крака и коремна преса. Пластичност на гръбначния стълб, гъвкавост на тазобедрени и раменни стави.

Функционалните изисквания на спорта са свързани с добър аеробен и анаеробен капацитет, регулирано и правилно дишане.

Двигателните възможности изискват оптимална комбинация от качествата бързина, ловкост, взривна сила и силова издръжливост.

Психологически изисквания с най-голяма значимост за спорта самбо са: концентрация на вниманието, антиципация, пространствена ориентация, координация на движенията, комбинативно мислене, уравновесен тип темперамент, мотивация за постижение, самоконтрол, саморегулация.

### Описание на тестовете

**1. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Всеки кандидат изпълнява два опита. Разрешава се мах с ръце и пружиниране, без отделяне на стъпалата от пода. Измерва се разстоянието от стартовата линия до последната част на тялото (петите), с точност до 1 см., вписва се по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**2. Гладко бягане висок старт (30 м.).** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Всеки кандидат пробягва разстоянието самостоятелно. Постижението се измерва с фотоелектронен секундомер, с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**3. Гладко бягане на 800 м.** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**4. Набиране на висилка.** Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце. По-голяма оценка се получава при по-голям брой набирания.

**5. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични тестирания. Оценяването е по шестобалната система (от 2 до 6).

Описание на специфичен тест:

1. Изпълнение на техника в стойка (поясно хвърляне, раменно хвърляне). Критерии за изпълнение:
  - правилен захват и извеждане от равновесие на партньора;
  - правилна постановка на краката при влизане на техниката;
  - ОЦТ на изпълняващия да е по-ниско от този на партньора;
  - главата се завърта по посока на хвърлянето.
2. Изпълнение на техника в партер (странично задържане, с обхващане на главата на партньора). Критерии за изпълнение:
  - правилен захват, обхващащ главата и ръкава на свободната ръка на партньора;

- правилна постановка на тялото, спрямо това на партньора;
- упражняване на контрол над партньора, за да остане по гръб върху тепиха.

**6. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**7. Дълбочина на наклона.** От основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти, колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно, без пружиниране. Измерва се разстоянието между крайната фаланга на средните пръсти и повърхността, на която са поставени ходилата, измерва се с точност до 1 см. Ако постижението е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея – със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването, се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**8. Интензивност на вниманието (Тест на Бурдон).** Кандидатът сяда удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Кандидатът се стреми максимално бързо да зачертае предварително определената фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Препрояват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва, като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №5, №6, №7, №8, №9**

**Втори ден - №1, №2, №3, №4**



## Нормативни таблици

Теглото се измерва с медицинска теглилка от лекар, с точност до 1 кг.

### САМБО – момчета, категория до 38 кг.

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	185	5,25	3:30:00	10	6,00	30	3	10	90	12
45	182	5,30	3:35:00	9	5,50	27		9	84	10
40	179	5,35	3:40:00	8	5,00	24		8	78	8
35	176	5,40	3:45:00	7	4,75	21	2 и 4	7	72	7
30	173	5,45	3:50:00	6	4,50	18		6	66	6
25	170	5,50	3:55:00	5	4,25	15		5	60	5
20	167	5,55	4:00:00	4	4,00	12		4	54	4
15	164	5,60	4:05:00	3	3,50	9	1 и 5	3	48	3
10	161	5,65	4:10:00	2	3,00	6		2	42	2
5	158	5,70	4:15:00	1	2,50	3		1	36	1
0	155	5,75	4:20:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

### САМБО – момчета, категория от 38,1 кг до 53 кг.

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	190	5,15	3:25:00	12	6,00	30	3	10	90	12
45	187	5,20	3:30:00	11	5,50	27		9	84	10
40	184	5,25	3:35:00	10	5,00	24		8	78	8
35	181	5,30	3:40:00	9	4,75	21	2 и 4	7	72	7
30	178	5,35	3:45:00	8	4,50	18		6	66	6
25	175	5,40	3:50:00	7	4,25	15		5	60	5
20	172	5,45	3:55:00	6	4,00	12		4	54	4
15	169	5,50	4:00:00	5	3,50	9	1 и 5	3	48	3
10	166	5,55	4:05:00	4	3,00	6		2	42	2
5	163	5,60	4:10:00	2	2,50	3		1	36	1
0	160	5,65	4:15:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

**САМБО – момчета, категория от 53,1 кг до 67 кг.**

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Наби- ране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки						точки				
50	195	5,05	03:20:00	14	6,00	30	3	10	90	12
45	192	5,08	03:25:00	13	5,50	27		9	84	10
40	189	5,11	03:30:00	12	5,00	24		8	78	8
35	186	5,14	03:35:00	11	4,75	21	2 и 4	7	72	7
30	183	5,17	03:40:00	10	4,50	18		6	66	6
25	180	5,20	03:45:00	9	4,25	15		5	60	5
20	177	5,23	03:50:00	8	4,00	12		4	54	4
15	174	5,26	03:55:00	6	3,50	9	1 и 5	3	48	3
10	171	5,29	04:00:00	4	3,00	6		2	42	2
5	168	5,32	04:05:00	2	2,50	3		1	36	1
0	165	5,35	04:10:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

**САМБО – момчета, категория над 67 кг.**

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Наби- ране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки						точки				
50	185	5,20	03:40:00	8	6,00	30	3	10	90	12
45	182	5,23	03:47:00		5,50	27		9	84	10
40	179	5,26	03:54:00	7	5,00	24		8	78	8
35	176	5,29	04:01:00		4,75	21	2 и 4	7	72	7
30	173	5,32	04:08:00	6	4,50	18		6	66	6
25	170	5,35	04:15:00	5	4,25	15		5	60	5
20	167	5,38	04:22:00	4	4,00	12		4	54	4
15	164	5,41	04:29:00	3	3,50	9	1 и 5	3	48	3
10	161	5,44	04:36:00	2	3,00	6		2	42	2
5	158	5,47	04:43:00	1	2,50	3		1	36	1
0	150	5,50	04:50:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

### САМБО – момичета, категория до 32 кг.

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Наби- ране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	175	5,45	03:35:00	6	6,00	30	3	12	90	12
45	172	5,52	03:42:00		5,50	27		11	84	10
40	169	5,59	03:49:00	5	5,00	24		10	78	8
35	166	5,66	03:56:00		4,75	21	2 и 4	9	72	7
30	163	5,73	04:03:00	4	4,50	18		8	66	6
25	160	5,80	04:10:00		4,25	15		7	60	5
20	157	5,87	04:17:00	3	4,00	12		6	54	4
15	154	5,94	04:24:00		3,50	9	1 и 5	4	48	3
10	151	6,01	04:31:00	2	3,00	6		2	42	2
5	148	6,08	04:38:00	1	2,50	3		1	36	1
0	145	6,15	04:45:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

### САМБО – момичета, категория от 32,1 кг до 41 кг.

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Наби- ране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	180	5,25	03:30:00	8	6,00	30	3	12	90	12
45	177	5,32	03:37:00		5,50	27		11	84	10
40	174	5,39	03:44:00	7	5,00	24		10	78	8
35	171	5,46	03:51:00		4,75	21	2 и 4	9	72	7
30	168	5,53	03:58:00	6	4,50	18		8	66	6
25	165	5,60	04:05:00	5	4,25	15		7	60	5
20	162	5,67	04:12:00	4	4,00	12		6	54	4
15	159	5,74	04:19:00	3	3,50	9	1 и 5	4	48	3
10	156	5,81	04:26:00	2	3,00	6		2	42	2
5	153	5,88	04:33:00	1	2,50	3		1	36	1
0	150	5,95	04:40:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

**САМБО – момичета, категория от 41,1 кг до 53 кг.**

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Наби- ране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки						точки				
50	190	5,15	03:25:00	7	6,00	30	3	12	90	12
45	187	5,22	03:32:00		5,50	27		11	84	10
40	184	5,29	03:39:00	6	5,00	24		10	78	8
35	181	5,36	03:46:00		4,75	21	2 и 4	9	72	7
30	178	5,43	03:53:00	5	4,50	18		8	66	6
25	175	5,50	04:00:00		4,25	15		7	60	5
20	171	5,57	04:07:00	4	4,00	12		6	54	4
15	167	5,64	04:14:00	3	3,50	9	1 и 5	4	48	3
10	163	5,71	04:21:00	2	3,00	6		2	42	2
5	159	5,78	04:28:00	1	2,50	3		1	36	1
0	155	5,85	04:35:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

**САМБО – момичета, категория над 53 кг.**

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Наби- ране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
точки						точки				
50	170	5,45	04:00:00	5	6,00	30	3	12	90	12
45	167	5,52	04:07:00		5,50	27		11	84	10
40	164	5,59	04:14:00	4	5,00	24		10	78	8
35	161	5,66	04:21:00		4,75	21	2 и 4	9	72	7
30	158	5,73	04:28:00	3	4,50	18		8	66	6
25	155	5,80	04:35:00		4,25	15		7	60	5
20	152	5,87	04:40:00	2	4,00	12		6	54	4
15	149	5,94	04:45:00		3,50	9	1 и 5	4	48	3
10	146	6,01	04:50:00	1	3,00	6		2	42	2
5	143	6,08	04:55:00		2,50	3		1	36	1
0	140	6,15	05:00:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

# СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ

Автор: Деян Годоров

## Характеристика на модела

Изисква всестранно развити деца, с оглед особеностите на слалома и спускането. Морфологични особености - ръст среден към висок (прогнозиран за мъже 175-185 см, за жени 165-178 см). Пропорции - равен труп на долни крайници. Телесно тегло равно на ръста - 100. Силно развита мускулатура на долни крайници и раменен пояс.

Функционалните изисквания са свързани с добър анаеробен капацитет, създаващ условия за бързо освобождаване на енергия.

Двигателни особености - бързина, скоростна сила, взривна сила, гъвкавост и ловкост, двигателна координация и динамично равновесие.

Психологични особености - стабилно и концентрирано мислене, бързина на реакцията, бързи решения, смелост.

## Описание на тестовете

**1. Гладко бягане на 600 м., 800 м.** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**2. Подскоци на специална платформа за издръжливост.** Отчита се броя на извършените подскоци до отказ.

**3. Троен скок от място с ляв или десен крак** - извършва се по методиката на изпълнение на дългия скок, като се отскача три пъти последователно само на левия или само на десния крак (по избор). Измерва се постигнатият резултат с точност до 1 см.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия.

При тестиране на кандидатите на тестовете „Подскоци на специална платформа за бързина“ и „Подскоци на специална платформа за издръжливост“ се оценяват:

- умението на кандидата да поддържа ритъм при бързите подскоци;
- умението да не се нарушава координацията при бърз ритъм;
- умението да се поддържа ритъм при настъпване на умора;
- чистота и икономичност на изпълнението (излизане от платформа, високи подскоци, тромаво тежко приземяване, загуба на равновесие).

На теста „Троен скок от място“, след като кандидатите преминат теста с удобния крак, им се дава възможност да направят един опит и с неудобния крак. Оценява се идентичност в стила и техниката на изпълнение с удобен и неудобен крак.

Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

**5. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**6. Биологична категория** – изчислява се по посочената методика.

**7. 30 м гладко бягане летящ старт** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Всеки кандидат се изпитва поотделно, като се засилва свободно от 15- 20 метра. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. По- висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**8. Подскоци на специална платформа за бързина.** Измерва се времето за извършване на 10 подскока с точност до 0,1 сек.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/** - индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = R - T - 100$ , където R е ръста, T-теглото, а числото 100 е постоянна величина.

Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**10. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Изпълняват се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**11. Тест за аритметична моторика.** Уреди: секундомер, маса, стол, молив, (химикал) и специален фиш. Измерване: в седнало положение кандидатът поставя точки във всяко кръгче на специалния фиш. Секундомерът се пуска в момента на поставянето на точка в първото кръгче. Времето за нанасяне на точките във всяко кръгче е 35 сек., след което се дава сигнал за спиране на работата по теста. Попълването на фиша става от ляво и се продължава по хода на описаната линия. Задължително условие е ръката, чрез която се поставят точките да не се опира никъде - само върхът на молива (химикала). Резултат: за действителни се зачитат тези точки, които не докосват стените, очертаващи кръгчетата.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №2, №4, №5, №6, №8, №9, №11**

**Втори ден - №1, №3, №7, №10**

### Нормативни таблици

#### СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ - момчета

ТЕСТ:	800 м гл.б. (мин.)	Подск. издръж. (бр.)	Троен скок (см.)	Експ. оценка (2-6)		Ръст (см.)	Биол. кат (0-6)	30 м в.ст. (сек.)	Подск. бързина (сек.)		РТР (УЕ)	Дълъг скок (см)	Аритм. мотор.
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11
точки					точки					точки			
50	2:52	163	550	6	30	172	3	4,80	5,39	10	12	214	68
45	2:56	161	538		27	171		4,89	5,48	9	11	209	65
40	3:00	159	526	5	24	170		4,97	5,57	8	10	204	62
35	3:04	157	514		21	168	2 и 4	5,06	5,66	7	9	199	59
30	3:08	155	502		18	167		5,15	5,75	6	8	194	56
25	3:12	153	490	4	15	165		5,24	5,84	5	7	189	53
20	3:16	151	478		12	164		5,33	5,93	4	6	184	49
15	3:20	149	466		9	162	1 и 5	5,42	6,02	3	5	179	45
10	3:24	147	454	3	6	160		5,51	6,11	2	4	174	41
5	3:28	145	442		3	158		5,60	6,20	1	3	169	37
0	3:32	142	430	2	0	156	0 и 6	5,69	6,29	0	2	164	32

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 195 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 240 точки

### СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ - /момичета/

ТЕСТ:	600 м гл.б. (мин.)	Подск. издръж. (бр.)	Троен скок (см.)	Експ. оценка (2-6)		Ръст (см.)	Биол. кат. (0-6)	30 м в.ст. (сек.)	Подск. бързина (сек.)		РТР (УЕ)	Дълъг скок (см)	Аритм. мотор.
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
точки					точки					точки			
50	2:03	154	510	6	30	170	3	4,90	5,45	10		204	68
45	2:07	151	500		27	169		5,00	5,55	9		206	65
40	2:11	147	490	5	24	168		5,10	5,65	8		202	62
35	2:15	143	480		21	167	2 и 4	5,20	5,75	7		198	59
30	2:19	138	470		18	166		5,30	5,85	6		194	56
25	2:23	133	460	4	15	165		5,40	5,95	5		190	53
20	2:27	128	450		12	163		5,50	6,05	4		186	49
15	2:31	123	440		9	161	1 и 5	5,60	6,15	3		182	45
10	2:35	118	430	3	6	159		5,70	6,25	2		178	41
5	2:39	113	420		3	157		5,80	6,35	1		174	37
0	2:43	108	410	2	0	155	0 и 6	5,90	6,45	0		166	32

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 195 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 240 точки

## Характеристика на модела

Състезателите трябва да притежават високо ниво на двигателните качества, предвид различните и променящи се условия на състезателното трасе и климатичните особености.

Морфологичните особености са свързани със средно висок ръст (178 - 180 см за мъжете и 170 - 175 см за жени), широк гръден кош, развита мускулатура на раменния пояс.

Трупът е сравнително по-къс спрямо долните крайници. Телесното тегло е приблизително равно на ръста - 100. Бедрата и подбедриците са удължени и тазът е по-тесен.

Функционални изисквания - отлична кардиореспираторна издръжливост и много добра анаеробна. Много добра издръжливост на мускулите на долните крайници и на ръцете.

Двигателни особености - издръжливост, скоростна издръжливост, сила.

Психологични особености - стабилно емоционално равновесие, добра двигателна координация, волеви качества, възможности за концентрация, стабилност и разпределение на вниманието, пространствена ориентация.

## Описание на тестовете

**1. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Изпълняват се по два скока. Отчита се по-доброто постижение, с точност до 1 см.

**2. Гладко бягане на 800 м.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Отчита се времето за изпълнение, с точност до 1,0 сек.

**3. Експертна оценка.** Извършва се от комисия. Изпълняват се следните имитационни упражнения с продължителност не повече от 60 секунди.

- *Двукрачен последователен ход.*
  - Имитация на движенията на ръцете. Оценява се последователната работа на ръцете, правилното телодържане, положението на краката.
  - Имитация на движението на ръцете и краката. Оценява се последователната работа на ръцете, правилното телодържане, правилната работа на краката, координацията между работата на ръцете и краката.
- *Еднокрачен едновременен ход.* Имитация на движенията на ръцете и удобния на кандидата крак. Оценява се: едновременното изнасяне на ръцете напред, правилното движение на тялото напред и надолу, координацията между работата на ръцете и краката, завършването на имитационния цикъл.
- *Безкрачен едновременен ход.* Оценява се: едновременното изнасяне на ръцете напред, правилното движение на тялото напред и надолу, завършеността на имитационния цикъл.

**4. Съотношение дължина крак към ръст.** Получава се като се раздели дължината на долния крайник (в см) на ръста (в см) и се умножи по 100. Измерването на долния крайник се извършва от горно предно хълбочно бодило до пода при изходно положение - стоеж.

**5. Лицеви опори.** От изходно положение опора се изпълнява сгъване и разгъване на ръцете в лакътните стави, като се стареа с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

**6. Гладко бягане на 60 м.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. От изходно положение висок старт всеки кандидат самостоятелно пробягва разстояние от 60 м. Изпълняват се две пробягвания. Зачита се по-доброто постижение с точност до 0,01 сек.

**7. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със



събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**8. Ръстово-теглови индекс /РТИ/- индекс Кетле.** Определя се като се раздели теглото на тялото (грамове) на ръста (сантиметри). Този индекс показва колко грама тегло се пада на сантиметър от ръста.

**9. Биологична категория.** Изчислява се по методика

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №3 №4, №7, №8, №9**

**Втори ден - №1, №2, №5, №6**

### Нормативни таблици

#### СКИ БЯГАНЕ - момчета

ТЕСТ:	Скок на дължина (см.)	800 м гл.б. (мин.)	Експ. оценка (2-6)		Съотнош. крак/ръст %	Лицеви опори (бр.)	60 м в.ст. (сек.)		Ръст (см.)	РТИ	Биол. кат . (0-6)
	1	2	3		4	5	6		7	8	9
точки				точки				точки			
50	220	2:45	6	30	64	46	8,50	10	175	270	3
45	210	2:50		27	63	42	8,90	9	168,5	272	
40	200	2:55	5	24	62	38	9,30	8	167	274	
35	190	3:00		21	61	34	9,70	7	165,5	276	2 и 4
30	180	3:05		18	60	30	10,10	6	164	278	
25	170	3:10	4	15	59	26	10,50	5	162,5	280	
20	160	3:15		12	58	22	10,90	4	161	282	
15	150	3:20		9	57	18	11,30	3	159,5	284	1 и 5
10	140	3:25	3	6	56	14	11,70	2	158	286	
5	130	3:30		3	55	10	12,10	1	156,5	288	
0	120	3:35	2	0	54	6	12,50	0	155	290	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 135 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 160 точки

### СКИ БЯГАНЕ - момичета

ТЕСТ:	Скок на дължина (см.)	800 м гл.б. (мин.)	Експ. оценка (2-6)		Съотнош. крак/ръст %	Лицеви опори (бр.)	60 м в.ст. (сек.)		Ръст (см.)	РТИ	Биол. кат . (0-6)
	1	2	3		4	5	6		7	8	9
точки				точки				точки			
50	210	2:55	6	30	64	34	9,50	10	165	270	3
45	201	3:00		27	63	31	9,90	9	164	272	
40	192	3:05	5	24	62	28	10,30	8	163	274	
35	183	3:10		21	61	25	10,70	7	162	276	2 и 4
30	174	3:15		18	60	22	11,10	6	161	278	
25	165	3:20	4	15	59	19	11,50	5	160	280	
20	156	3:25		12	58	16	11,90	4	159	282	
15	147	3:30		9	57	13	12,30	3	158	284	1 и 5
10	138	3:35	3	6	56	10	12,70	2	157	286	
5	129	3:40		3	55	7	13,10	1	156	288	
0	120	3:45	2	0	54	4	13,40	0	155	290	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 135 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 160 точки

# СКОКОВЕ НА БАТУТ

Автор: Владимир Ангелов

## Характеристика на модела

Обща характеристика. Скоковете на батут са двигателна дейност с програмен характер. Представяват динамични упражнения с голяма координационна сложност и амплитуда. Преобладават ротационните движения с въртене около една или две оси в различни посоки – напред и назад. Упражненията се изпълняват от и до различни изходни и крайни положения в различни работни пози в безопорно положение.

Антропометрични характеристики. Телесната конструкция на състезателите по скокове на батут може да се определи като смесица от екоморфен и мезоморфен тип. Характеризира се с малък ханш, дълги долни крайници, малка мускулатура, стройна осанка.

Функционални особености. Необходими са средни аеробни и добри анаеробни възможности. При изпълнение на състезателните комбинации енергийното обезпечаване е в анаеробен алактатен режим. Изисква се висока функционалност на вестибуларния апарат.

Двигателни и психомоторни качества. Скоковете на батут развиват комплекс от физически качества, като бързина на отделното движение, динамична сила на долните крайници, скоростно-силова издръжливост, гъвкавост и ловкост. Характерно е високото ниво на развитие на психомоториката: бързина на двигателната реакция, динамично равновесие, двигателна координация, пространствено-времева ориентация, точност на движенията и усилията, ритмична усетливост и др.

Психологическа характеристика. За изпълнение на батутните скокове са необходими качества, като смелост, решителност, бързина на мислене, съобразителност и др.

## Описание на тестовете

За оценка на кондиционните възможности са предвидени 8 теста, позволяващи установяване нивото на бързината, силата, взривната сила, гъвкавостта, равновесната устойчивост и скоростно-силовата издръжливост.

За оценка на спортно-техническите умения се използва експертна оценка.

### 1. 20 м спринтово бягане от висок старт (сек.).

Измерването става с хронометър. Времето се отчита в секунди с точност до 0,01 сек.

### 2. Скок на дължина от място (см) – фиг. 1.

Изпълнява се на гимнастически квадрат. Скокът се предхожда от подготвителни действия, включващи изпълнение на полуклек с мах на горните крайници надолу-назад. При отскачането ръцете замахват напред-нагоре. Измерва се в сантиметри с точност до 1 см. Изпълняват се два опита. Зачита се по-добрият от тях.



Фиг. 1

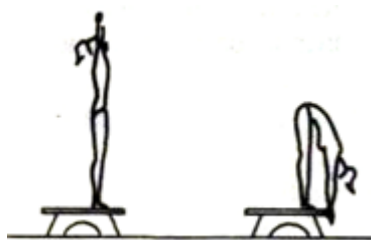
### 3. Вертикален отскок с два крака от място.

Тестирането се провежда до разграфена в сантиметри стена или летва. Тестираният застава с лице плътно до нея. Без да отделя пети от пода повдига максимално удобната ръка нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина „h“ с точност

до 1 см. Следва изпълнение на максимален отскок с два крака от място. Разрешават се подготвителни действия, включващи приклякване с мах на ръцете назад. В най-високата точка на вертикалния отскок пръстите на ръката докосват стената (летвата) и достигнатата височина „Н“ се измерва с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Взима се по-добрият от тях. Крайният резултат (X) се изчислява по формулата:  $X=N-h$ .

#### **4. Дълбочина на наклона в стоеж на гимнастическа пейка (см).**

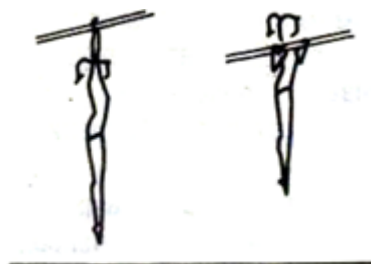
Използва се за измерване гъвкавостта на гръбначния стълб и тазобедрените стави. Изпълнява се от изходно положение стоеж с ръце горе върху гимнастическа пейка, на която е прикрепена разграфена скала (фиг. 2). Тестираният бавно се навежда с обтегнати ръце и крака и без пружиниране докосва скалата, задържайки 3 сек. Краката са събрани. Стремежът е с пръстите на двете ръце едновременно да се докосне по-ниска позиция. Измерва се разстоянието между опората и върха на пръстите на ръцете в сантиметри с точност до 1 см. Постигане, което е над мястото на стъпване се означава със знак „минус“, а под него със знак „плюс“. При докосване на повърхността на стъпването резултатът е нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.



**Фиг. 2**

#### **5. Набирания във вис (бр.) – (фиг. 3).**

От изходно положение вис на висилка кандидатът сгъва и разгъва ръцете си в лакътни стави с максимална амплитуда. Краката са събрани и обтегнати. Не се извършват допълнителни движения с други части на тялото. В крайно сгънато положение на ръцете брадата трябва да бъде над лоста на висилката. В крайно разгънато положение тялото е във вис с обтегнати ръце. Отчита се броят на набиранията.



**фиг. 3**

#### **6. Повдигане и снемане на краката във вис на висилка.**

Изходно положение - вис на висилка. Долните крайници са събрани и обтегнати. Повдигат се до положение, при което гърбът на ходилата докосва лоста на висилката. Изпълнения със свити крака и махови движения не се зачитат. Отчита се броя на повдиганията с точност до 1 бр.

#### **7. Стояща везна след пет кълба в темпо (сек.) – (фиг. 4).**

Изпълняват се 5 свързани кълба. След последното кълбо тестираният се изправя до стоеж и бавно заема стояща везна с ръце встрани. Повдигнатият крак е във водоравно или по-високо положение, а опорният е обтегнат. Главата е повдигната назад, а гърдите са насочени надолу. Измерва се времето на задържане в устойчиво положение без преместване на ходилото на опорния крак. Измерването започва в момента на заемане на везната. Прекратява се при

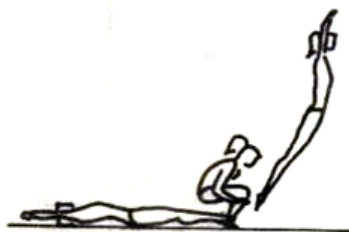
престъпване или сваляне на повдигнатия крак под хоризонтала. Измерването се реализира в секунди с точност до 1 сек.



Фиг. 4

### 8. Петнадесет обтегнати подскока от тилен лег (сек.) – (фиг. 5).

Упражнението е с комплексно въздействие. Изпълнява се от изходно положение стоеж с ръце горе. Състои се от четири такта: 1 – клек, 2 – тилен лег с ръце горе, 3 – клек, 4 – обтегнат подскок. При изпълнение на подскока се осъществява мах с ръцете през напред до горе. Тялото е обтегнато. Подскокът е с малка амплитуда. Акцентът е върху бързината на изпълнение и правилното телодържане. Изпълняват се 15 подскока за време. Измерването е в секунди с точност до 0,1 сек.



Фиг. 5

### 9. Експертна оценка

Експертната оценка се формира от изпълнението на една задължителна комбинация по изискванията за съответната възраст, регламентирани от Наредбата на БФСБ за провеждане на Държавни първенства. Оценяването се осъществява чрез експертна оценка за изпълнение по десетобалната система. Изчислява се средната аритметична стойност от оценките на участниците в експертната комисия. Въз основа на приложената таблица, крайната оценка се приравнява по шестобалната система (от 2 до 6).

Таблица.

Приравняване на оценките (момчета и момичета)	
Шестобална система	Десетобална система
6	8,8
5,5	8,7
5	8,5
4,5	8,4
4	8,2
3,5	8,0
3	7,8
2,5	7,6
2	7,4

### 10. Биологична категория – изчислява се по методика

## Методически указания за провеждане на тестирането

При провеждане на тестовете е важно да се съблюдава стандартност на условията. Задължително изискване преди започване на тестирането е да се организира от страна на учителя (треньора) добро разгриване на спортистите.

### Нормативни таблици

Разработени са две нормативни таблици. Всяка таблица съдържа изискванията за прием от V до VIII клас. Диференцирано са представени таблица за момчета и таблица за момичета. Тестовете са разделени в три групи според максималния брой точки, който носят – 50, 30 и 10. Общият брой на нормативните изисквания е 10. Осем теста дават информация за кондиционните възможности на тестваните спортисти. Експертната оценка дава информация за спортно-техническите умения. Крайната оценка се формира по точкова оценителна система.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №3, №4, №7, №8, №10**

**Втори ден - №1, №2, №5, №6, №9**

### СКОКОВЕ НА БАТУТ – момчета

ТЕСТ:	20 м висок старт (сек.)	Повд. на д. кр. във вис (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Верт. отскок от място - ръст (см)	Скок на дълж. от място (см)	Наклон напред (см)		5 кълба, стояща везна (сек.)	Набира ния във вис (бр.)	Обтегнат подскок от тилен лег (сек.)
	1	2	3		4	5	6	7		8	9	10
точки				точки					точки			
50	3,85	13	6	30	2	39	210	14	10	21,8	8	31,5
45	3,99	12		27		37	206	13	9	19,7	7	32,8
40	4,13	11	5	24	3 и 4	34	202	11	8	17,6		34,1
35	4,27	10		21		32	198	10	7	15,5	6	35,4
30	4,41	9		18		30	194	8	6	13,4	5	36,7
25	4,55	8	4	15	1	28	190	7	5	11,3		38,0
20	4,69	7		12		25	186	6	4	9,2	4	39,3
15	4,83	6		9		23	182	4	3	7,1	3	40,6
10	4,97	5	3	6	5	21	178	3	2	5,0		41,9
5	5,11	4		3		18	174	1	1	2,9	2	43,2
0	5,25	3	2	0	0 и 6	16	170	0	0	1,0	1	44,5

Интегрална оценка за прием в V клас – над 90 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 180 точки

### СКОКОВЕ НА БАТУТ – момичета

ТЕСТ:	20 м висок старт (сек.)	Повд. на д. кр. във вис (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Верт. отскок от място - ръст (см)	Скок на дълж. от място (см)	Наклон напред (см)		5 къмба, стояща везна (сек.)	Набира ния във вис (бр.)	Обтегнат подскок от тилен лег (сек.)
	1	2	3		4	5	6	7		8	9	10
точки				точки					точки			
50	4,05	11	6	30	2	35	199	16	10	21,8	6	32,5
45	4,19	10		27		33	195	15	9	19,7	5	33,8
40	4,33	9	5	24	3 и 4	31	191	13	8	17,6		35,1
35	4,47	8		21		29	187	12	7	15,5	4	36,4
30	4,61	7		18		27	183	10	6	13,4		37,7
25	4,75	6	4	15	1	25	179	9	5	11,3	3	39,0
20	4,89	5		12		23	175	8	4	9,2		40,3
15	5,03	4		9		21	171	6	3	7,1	2	41,6
10	5,17	3	3	6	5	19	167	5	2	5,0		42,9
5	5,31	2		3		17	163	3	1	2,9	1	44,2
0	5,45	1	2	0	0 и 6	15	159	2	0	1,0	0	45,5

Интегрална оценка за прием в V клас – над 90 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 180 точки

### Характеристика на модела

Изисква всестранно развити деца с оглед особеностите на слалома и спускането. Морфологични особености - ръст среден към висок (прогнозиран за мъже 175-185 см, за жени 165-178 см). Пропорции - равен труп на долни крайници. Телесно тегло равно на ръста - 100. Силно развита мускулатура на долни крайници и раменен пояс.

Функционалните изисквания са свързани с добър анаеробен капацитет създаващ условия за бързо освобождаване на енергия.

Двигателни особености - бързина, скоростна сила, взривна сила, гъвкавост и ловкост, двигателна координация и динамично равновесие.

Психологични особености - стабилно и концентрирано мислене, бързина на реакцията, бързи решения, смелост.

### Описание на тестовете

**1. Гладко бягане на 600 м** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**2. Подскоци на специална платформа за издръжливост.** Отчита се броят на извършените подскоци до отказ.

**3. Троен скок от място с ляв или десен крак** - извършва се по методиката на изпълнение на дългия скок, като се отскача три пъти последователно само на левия или само на десния крак (по избор). Измерва се постигнатият резултат с точност до 1 см..

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия.

При тестиране на кандидатите на тестовете „Подскоци на специална платформа за бързина“ и „Подскоци на специална платформа за издръжливост“ се оценяват:

- умението на кандидата да поддържа ритъм при бързите подскоци;
- умението да не се нарушава координацията при бърз ритъм;
- умението да се поддържа ритъм при настъпване на умора;
- чистота и икономичност на изпълнението (излизане от платформа, високи подскоци, тромаво тежко приземяване, загуба на равновесие).

На теста „Троен скок от място“, след като кандидатите преминат теста с удобния крак, им се дава възможност да направят един опит и с неудобния крак. Оценява се идентичност в стила и техниката на изпълнение с удобен и неудобен крак.

Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

**5. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**6. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**7. 30 м гладко бягане летящ старт** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Всеки кандидат се изпитва поотделно, като се засилва свободно от 15- 20 метра. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. По- висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**8. Подскоци на специална платформа за бързина.** Измерва се времето за извършване на 10 подскока с точност до 0,1 сек.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/** - индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = R - T - 100$ , където R е ръста, T-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.



**10. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Правят се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**11. Тест за аритметична моторика.** Уреди: секундомер, маса, стол, молив, (химикал) и специален фиш. Измерване: в седнало положение кандидатът поставя точки във всяко кръгче на специалния фиш. Секундомерът се пуска в момента на поставянето на точка в първото кръгче. Времето за нанасяне на точките във всяко кръгче е 35 сек., след което се дава сигнал за спиране на работата по теста. Попълването на фиша става от ляво и се продължава по хода на описаната линия. Задължително условие е ръката, чрез която се поставят точките да не се опира никъде - само върхът на молива (химикала). Резултат: за действителни се зачитат тези точки, които не докосват стените, очертаващи кръгчетата.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №2, №4, №5, №6, №8, №9, №11**

**Втори ден - №1, №3, №7, №10**

### Нормативни таблици

#### СНОУБОРД - момчета

ТЕСТ:	800 м гл.б. (мин.)	Подск. издръж. (бр.)	Троен скок (см.)	Експ. оценка (2-6)		Ръст (см.)	Биол. кат. (0-6)	30 м в.ст. (сек.)	Подск. бързина (сек.)		РТР (УЕ)	Дълъг скок (см)	Аритм. мотор. (бр.)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11
точки					точки					точки			
50	2:52	163	550	6	30	172	3	4,80	5,39	10	18	214	68
45	2:56	161	538		27	171		4,89	5,48	9	17	209	65
40	3:00	159	526	5	24	170		4,97	5,57	8	16	204	62
35	3:04	157	514		21	168	2 и 4	5,06	5,66	7	15	199	59
30	3:08	155	502		18	167		5,15	5,75	6	14	194	56
25	3:12	153	490	4	15	165		5,24	5,84	5	13	189	53
20	3:16	151	478		12	164		5,33	5,93	4	12	184	49
15	3:20	149	466		9	162	1 и 5	5,42	6,02	3	10	179	45
10	3:24	147	454	3	6	160		5,51	6,11	2	8	174	41
5	3:28	145	442		3	158		5,60	6,20	1	6	169	37
0	3:32	142	430	2	0	156	0 и 6	5,69	6,29	0	4	164	32

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 195 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 240 точки

### СНОУБОРД - момичета

ТЕСТ:	600 м гл.б. (мин.)	Подск. издръж. (бр.)	Троен скок (см.)	Експ. оценка (2-6)		Ръст (см.)	Биол. кат. (0-6)	30 м в.ст. (сек.)	Подск. бързина (сек.)		РТР (УЕ)	Дълъг скок (см)	Аритм. мотор. (бр.)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11
точки					точки					точки			
50	2:03	154	510	6	30	170	3	4,90	5,45	10	12	204	68
45	2:07	151	500		27	169		5,00	5,55	9	11	206	65
40	2:11	147	490	5	24	168		5,10	5,65	8	10	202	62
35	2:15	143	480		21	167	2 и 4	5,20	5,75	7	9	198	59
30	2:19	138	470		18	166		5,30	5,85	6	8	194	56
25	2:23	133	460	4	15	165		5,40	5,95	5	7	190	53
20	2:27	128	450		12	163		5,50	6,05	4	6	186	49
15	2:31	123	440		9	161	1 и 5	5,60	6,15	3	5	182	45
10	2:35	118	430	3	6	159		5,70	6,25	2	4	178	41
5	2:39	113	420		3	157		5,80	6,35	1	3	174	37
0	2:43	108	410	2	0	155	0 и 6	5,90	6,45	0	2	166	32

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 195 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 240 точки

# СПОРТНА АКРОБАТИКА

Автор: Владимир Ангелов

## Характеристика на модела

Акробатиката е ацикличен скоростно-силов спорт, който се характеризира със стабилна кинематична структура и сложна координация на двигателната дейност. Изисква съчетаване на сила и гъвкавост. Включва голямо разнообразие от акробатични упражнения, които се изпълняват индивидуално и с партньор. Състезателната изява е свързана с изпълнение на три вида съчетания с музикален съпровод, които се реализират в условията на анаеробно гликолитично енергетично обезпечаване.

Морфологичните особености са диференцирани според пола, състезателния вид и поста на участника в него. Ръстът и телесното тегло са в зависимост от позицията (поста) на акробата в състезателния вид. Мускулатурата е много добре развита при намалена подкожна мастна тъкан. Специфична антропометрична характеристика е, че разтегът надвишава ръста с няколко сантиметра.

Работният капацитет се характеризира със средно ниво на аеробните и анаеробни възможности, добра работа на сърдечно-съдовата система, нормотонична реакция на кръвното налягане при натоварване и др. Наблюдава се повишена ставна подвижност и мускулна еластичност.

Физическите качества сила, бързина, взривна сила, гъвкавост и ловкост са развити на много добро ниво. Изисква се висока специална издръжливост.

Психомоторните качества, като двигателна координация, динамично и статично равновесие, бързина на реакцията, ритмична усетливост, музикално чувство, двигателна памет и др., се характеризират с високо ниво на развитие.

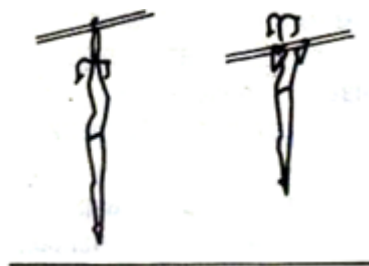
## Описание на тестовете

За оценка на кондиционните възможности е предвидена батерия от 8 теста, позволяваща установяване нивото на развитие на бързината, силата, взривната сила, гъвкавостта, равновесната устойчивост и скоростно-силовата издръжливост.

За оценка на спортно-техническите умения се използва експертна оценка.

### 1. Набирания във вис (бр.) – фиг. 4.

От изходно положение вис на висилка спортистът сгъва и разгъва ръцете си в лакътни стави с максимална амплитуда. Краката са събрани и обтегнати. Не се извършват допълнителни движения с други части на тялото. В крайно сгънато положение на ръцете брадата трябва да бъде над лоста на висилката. В крайно разгънато положение тялото е във вис с обтегнати ръце. Отчита се броят на набиранията.



фиг. 4

### 2. Скок на дължина от място (см) – фиг. 1.

Изпълнява се на гимнастически квадрат. Скокът се предхожда от подготвителни

действия, включващи изпълнение на полуклек с мах на горните крайници надолу-назад. При отскачането ръцете замахват напред-нагоре. Измерва се в сантиметри с точност до 1 см. Изпълняват се два опита. Зачита се по-добрият от тях.



Фиг. 1

### 3. Експертна оценка

Експертната оценка се формира като средна аритметична стойност на две оценки: за изпълнение на свободно избрано индивидуално *балансирано* акробатично упражнение с трудност 3 точки и свободно избрано индивидуално *динамично* акробатично упражнение с трудност 3 точки. Изборът на посочените упражнения трябва да бъде съобразен с изискванията на Българска федерация по спортна акробатика. Оценяването се осъществява от експертна комисия по шестобалната система (от 2 до 6). Крайната оценка е средно аритметично на оценките на членовете от изпитната комисия.

**4. Биологична категория** – изчислява се по методика

**5. 20 м спринтово бягане от висок старт (сек.).**

Измерването става с хронометър. Времето се отчита в секунди с точност до 0,01.

**6. Задържане на краката във водоравно положение в ъглов вис на висилка или гимнастическа стена (сек.).**

Изпълнява се вис на висилка. Долните крайници трябва да бъдат събрани и обтегнати. Повдигат се до хоризонтално положение. Задържат се в ъглов вис до отказ. Отчита се времето на задържане в секунди с точност до 1 сек.

**7. Стояща везна след пет кълба в темпо (сек.) – фиг. 5.**

Изпълняват се 5 свързани кълба. След последното кълбо тестираният се изправя до стоеж и бавно заема стояща везна с ръце встрани. Повдигнатият крак е във водоравно или по-високо положение, а опорният е обтегнат. Главата е повдигната назад, а гърдите са насочени надолу. Измерва се времето на задържане в устойчиво положение без преместване на ходилото на опорния крак. Измерването започва в момента на заемане на везната. Прекратява се при престъпване или сваляне на повдигнатия крак под хоризонтала. Измерването е в секунди с точност до 1 сек.

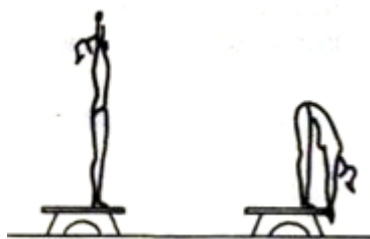


Фиг. 5

**8. Дълбочина на наклона в стоеж на гимнастическа пейка (см) – фиг. 2.**

Изпълнява се от изходно положение стоеж с ръце горе върху гимнастическа пейка, на която е прикрепена разграфена скала (фиг. 2). Тестираният бавно се навежда с обтегнати ръце и крака и без пружиниране докосва скалата, задържайки 3 сек. Краката са събрани. Стремежът е с пръстите на двете ръце едновременно да се докосне по-ниска позиция. Измерва се

разстоянието между опората и върха на пръстите на ръцете в сантиметри с точност до 1 см. Постигане, което е над мястото на стъпване се означава със знак „минус“, а под него със знака „плюс“. При докосване на повърхността на стъпването резултатът е нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.



Фиг. 2

### 9. Мост (см) – фиг. 3.

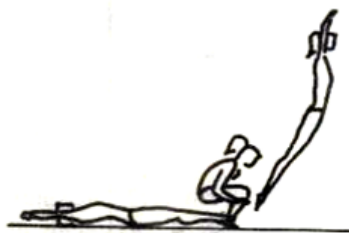
Изпитваният изпълнява мост с обтегнати ръце и крака. Старае се максимално да приближи дланите на ръцете към ходилата. Измерва се разстоянието между върха на пръстите на ръцете и петите в сантиметри с точност до 1 см.



Фиг. 3

### 10. Петнадесет обтегнати подскока от тилен лег (сек.) – фиг. 6.

Упражнението е с комплексно въздействие. Изпълнява се от изходно положение стоеж с ръце горе. Състои се от четири такта: 1 – клек, 2 – тилен лег с ръце горе, 3 – клек, 4 – обтегнат подскок. При изпълнение на подскока се осъществява мах с ръцете през напред до горе. Тялото е обтегнато. Подскокът е с малка амплитуда. Акцентът е върху бързината на изпълнение и правилното телодържане. Изпълняват се 15 подскока за време. Измерването е в секунди с точност до 0,1 сек.



Фиг. 6

### Методически указания за провеждане на тестирането

При провеждане на тестовете е важно да се съблюдава стандартност на условията. Задължително изискване преди започване на тестирането е да се организира от страна на учителя (треньора) добро разгриване на кандидатите.

### Нормативни таблици

Разработени са четири нормативни таблици. Всяка таблица съдържа изискванията за прием от 5 до 8 клас. Диференцирано са представени по две таблици за момчета и за момичета с нормативи за поста в състезателния акробатичен вид – долен и горен партньор. Тестовете са разделени в три групи според максималния брой точки, който носят – 50, 30 и 10. Общият брой на нормативните изисквания е 10. Осем теста дават информация за кондиционните

възможности на тестваните спортисти. Експертната оценка информира за спортно-техническите умения, а биологичната възраст за реалното състояние на организма. Крайната оценка се формира по точкова оценителна система.

**Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №3, №4, №6, №7, №8, №9, №10**

**Втори ден - №1, №2, №5**

### **СПОРТНА АКРОБАТИКА – момчета /долни партньори/**

ТЕСТ:	Набира ния във вис (бр.)	Скок дълж. от място (см)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	20 м висок старт (сек.)	Зад. на ъглов вис (сек.)	5 кълба, стояща везна (сек.)		Наклон напред (см)	Мост (см)	Обтегнат подскок от тилен лег (сек.)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
точки				точки					точки			
50	9	210	6	30	3 и 4	3,85	23	19,75	10	12	45	32,5
45	8	206		27		4,00	21	18,00	9	10	47	33,7
40	7	202	5	24	2	4,15	19	16,25	8	9	49	34,9
35	6	198		21		4,30	17	14,50	7	8	51	36,1
30	5	194		18		4,45	15	12,75	6	7	53	37,3
25		190	4	15	1	4,60	13	11,00	5	6	55	38,5
20	4	186		12		4,75	11	9,25	4	5	57	39,7
15		182		9		4,90	9	7,50	3	4	59	40,9
10	3	178	3	6	5	5,05	7	5,75	2	3	61	42,1
5		174		3		5,20	5	4,00	1	2	62	43,3
0	2	170	2	0	0 и 6	5,35	3	2,25	0	1	63	44,5

Интегрална оценка за прием в V клас – над 90 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 180 точки

### СПОРТНА АКРОБАТИКА – момчета /горни партньори/

ТЕСТ:	Набира ния във вис (бр.)	Скок дълж. от място (см)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	20 м висок старт (сек.)	Зад. на ъглов вис (сек.)	5 кълба, стояща везна (сек.)		Наклон напред (см)	Мост (см)	Обтегнат подскок от тилен лег (сек.)
	1	2	3		4	5	6	7		8	9	10
точки				точки					точки			
50	10	200	6	30	2	3,95	27	21,75	10	14	39	31,5
45	9	196		27		4,10	25	20,00	9	13	41	32,7
40	8	192	5	24	3 и 4	4,25	23	18,25	8	11	43	33,9
35	7	188		21		4,40	21	16,50	7	10	45	35,1
30	6	184		18		4,55	19	14,75	6	8	47	36,3
25		180	4	15	1	4,70	17	13,00	5	7	49	37,5
20	5	176		12		4,85	15	11,25	4	6	51	38,7
15		172		9		5,00	13	9,50	3	5	53	39,9
10	4	168	3	6	5	5,15	11	7,75	2	4	55	41,1
5		164		3		5,30	9	6,00	1	3	56	42,3
0	3	160	2	0	0 и 6	5,45	7	4,25	0	2	57	43,5

Интегрална оценка за прием в V клас – над 90 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 180 точки

### СПОРТНА АКРОБАТИКА – момичета /долни партньори/

ТЕСТ:	Набира ния във вис (бр.)	Скок дълж. от място (см)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	20 м висок старт (сек.)	Зад. на ъглов вис (сек.)	5 кълба, стояща везна (сек.)		Наклон напред (см)	Мост (см)	Обтегнат подскок от тилен лег (сек.)
	1	2	3		4	5	6	7		8	9	10
точки				точки					точки			
50	7	199	6	30	3	4,00	20,0	21	10	16	30	33,0
45		195		27		4,15	18,2	19	9	15	33	34,2
40	6	191	5	24	2	4,30	16,4	17	8	13	36	35,4
35		187		21		4,45	14,6	15	7	12	39	36,6
30	5	183		18		4,60	12,8	13	6	10	42	37,8
25		179	4	15	1	4,75	11,0	11	5	9	45	39,0
20	4	175		12		4,90	9,2	9	4	8	48	40,2
15		171		9		5,05	7,4	7	3	7	51	41,4
10	3	167	3	6	5	5,20	5,6	5	2	6	54	42,6
5	2	163		3		5,35	3,8	3	1	5	56	43,8
0	1	159	2	0	0 и 6	5,50	2,0	1	0	4	58	45,3

Интегрална оценка за прием в V клас – над 90 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 180 точки

## СПОРТНА АКРОБАТИКА – момичета /горни партньори/

ТЕСТ:	Набира ния във вис (бр.)	Скок на дълж. (см)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	20 м висок старт (сек.)	Зад. на ъглов вис (сек.)	5 къмба, стояща взна (сек.)		Наклон напред (см)	Мост (см)	Обтегнат подскок от тилен лег (сек.)
	1	2	3		4	5	6	7		8	9	10
точки				точки					точки			
50	8	180	6	30	2	4,10	24,0	23,0	10	18	16	32,00
45		176		27		4,24	21,9	20,9	9	17	19	33,23
40	7	172	5	24	3	4,38	19,8	18,8	8	15	22	34,46
35		168		21		4,52	17,7	16,7	7	14	25	35,69
30	6	164		18		4,66	15,6	14,6	6	12	28	36,92
25		160	4	15	1	4,80	13,5	12,5	5	11	31	38,15
20	5	156		12		4,94	11,4	10,4	4	10	34	39,38
15		152		9		5,08	9,3	8,3	3	9	37	40,61
10	4	148	3	6	5	5,22	7,2	6,2	2	8	40	41,84
5	3	144		3		5,36	5,1	4,1	1	7	43	43,07
0	2	140	2	0	0 и 6	5,50	3,0	2,0	0	6	46	44,30

Интегрална оценка за прием в V клас – над 90 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 180 точки



# СПОРТНА ГИМНАСТИКА

Автори: Здравко Куртев - мъже  
Нели Танкушева - жени

## Характеристика на модела

Изискват се типични и специфични антропометрични показатели - удължени долни крайници, оптимална телесна маса, (6-10 кг по-малко от стойностите на ръста - 100), нисък ръст и мастна тъкан 9-10 % за жените и 10-12 % за мъжете.

Силно развит раменен пояс, с добре изразена силна мускулатура. Разтег 5-6 см над ръста.

Функционална характеристика - среден анаеробен и аеробен капацитет.

Двигателният капацитет се определя от сила и силова издръжливост на всички мускулни групи, отскокливост и добра обща издръжливост.

Психологически особености - зрительно-двигателна координация, бързина на решението, реактивност и сръчност.

## Описание на тестовете

**1. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Правят се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**2. Дълбочина на наклона** - от стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак минус (-), а под нея - със знака плюс (+). Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**3. Набиране на висилка** - Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце.

**4. Повдигане краката от вис до 90°.** Изходно положение вис на лоста на висилката в надхват. Краката се повдигат и снемат обтегнати до 90° (до отказ). Не се признават повдигания с разтворени или свити крака, както и такива с предварителен задмах и залюляване. Отчита се броят на правилно изпълнените повдигания на краката. По-висока оценка се получава за изпълнение на по-голям брой повдигания.

**5. 20 м гладко бягане висок старт.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Кандидатите бягат поотделно. Измерва се с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**6. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**7. Ръстово - теглова разлика /РТР/** - индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = R - T - 100$ , където R е ръста, T-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**8. Експертна оценка.** Извършва се от комисия. За получаване на експертна оценка кандидатът трябва да изпълни технически правилно следните упражнения. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

1. Махова стойка-кълбо, изправяне до стоеж
2. От стоеж – кълбо и изправяне до стоеж, кълбо назад до стоеж
3. Вид везна

Експертна оценка	Оценка за изпълнение
Отличен 6.00	10.00 – 9.50 т.
Много добър 5.00	9.40 – 9.00 т.
Добър 4.00	8.90 – 8.50 т.
Среден 3.00	8.40 – 8.00 т.
Слаб 2.00	7.90 – 7.50 т.

**9. Биологична категория** – изчислява се по посочената методика.

**10. Тест за визуално запаметяване.** Уреди: секундомер, маса, стол, молив (химикал) и специален фиш. Измерване: на кандидата се показва в продължение на една минута определената фигура с нанесени на нея кръгчета. След това се дава същата фигура без кръгчетата и тестираният трябва да постави кръгчетата по правите и криви така, както са били поставени на показаната преди това фигура.

Времето за поставянето на кръгчетата може да продължи до 5 минути. Резултат: изброяват се точно поставените кръгчета.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №2 №6, №7, №8, №9, №10**

**Втори ден - №1, №3, №4, №5**

**Нормативни таблици**  
**СПОРТНА ГИМНАСТИКА - момчета**

ТЕСТ:	Дълъг скок от място. (см.)	Наклон напред (см.)	Набиране (бр.)	Повд.крак от вис (бр.)	20 м. в. ст. (сек)		Ръст (см.)	РТР	Експертна Оценка (2-6)		Биологична кат. (0-6)	Визуално запаметяване (бр.)
	1	2	3	4	5		6	7	8		9	10
точки						точки				точки		
50	235	+12	15	20	3.56	30	130	5	6	10	2	13-15
45	229	+11	13-14	19-18	3.59	27	131	4		9		11-12
40	223	+10	11-12	17-16	3.62	24	132	3	5	8	3	9-10
35	217	+9	10	15-14	3.65	21	133	2		7		7-8
30	211	+8	9	13	3.68	18	134	1		6		6
25	205	+7	8	12	3.71	15	135	0	4	5	1 и 4	5
20	199	+6	7	11	3.74	12	136	-1		4		4
15	193	+5	6	10	3.77	9	137	-2		3		3
10	187	+4	5	9	3.80	6	138	-3	3	2	5	2
5	181	+3	4	8	3.84	3	140	-4		1		1
0	175	+2-0	3-0	7-3	3,87	0	144	-5	2	0	0 и 6	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 180 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 215 точки

**СПОРТНА ГИМНАСТИКА - момичета**

ТЕСТ:	Дълъг скок от място. (см.)	Наклон напред (см.)	Набиране (бр.)	Повд.крак от вис (бр.)	20 м. в. ст. (сек)		Ръст (см.)	РТР	Експертна Оценка (2-6)		Биологична кат. (0-6)	Визуално запаметяване (бр)
	1	2	3	4	5		6	7	8		9	10
точки						точки				точки		
50	200	+12	10	14-15	3.65	30	130	5	6	10	2	13-15
45	196	+11	9	12-13	3.68	27	131	4		9		11-12
40	194	+10	8	11	3.71	24	132	3	5	8	3	9-10
35	188	+9	7	10	3.74	21	133	2		7		7-8
30	184	+8	6	9	3.77	18	134	1		6		6
25	182	+7	5	8	3.84	15	135	0	4	5	1 и 4	5
20	176	+6	4	7	3.87	12	136	-1		4		4
15	172	+5	3	6	3.91	9	137	-2		3		3
10	168	+4	2	5	3,95	6	138	-3	3	2	5	2
5	164	+3	1	4	3,99	3	140	-4		1		1
0	158	+2-0	0	3	□□□	0	144	-5	2	0	0 и 6	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 180 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 215 точки

## Характеристика на модела

Стрелбата в цел предполага взаимодействие на три фактора - човек, оръжие, цел и всеки от тях налага редица специфични аспекти. Натоварването е от стабилен аеробен тип, повтарящ се многократно с малка интензивност и голяма концентрация, и фина координация.

Морфологичните изисквания не са насочени към строго определен ръст, но се изисква широк раменен пояс (разтег) при относително по-дълга предмишница. Съотношението труп – долни крайници е приблизително еднакво, което създава предпоставка за статично равновесие. Теглото на тялото е близко до изискваното ръст - 100. Силно развита е мускулатурата на раменния пояс и на мишницата.

Функционалните изисквания са свързани с често задържане на дишането, което сумарно за едно състезание или тренировка е доста голямо. Това изисква по-високи стойности на жизнената вместимост и кислородната консумация.

Двигателните качества са свързани с бързината, издръжливост и сила. Необходима е добра координация и равновесие.

Психологически особености: повишена възбудимост на ЦНСМ, по-голяма подвижност на нервните процеси, нервно-мускулна координация, зрително-двигателна реактивност.

## Описание на тестовете

**1-2. Стрелба – технически резултат.** Тестът се провежда по избор – или пушка, или пистолет. Изпълняват се по 20 изстрела от упор и по 40 изстрела от ръка. И при двата вида оръжие се отчита броят на получените точки от попаденията в мишената. Базовите точки се изчисляват въз основа на получения резултат по съответната таблица, поотделно за всяко оръжие.

**3. Задържане на дишане.** От изходно положение стоеж, изпълняват се две дълбоки вдишвания и след второто издишване се задържа дишането. За по-голяма точност се слага щипка на носа при затворени устни. Времето се измерва с хронометър. (сек.)

**4. Задържане в лакътна опора.** Изходно положение лакътна опора, предмишниците успоредни, дланите поставени на пода. Тялото се задържа в това положение възможно най-дълго време. Отчита се времето на поддържане на опората с точност до 1,0 сек.

**5. Лицеви опори.** От изходно положение опора се изпълнява сгъване и разгъване на ръцете в лакътните стави, със стремеж гърдите да докоснат пода. Работи се до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

**6. Равновесна дъска.** Заема се основен стоеж върху равновесна дъска с дължина 50 см., краката са разтворени на ширина на раменете, ръцете встрани, главата повдигната. Измерва се времето на устойчивото положение на тялото (без да се местят стъпалата), с точност до 1,0 сек.

**7. Везна ляв (десен) крак.** Изпълнява се везна с ръце встрани, по избор върху левия или върху десния крак. В това положение тялото се задържа максимално дълго. Измерва се времето с точност до 1,0 сек.

**8. Задържане на гири 1,5 кг..** От изходно положение стоеж, ръцете се повдигат встрани и гиричките се задържат максимално дълго време в това положение. Изпълнява се един опит до отказ. Времето се измерва с точност до 1,0 сек.

**9. Биологична категория.** Изчислява се по методика

**10. Коремни преси.** Изходно положение тилен лег, ръцете сключени зад тила, ходилата леко разтворени и придържани от партньор. Изпълняват се повдигания до седеж, с леки извивки на трупа вляво и вдясно и стремеж последователно докосване на съответното коляно с противоположния лакът. Работи се до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените коремни преси.

**11. Експертна оценка.** Извършва се от комисия на база показаните резултати от тестовете, пряко свързани с естеството на спортната стрелба – стрелба от упор; стрелба от ръка; задържане на дишане; везна; равновесна дъска. Оценява се:

- резултат от стрелбата;
- начин на изпълнение на отделните елементи от техниката на стрелбата - положение за стрелба, дишане, прицелване и спускане.

Експертите оценяват и координационната структура на изстрела. Оценката се поставя по шестобалната система (от 2 до 6).

**12. Ръстово - теглова разлика /РТР/** - индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, № 2, №3, №6, №9, № 11, №12**

**Втори ден - №4, №5, №7, №8, №10**

### Нормативни таблици

#### СПОРТНА СТРЕЛБА – Пушка, момчета и момичета

ТЕСТ:	Стрелба пушка (бр)	Упор пушка (бр)	Задържа не на дишане (сек)		Задържа не лакътна опора (сек)	Лицеви опори (бр)	Равновесна дъска (сек)	Везна /ляв, десен /крак (сек)	Задържа не на гири (сек)	Биол. кат. (0-6)		Коремни (бр)	Експ. Оценка (2-6)	РТР
	1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11	12
точки				точки							точки			
50	395,0	200	65	30	45,00	25	45,00	50,00	70	3	10	40	6	10
45	387,0	195	60	27	41,00	23	41,00	40,00	64		9	37		9
40	379,0	190	55	24	37,00	20	37,00	38,00	57		8	34	5	8
35	371,0	185	50	21	33,00	18	33,00	36,00	51	2 и 4	7	31		7
30	363,0	180	45	18	29,00	15	29,00	34,00	44		6	28		6
25	355,0	175	40	15	25,00	13	25,00	32,00	38		5	25	4	5
20	347,0	170	35	12	21,00	10	21,00	30,00	31		4	22		4
15	339,0	165	30	9	17,00	7	17,00	28,00	25	1 и 5	3	19		3
10	331,0	160	25	6	13,00	5	13,00	26,00	18		2	16	3	2
5	323,0	155	20	3	9,00	3	9,00	24,00	12		1	13		1
0	315,0	150	15	0	5,00	1	5,00	10,00	5	0 и 6	0	10	2	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас – над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 180 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 220 точки

## СПОРТНА СТРЕЛБА – Пистолет, момчета и момичета

ТЕСТ	Стрелба пистолет (бр)	Упор пистолет (бр)	Задържа не на дишане (сек)		Задържа не лакътна опора (сек)	Лицев и опори (бр)	Равновес на дъска (сек)	Везна /ляв, десен /крак (сек)	Задържан е на гири (сек)	Биол. кат. (0-6)		Корем ни (бр)	Експ. оценка (2-6)	РТР
	1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11	12
Точки				Точки							Точки			
50	335	150	65	30	45,00	25	45,00	50,00	70	3	10	40	6	10
45	331	145	60	27	41,00	23	41,00	40,00	64		9	37		9
40	327	140	55	24	37,00	20	37,00	38,00	57		8	34	5	8
35	323	135	50	21	33,00	18	33,00	36,00	51	2 и 4	7	31		7
30	319	130	45	18	29,00	15	29,00	34,00	44		6	28		6
25	315	125	40	15	25,00	13	25,00	32,00	38		5	25	4	5
20	311	120	35	12	21,00	10	21,00	30,00	31		4	22		4
15	307	115	30	9	17,00	7	17,00	28,00	25	1 и 5	3	19		3
10	303	110	25	6	13,00	5	13,00	26,00	18		2	16	3	2
5	299	105	20	3	9,00	3	9,00	24,00	12		1	13		1
0	295	100	15	0	5,00	1	5,00	10,00	5	0 и 6	0	10	2	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки

### Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват развито телосложение и съизмеримост между теглото и ръста, отговарящи на тегловата категория. Изискват се дълги ръце, широки рамене, широки и дълги китки и голям хоризонтален разтег. Гъвкавост на гръбначния стълб, тазобедрените и раменни стави. Развита мускулна система, приоритетно на мускулните групи на: врата, ръцете, раменния пояс, поясната област и краката.

Функционалните изисквания на спорта са свързани с добър анаеробен капацитет, регулирано и правилно дишане при анаеробни физически упражнения.

Двигателният капацитет изисква разнообразни двигателни качества, бързина и нейното проявление при относително статични двигателни действия, голяма взривна сила, ловкост, гъвкавост и плавност на движенията и отлична координация на движенията за запазване на стабилно равновесие. Добра зрително-двигателна координация.

Психологическите характеристики са свързани с концентрация и разпределение на вниманието, уравновесен темперамент, воля и чувство на отговорност.

### Описание на тестовете

**1. Дълбочина на наклона.** От основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея - със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**2. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Правят се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**3. Лицеви опори-** Кандидатът заема лицева опора и започва да стъва и разгъва ръцете си, като се старее с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. По висока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологичните особености и оценките от предварително извършените специфични изследвания.

Изпълнение на Сурияши (имитационни движения на технически действия без партньор).

Изпълняват се три различни вида Сурияши:

- Цуки - даши
- Оши - даши
- Йори - кири

Оценява се точността на изпълнение

Оценката се поставя по шестобалната система от 2 до 6.

**5. Набиране на висилка** - Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце. По-голяма оценка се получава при по-голям брой набирания.

**6. Шпагат – напречен.** Изпълнява се на земя. Стремежът е да опре таза до земята. Правят се два опита. Разрешава се пружиниране. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-високата оценка се получава за опита с по-малка дължина.

**7. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**8. 30 м гладко бягане летящ старт** - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Всеки кандидат се изпитва поотделно, като се засилва свободно от 15 - 20 метра. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. По висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**9. Интензивност на вниманието - на Бурдон** - Уреди: секундомер, маса, стол, специален фиш с фигури. Измерване: кандидатът сяда удобно и пред него се поставя фишът. Обяснява се целта на теста: в продължение на една минута да се зачеркнат произволно избрани по форма, но еднакви фигури - например кръгчета. След като кандидатът разбере задачата, се дава команда "почни" и се пуска секундомера. Тестиращият се стреми максимално бързо да зачертае с по една чертичка определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Резултат: преброяват се правилно зачеркнатите фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачеркнатите фигури не се вземат предвид.

**10. Разтег - ръст** - измерва се от лекар с точност до 1 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпънати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По висока оценка се получава при по голяма разлика.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №4, №7, №9, №10**

**Втори ден - №2, №3, №5, №6, №8**

### Нормативни таблици

#### СУМО - момчета, категория до 55 кг.

ТЕСТ:	Дълб. на наклон (см)	Дълг. скок (см)	Лиц. опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)	Набира не (бр)	Шпагат (см)		Биол. кат. (0 – 6)	30 м в.ст. (сек.)	Инт. вним (бр.)		Разтег - ръст. (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		<b>10</b>
точки							точки				точки	
50	7	200	35	6	20	24	30	3	5,60	90	10	10
45	6	196	33		19	26	27		5,72	84	9	9
40	5	192	31	5	18	28	24		5,84	78	8	8
35	4	188	29		17	30	21	2 и 4	5,96	72	7	7
30	3	184	27		16	32	18		6,08	66	6	6
25	2	180	25	4	15	34	15		6,20	60	5	5
20	1	176	23		14	36	12		6,32	54	4	4
15	0	172	21		13	38	9	1 и 5	6,44	48	3	3
10	-1	168	19	3	12	40	6		6,56	42	2	2
5	-2	164	17		11	42	3		6,68	36	1	1
0	-3	160	15	2	10	44	0	0 и 6	6,78	30	0	0

Интегрална оценка за прием за V клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас - над 200 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас - над 240 точки



**СУМО – момчета, категория над 55 кг.**

ТЕСТ:	Дълб. наклон (см)	Дълг скок (см)	Лиц. опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)	Набира не (бр)	Шпагат (см)		Биол. кат. (0 – 6)	30 м в.ст. (сек.)	Инт. вним (бр.)		Разтег - рът. (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>10</b>
точки							точки				точки	
50	6	195	32	6	19	27	30	3	5,75	90	10	10
45	5	191	30		18	30	27		5,90	84	9	9
40	4	187	28	5	17	33	24		6,05	78	8	8
35	3	183	26		16	36	21	2 и 4	6,20	72	7	7
30	2	179	24		15	39	18		6,35	66	6	6
25	1	175	22	4	14	42	15		6,50	60	5	5
20	0	171	20		13	45	12		6,65	54	4	4
15	-1	167	18		12	48	9	1 и 5	6,80	48	3	3
10	-2	163	16	3	11	51	6		6,95	42	2	2
5	-3	159	14		10	54	3		7,10	36	1	1
0	-4	155	12	2	9	57	0	0 и 6	7,25	30	0	0

Интегрална оценка за прием за V клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас -над 160 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас -над 200 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас-над 240 точки

**СУМО – момичета, категория до 50 кг.**

ТЕСТ:	Дълб. наклон (см)	Дълг скок (см)	Лиц. опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)	Набира не (бр)	Шпагат (см)		Биол. кат. (0 – 6)	30 м в.ст. (сек.)	Инт. вним (бр.)		Разтег - рът. (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>10</b>
точки							точки				точки	
50	9	195	31	6	15	0	30	3	5,90	90	10	10
45	8	191	29		14	2	27		6,02	84	9	9
40	7	187	27	5	13	4	24		6,14	78	8	8
35	6	183	25		12	6	21	2 и 4	6,26	72	7	7
30	5	179	23		11	8	18		6,38	66	6	6
25	4	175	21	4	10	10	15		6,50	60	5	5
20	3	171	19		9	12	12		6,62	54	4	4
15	2	167	17		8	14	9	1 и 5	6,74	48	3	3
10	1	163	15	3	7	16	6		6,86	42	2	2
5	0	159	13		6	18	3		6,98	36	1	1
0	-1	155	11	2	5	20	0	0 и 6	7,10	30	0	0

Интегрална оценка за прием за V клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас -над 160 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас -над 200 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас-над 240 точки

**СУМО – момичета, категория над 50 кг.**

ТЕСТ:	Дълб. наклон (см)	Дълг скок (см)	Лиц. опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)	Набира не (бр)	Шпагат (см)		Биол. кат. (0 – 6)	30 м в.ст. (сек.)	Инт. вним (бр.)		Разтег - рът. (см)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>10</b>
точки							точки				точки	
50	8	190	28	6	11	3	30	3	6,10	90	10	10
45	7	186	26		10	5	27		6,13	84	9	9
40	6	182	24	5	9	7	24		6,26	78	8	8
35	5	178	22		8	9	21	2 и 4	6,39	72	7	7
30	4	174	20		7	11	18		6,52	66	6	6
25	3	170	18	4	6	13	15		6,66	60	5	5
20	2	166	16		5	15	12		6,79	54	4	4
15	1	162	14		4	17	9	1 и 5	6,92	48	3	3
10	0	158	12	3	3	19	6		7,05	42	2	2
5	-1	154	10		2	21	3		7,18	36	1	1
0	2	150	8	2	1	22	0	0 и 6	7,31	30	0	0

Интегрална оценка за прием за V клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас -над 160 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас -над 200 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас-над 240 точки

# ТЕНИС

Автор: Иван Димов

## Характеристика на модела

Соматичните особености на модела са свързани с по-висок ръст, телесна маса по формулата  $(P-100)/\text{теглото} = 1$  или под 1. Дълги горни крайници. Разтег + 4 -5 см над ръста. Добре развита мускулатура на раменния пояс и долните крайници.

Функционалните изисквания са насочени от среден към висок аеробен и анаеробен капацитет.

Двигателният капацитет е свързан с добра координация и сръчност, взривна сила на краката и издръжливост.

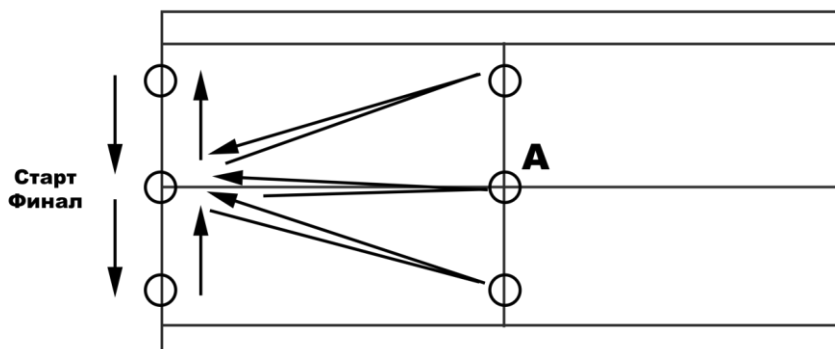
Психологическите характеристики са свързани с концентрация на вниманието, бърз анализ на ситуацията (оперативно мислене), преценка за разстоянията, пространственост, комбинативност.

## Описание на тестовете

**1. 30 метра гладко бягане.** Тестът се изпълнява на писта (червен грунд). Кандидатът стартира самостоятелно от висок старт. Измерването е с точност до 0.01 сек. Изпълняват се три опита, като се отчита най-добрият. Тестът характеризира бързината на тенисиста.



**2. Ветрило.** Тестът се изпълнява на корта. Кандидатът прави спринтове до точки отдалечени на 4-метра във формата на *ветрило* със смяна на посоката. Той с ракета в ръка пробягва три пъти означения маршрут. Необходимо е кандидатът да достигне с крак крайната точка и същевременно да докосне с ракетата земята пред топката. Връщането от участък „А” става с гръб по посоката на движение. Регистрира се времето за пробягване на разстоянието (сек.). Изпълняват се два опита, като се зачита по-добрият. Тестът характеризира скоростната издръжливост на тенисиста.



**3. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела. Обръща се внимание на правилното бягане и спиране в зависимост от настилка, на която се провежда тестовете. Следи се за изпълнението на първата крачка при връщането (при смяна на посоката или спиране). Тя трябва да наподобява връщането към центъра на корта при игрова обстановка или подхода към топката по време на игра. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

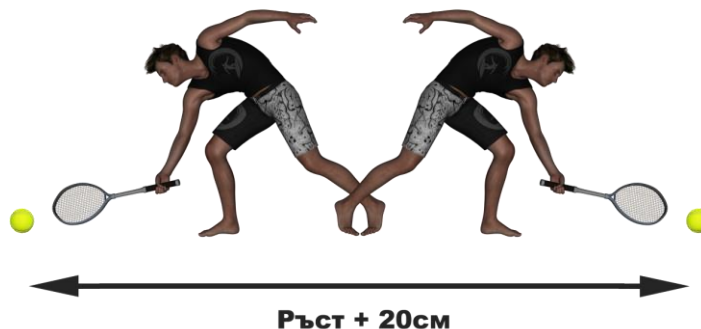
Допълнително упражнение: Кандидатът застава в центъра на корта и изпълнява странично придвижване към страничните линии, а треньорът застава на сервис линията с топка в ръка. След 3-4 придвижвания на кандидата, треньорът подхвърля топката ниско и след нейния отскок трябва да се хване от изпълняващия. Следи се при спирането тежестта да е на вътрешния крак.

**4. Ръстово-теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$ , където Р е ръста, Т-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

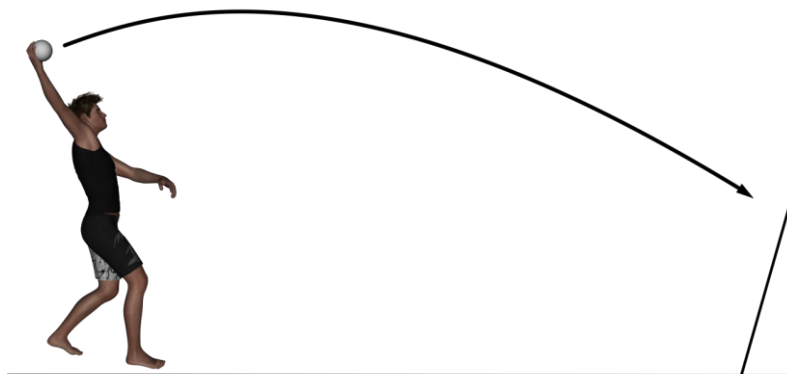
**5. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**6. Гладко бягане на 1000 м (момчета) и 800 м (момичета).** Тестът се изпълнява на стандартна писта с дължина 400 м. Кандидатът стартира от висок старт самостоятелно. Измерващият се намира на финалната линия. Времето се измерва в минути и секунди. Изпълнява се само един опит. Тестът характеризира общата издръжливост на тенисиста.

**7. Пергел.** Тестът се изпълнява на корта. Кандидатът с ракета в ръка стои в означен квадрат със страна 40 см. Вляво и вдясно от него са поставени плътни топки на разстояние ръста + 20 см. След сигнал той прави големи кръстосани крачки последователно наляво и надясно, като с ракетата допира плътните топки. Условието е, че единият крак трябва винаги да е в квадрата. Упражнението се изпълнява за една минута и се отчита броят на подходите вляво и вдясно. Изпълняват се два опита и се зачита по-добрият. Тестът характеризира ловкостта и специалната анаеробна издръжливост на тенисиста.



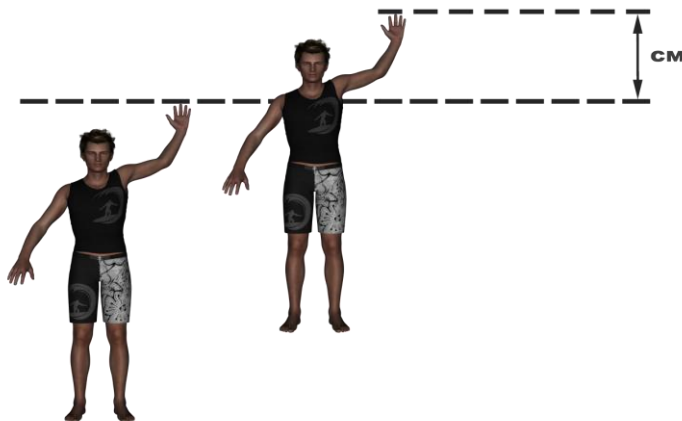
**8. Хвърляне на плътна топка - 1 кг. отгоре с една ръка.**



Тестът се изпълнява на писта (червен грунд). Кандидатът е застанал с леко разтворени крака в страничен строеж и изпълнява упражнението. Топката се държи основно в дясната ръка (лявата я придържа). Топката се дхвърля подобно на изпълнението на начален удар. Изпълняват се три опита и се зачита най-добрият. Регистрира се в метри и сантиметри. Тестът

характеризира взривната сила на „играещата“ ръка.

**9. Вертикален отскок (см).** Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отдели петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).



**10. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**11. Коремни преси за 2 мин.** Тестът се изпълнява на хоризонтална постелка. Изходното положение - легнал по гръб, краката са свити в коленете, ръцете са зад тила, пръстите на ръцете са скръстени. В края на движението, първо десният лакът докосна лявото коляно, след което левия лакът докосва дясното коляно. Тестът се изпълнява за две минути. Тестът характеризира силата на коремните мускули.

**Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №2, №3, №4, №5, №7, №10**

**Втори ден - №1, №6, №8 №9, №11**

## Нормативни таблици

### ТЕНИС - момчета

ТЕСТ	30 м в.ст. (сек.)	Ветрило (сек.)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Биол. кат. (0-6)	1000 м гл.б. (мин.)	Пергел (бр.)	Хвърл. пл. топка (м)	Верг. отск. (см.)		Ръст (см.)	Корем. преси (бр.)
	1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11
точки				точки							точки		
50	4.80	43	6	30	19	3	3:45	64	8.50	63	10	165	90
45	5.00	45		27	17,5		3:50	62	8.20	61	9	164	86
40	5.10	47	5	24	16		3:55	60	7.90	59	8	163	82
35	5.30	49		21	14,5	2 и 4	4:00	58	7.60	57	7	162	78
30	5.50	51		18	13		4:05	56	7.30	55	6	161	74
25	5.60	53	4	15	11,5		4:10	54	7.00	52	5	160	70
20	5.70	55		12	10		4:15	52	6.70	49	4	159	66
15	5.80	57		9	8,5	1 и 5	4:20	50	6.40	47	3	158	62
10	5.90	59	3	6	7		4:25	48	6.10	45	2	157	58
5	6.00	1.02		3	5,5		4:30	46	5.80	43	1	156	54
0	6.10	1.05	2	0	4	0 и 6	4:35	44	5.50	41	0	155	50

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 140 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 175 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 210 точки

### ТЕНИС – момичета

ТЕСТ	30 м в.ст. (сек.)	Ветрило (сек.)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Биол. кат. (0-6)	800 м гл.б. (мин.)	Пергел (бр.)	Хвърл. пл. топка (м)	Верг. отск. (см.)		Ръст (см.)	Корем. преси (бр.)
	1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11
точки				точки							точки		
50	4.90	46	6	30	19	3	3:10	61	8.00	58	10	165	82
45	5.10	48		27	17,5		3:17	59	7.70	56	9	164	80
40	5.30	50	5	24	16		3:24	57	7.40	54	8	163	78
35	5.50	52		21	14,5	2 и 4	3:31	55	7.10	52	7	162	76
30	5.70	54		18	13		3:38	53	6.80	50	6	161	74
25	5.90	56	4	15	11,5		3:45	51	6.60	48	5	160	72
20	6.10	58		12	10		3:52	49	6.30	46	4	159	70
15	6.30	1.00		9	8,5	1 и 5	3:59	47	6.00	44	3	158	68
10	6.40	1.02	3	6	7		4:06	45	5.70	42	2	157	66
5	6.50	1.04		3	5,5		4:13	43	5.50	40	1	156	64
0	6.70	1.06	2	0	4	0 и 6	4:20	41	5.20	38	0	155	61

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 140 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 175 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 210 точки

## Характеристика на модела

Спортът тенис на маса изисква важни фактори и характеристики за състезателите, способни да отстояват интензивни натоварвания в условията на отговорни състезания. Най-ефективни фактори за тенисиста на маса: антропометрия, психологически характеристики, психомоторика, физическа подготовка, функционални характеристики.

Антропометрия – ръст, височина на таза, дължина на трупа, тегло, дължина на горни крайници.

Психологически характеристики – мотивация, самоувереност, концентрация, работа при високо психическо напрежение, трудолюбивост.

Психомоторика – коефициент на интелигентност, бързина на реакция, вземане на решение, антиципация.

Физическа подготовка – ловкост, динамична сила, координация, издръжливост, бързина.

Функционални характеристики – работа на креатин-фосфатен механизъм (45.2%), процентно съотношение на бързите мускулни влакна в играещата ръка (т. нар. “бърза ръка“) – 15.3%, пулсова честота и аеробен праг (12.9%), процентно съотношение на бавните мускулни влакна в долните крайници (12.9%), лактат и анаеробен праг (9.7%), максимална кислородна консумация (9.7%), процентно съотношение на бързите мускулни влакна в долните крайници (9.7%), процентно съотношение на бавните мускулни влакна в играещата ръка (6.4%).

## Описание на тестовете

**1. Спринт 20 м (сек.).** От изходно положение висок старт кандидатът пробягва с максимална скорост отсечка от 20 м. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0.01 сек. Началото на измерването съвпада с отделянето от опората на задностоящия крак при стартирането.

**2. Странично бягане вляво и вдясно (совалка) за 1 мин. (бр.)** Бягането се извършва между две стойки, поставени на разстояние 2.5 м една от друга зад крайната линия на масата на разстояние 1 м. Измерва се броят на пробягванията 2.5 метрови отсечки за 1 мин.

**3. Интензивност на вниманието - тест на Бурдон.** Уреди: секундомер, маса, стол, специален фиш с фигури. Измерване: кандидатът сяда удобно и пред него се поставя фишът. Обяснява се целта на теста: в продължение на една минута да се зачеркнат произволно избрани по форма, но еднакви фигури - например кръгчета. След като кандидатът разбере задачата, се дава команда "почни" и се пуска секундомера, а тестираният се стреми максимално бързо да зачертае с по-една чертичка определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Резултат: преброяват се правилно зачеркнатите фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се обръща внимание на бягането от стойка до стойка - да бъде странично бягане с водещо дясно или ляво рамо със свити крака в глезенни и коленни стави, /т.нар. малка совалка, способност да се играе тенис на маса/. Допълнително упражнение – кандидатите са в колона по един в ходом на разстояние един от друг един метър - при сигнал последният стартира и чрез провиране между останалите застава начело и така всички ученици изпълняват тази задача.

**5. Подскоци над гимнастическа пейка (бр.)** Тестираният изпълнява подскоци от два крака над гимнастическа пейка, с височина 40 см. Преминаването над пейката е странично (вляво-вдясно). Измерва се максималният брой подскоци, които кандидатът може да направи над пейката.

**6. Ръстово- теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата: РТР

= P - T - 100, където P е ръста, T-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**7. Биологична категория.** Изчислява се по методика

**8. Скок дължина от място (см).** Изпълнява се на твърда повърхност. От изходно положение стоеж, ръце горе, ходилата леко разтворени, се извършва отскок от двата крака, съчетан с мах на ръцете през долу до назад и обратно, със стремеж приземяване върху двата крака максимално далече. Изпълняват се два опита, като се зачита по-добрият резултат. Измерването е с точност до 1,0 см.

**9. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №3, №4, №5, №6, №7, №9**  
**Втори ден - №1, №2, №8**

### Нормативни таблици

#### ТЕНИС НА МАСА - момчета

ТЕСТ:	20 м в.ст. (сек.)	Совалка за 1 мин. (бр.)	Интенз. Внимание (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Подск. над пейка (бр.)	РТР	Биол. кат (0-6)	Дълъг скок (см)		Ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9
точки					точки					точки	
50	5,30	40	90	6	30	30	10	3	182	10	160
45	5,35	38	88		27	28	9		179	9	159
40	5,40	36	86		24	26	8	2 и 4	176	8	158
35	5,45	34	80	5	21	24	7		173	7	157
30	5,50	32	78		18	22	6		170	6	156
25	5,55	30	72		15	20	5	5	167	5	155
20	5,60	28	65	4	12	18	4		164	4	153
15	5,65	26	58		9	16	3	6	161	3	151
10	5,70	24	50		6	14	2		158	2	149
5	5,75	22	40	3	3	12	1	1	155	1	147
0	5,80	20	30	2	0	10	0	0	152	0	145

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 165 точки



## ТЕНИС НА МАСА - момичета

ТЕСТ:	20 м в.ст. (сек.)	Совалка за 1 мин. (бр.)	Интенз. вниман. (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Подскоци над пейка (бр.)	РТР (инд.)	Биолог. кат (0-6)	Дълъг скок (см)		Ръст (см.)
	1	2	3	4		5	6	7	8		9
точки					точки					точки	
50	6,25	32	90	6	30	28	10	3	156	10	160
45	6,30	30	88		27	26	9		153	9	159
40	6,35	28	86		24	24	8	2 и 4	150	8	158
35	6,40	26	80	5	21	22	7		147	7	157
30	6,45	24	78		18	20	6	5	144	6	156
25	6,50	22	72		15	18	5		141	5	155
20	6,55	20	65	4	12	16	4	6	138	4	153
15	6,60	19	58		9	14	3		135	3	151
10	6,65	17	50		6	12	2		132	2	149
5	6,70	15	40	3	3	10	1	1	129	1	147
0	6,75	13	30	2	0	8	0	0	126	0	145

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 165 точки

# ФУТБОЛ

Автори: Даниел Димов  
Станислава Цекова

## Характеристика на модела

Спортът изисква състезатели с големи психо-физически качества, способни да издържат на интензивни натоварвания и имащи мотивация за тази асоциативна игра.

Морфологични особености: ръст – среден към висок, добра подвижност на гръбначния стълб и двигателна активност и за двата крака. Развит гръден кош. Вратар – висок, голям разтег и големи длани.

Функционални изисквания на спорта: висока жизнена вместимост: 60-65 мм/кг. тегло; кислородна консумация на килограм тегло – над 53; висок анаеробен капацитет.

Двигателни способности: изисква се еднакво развитие на базовите двигателни качества сила, бързина и издръжливост и комбинациите между тях. За вратарите – способност за изпълнение на упражнения с голяма амплитуда и способност за изпълнение на упражнения с координационна сложност.

Психологически особености: свързани с интелигентност, индивидуалност, чувство за колективизъм, повишено внимание, способност за фокусиране толкова, колкото е необходимо /концентрация/, издръжливост в стресови ситуации, високо ниво на зрително-двигателна координация и пространствена ориентация.

## Описание на тестовете

### 1. 120 м. совалково бягане (2 x 4 x 30) – за момчета

*Необходими съоръжения:* терен, два конуса, 1 хронометър

*Изпълнение:* на футболният терен се измерва дистанцията от 30 м., в двата края на която се поставят конуси. Стартира се от първия конус, заобикаля се втория и се спринтира обратно към първия (това е една обиколка). Пробягват се две последователни обиколки. Общото разстояние е 120 м. След почивка от 1 мин. совалката се изпълнява отново.

*Оценка:* Отчита се сборното време от пробягванията с точност до 0,01 сек.

### 2. 100 м совалково бягане (20+20, 30+30) – за момичета

*Необходими съоръжения:* терен, два конуса, 1 хронометър, един експерт

*Изпълнение:* на футболният терен се измерва дистанцията от 20 и 30 м, в двата края на която се поставят конуси. На 20 м от дистанцията е поставен също конус. Стартира се от първия конус, заобикаля се втория и се спринтира обратно към старта (20+20 м.). След това се бяга до третия конус, заобикаля се и се спринтира към старта (30+30 м). Общото разстояние е 100 м. След почивка от 1 мин совалката се изпълнява отново.

*Оценка:* Прави се един опит, като се отчита времето от пробягването с точност до 0,01 сек.

### 2. Скок на дължина от място

*Необходими съоръжения:* терен, ролетка

*Изпълнение:* Състезателят започва скока от място като отскача с два крака и приземява на два крака. Правят се два опита.

*Оценка:* Отчита се по-доброто постижение с точност до 1 см.

### 3. Удари в цел (футболна врата 7,32/2,44) – 3 с ляв и 3 с десен крак

*Необходими съоръжения:* терен, 6 топки, хронометър

*Изпълнение:* На линията на наказателното поле се нареждат 3 топки вляво и 3 топки вдясно. Хронометърът се пуска в момента на стартирането. Кандидатът стреля във вратата последователно с 6 топки. Времето се засича в момента на пресичане на последната топка на гол или аут линията.

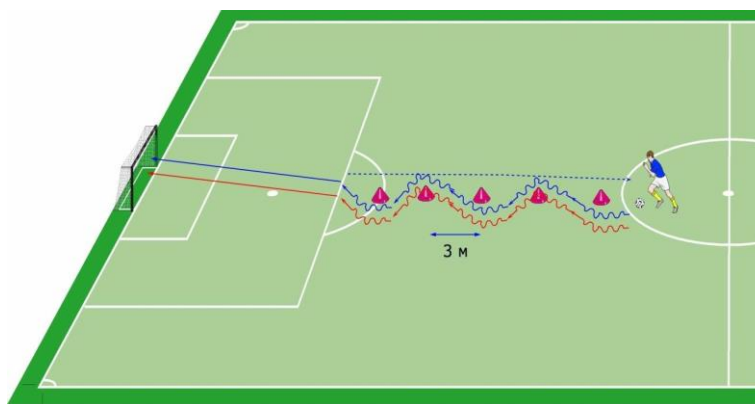
*Оценка:* Отчита се постижението с точност до 0,01 сек.

#### **4. Водене на топката и удар в нормална футболна врата (7,32/2,44)**

*Необходими съоръжения:* терен, 2 топки, 5 стойки, хронометър

*Изпълнение:* Цялото разстояние на трасето е 50 м. (1/2 футболен терен). На 15 м. от старта (центъра на игрището) се поставят 5 стойки по права линия срещу вратата на разстояние през 3 м. една от друга. Двете топки се поставят в центъра на игрището. След като се преодолеят стойките се стреля във вратата с десен крак, след което веднага се изпълнява същото, само че с ляв крак. Хронометърът се пуска в момента на стартирането, кандидатът води топката скоростно по права линия, след това зигзагообразно и след петата стойка стреля във вратата. Времето се засича в момента на пресичане на последната топка на гол или аут линията.

*Оценка:* Изпълняват се два опита. Постижението се измерва в сек., като се отчита по-добрият резултат.



**5. Експертна оценка:** извършва се от комисия, като се провеждат следните тестове: жонглиране с топката, водене на топката и удар, удари в цел, подавания по двойки, двустранна игра. При подаванията се наблюдава точността и летежа на топката. При двустранната игра се наблюдава изпълнението на отделните технически елементи и активното участие на състезателите в двете фази на играта. Оценката се извършва по шестобалната система от 2 до 6.

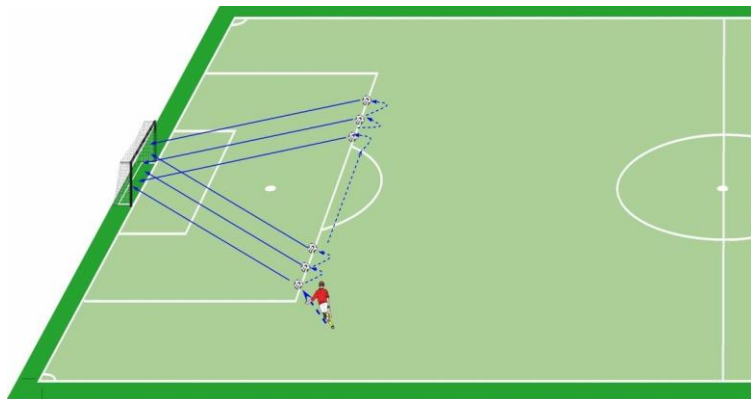
#### **6. Спринтово бягане 15 м., 20 м. и 30 м. от място**

*Необходими съоръжения:* лекоатлетическа писта, два хронометъра

*Изпълнение:* на пистата се очертават дистанциите от 15 м. и 30 м. Състезателят с максимална скорост пробягва отсечката от 30 м, като се зачита времето и на 15 м. и на 30 м. Правят се две пробягвания.

*Оценка:* Отчитат се времената на по-добрите постижения с точност до 0,01 сек.

## 7. Жонглиране с топка



*Необходими съоръжения:* терен, топка

*Изпълнение:* Състезателят жонглира с топката, като включва различните части на тялото – долни крайници, гърди, глава, рамо. Без ръце!

*Оценка:* Отчита се броя на постижението. Изпълняват се два опита, като се отчита по-добрият резултат.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**10. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**Изпитът се провежда в два последователни дни според номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №3, №4, №5, №8, №9, №10**

**Втори ден - №1, №2, №6, №7**

## Нормативни таблици

### ФУТБОЛ - момчета

ТЕСТ	Совалка /2x4x30/ (сек)	Скок на дължина (см)	Удари в цел (см)	Водене топка и удар (сек)	Експертна оценка (2-6)		Спринт 15м. (сек)	Спринт 30м. (сек)		Жонглиране (бр.)	РТР	Биол. кат. (0-6)
	1	2	3	4	5		6	7		8	9	10
точки	сек	см	сек	сек		точки	сек	сек	точки	брой		
50	48,60	205	20,00	9,10	6	30	2,30	4,45	10	80	10	2 и 3
45	50,36	198	21,36	9,68		27	2,43	4,48	9	73	9	
40	52,13	192	22,72	10,26		24	2,57	4,51	8	66	8	
35	53,89	185	24,09	10,84	5	21	2,71	4,54	7	59	7	4
30	55,66	179	25,45	11,42		18	2,85	4,57	6	52	6	
25	57,42	172	26,82	12,00	4	15	2,99	4,60	5	45	5	
20	59,19	166	28,18	12,58		12	3,13	4,63	4	38	4	
15	60,95	159	29,54	13,16	3	9	3,27	4,66	3	31	3	1 и 5
10	62,75	153	30,91	13,74		6	3,41	4,69	2	24	2	
5	64,48	146	32,27	14,32		3	3,55	4,72	1	17	1	
0	66,25	140	33,64	14,90	2	0	3,69	4,75	0	10	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки

### ФУТБОЛ - момичета

ТЕСТ	Совалка/2x20, 2x30м/ (сек)	Скок на дължина (см)	Удари в цел (см)	Водене топка и удар (сек)	Експертна оценка (2-6)		Спринт 20м. (сек)	Спринт 30м. (сек)		Жонглиране (бр.)	РТР	Биол. кат. (0-6)
	1	2	3	4	5		6	7		8	9	10
точки						точки			точки			
50	20,43	190	20,63	9,80	6	30	3,72	4,50	10	70	10	2 и 3
45	20,89	185	21,09	10,40		27	3,81	4,61	9	64	9	
40	21,36	180	21,55	11,00		24	3,91	4,72	8	58	8	
35	21,83	175	22,01	11,60	5	21	4,00	4,83	7	52	7	4
30	22,30	170	22,47	12,20		18	4,10	4,95	6	46	6	
25	22,77	165	22,93	12,80	4	15	4,20	5,06	5	40	5	
20	23,24	160	23,39	13,40		12	4,29	5,17	4	34	4	
15	23,71	155	23,85	14,00	3	9	4,39	5,29	3	28	3	1 и 5
10	24,18	150	24,31	14,60		6	4,48	5,40	2	22	2	
5	24,65	145	24,77	15,20		3	4,58	5,51	1	16	1	
0	25,12	140	25,24	15,80	2	0	4,68	5,63	0	10	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки

### Характеристика на модела

Подходящата морфологична структура в елитният хандбал е от голямо значение по отношение на ефективното изпълнение на индивидуалните умения, свързани с определените игрови позиции.

Морфологичните изисквания са свързани с висок ръст, дълги горни крайници (разтег +6 до +8 см над ръста), индекс на телесна маса, размах на педята.

Функционалните възможности изискват добър аеробен и анаеробен капацитет и възможности за бързо включване в работа, както и бързо възстановяване.

Двигателния капацитет е свързан с комплексната проява на двигателните качества, както и високото ниво на координационни способности.

Изисква се високо ниво на технико-тактическа подготовка (прецизна, вариативна, изненадваща).

Психологически критерии: устойчивост към психическа умора, добра зрително-двигателна реакция, преценка на разстоянието, бързина на реакцията, концентрация и разпределеност на вниманието.

### Описание на тестовете

**1. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**2. Бягане 20 м. висок старт.** Изходно положение висок старт. Стартиращите са на разстояние 1м. от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Времеизмервачът, който е на финалната линия с високо вдигната ръка, подава командата „По местата“, при което стартиращите се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Времеизмервачът подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“, като едновременно с това сваля вдигнатата си ръка надолу. Измерва се с точност до 0.01 сек. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

**3. Скок на дължина от място.** Изходно положение: стоеж, стъпалата са разтворени на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, ръцете са повдигнати нагоре-напред, изправени в лактите. Изпълняващият замахва едновременно с двете ръце, еднократно надолу-назад, след което изпълнява бързо махово движение с ръцете напред-нагоре и отскача едновременно с двата крака. Приземяването се извършва едновременно на двата крака. Измерва се разстоянието от линията на отскачане до мястото на докосване на петите на краката върху опората. Измерва се с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, зачита се по-доброто постижение.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия. Оценяват се основни двигателни умения и способности, характерни за хандбалната игра, които се проявяват от кандидатите при изпълнение на тестовете – подвижност, повратливост, бързина на реакцията, чувство за бърза смяна на посоката, ориентация в пространството, взривност на долните крайници и др. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

**5. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = R - T - 100$ , където R е ръста, T-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**6. Разтег – ръст.** Измерва се от лекар с точност до 0,5 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпънати хоризонтално в страни ръце, на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста.

По-висока оценка се получава при по- голяма разлика.

**7. Совалково бягане 10 x 15 м.** Изходно положение висок старт. Броят на стартиращите се определя от броя на наличните коридори и от възможностите за едновременно измерване на повече изпълняващи. Времеизмервачът подава команди: „По местата“ и „Старт“. Стартиращите са на разстояние 1 м. от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Времеизмервачът, който е на старт-финалната линия, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Времеизмервачът подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“. Изпълняващите бягат през цялото време в собствен коридор. В края на всеки 15 м, те докосват със стъпалото на единия крак линията, маркираща края на 15 метровото разстояние, обръщат се на 180 градуса и продължават бягането в същия коридор. Финиширането е на мястото на старта, след като са пробягани десетте дължини по 15 метрови отсечки. Измерване: с точност до 0.01 сек. Изпълняващия има право на един опит.

**8. Хвърляне хандбална топка с една ръка над рамо от място.** Изходно положение: стоеж, топката се държи с две ръце пред тялото. Изпълнява се изнасяне на топката над рамо, съчетано с крачка назад с едноименния на хвърлящата ръка крак, като центърът на тежестта се пренася върху него. Следва рязко движение на крака и ръката в обратна посока, с последващо хвърляне на топката на дължина. Изпълняват се два опита, като се зачита по-добрият. Постижението се отчита с точност до 1м.

**9. Хвърляне на плътна топка 3кг.** Изходно положение: стоеж, стъпалата са разтворени на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, дланите на ръцете обхващат плътна топката отстрани-отзад с леко разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата. Изпълняващият отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне след излитането на топката във въздуха. Измерва се с точност до 1 см. Изпълняващия има право на два опита.

**10. Координационно-моторен тест.** Уреди: секундомер, маса, стол, молив или химикал и специален фиш. Измерване: специалният фиш има две схеми (рисушки). Малката служи за упражнение преди попълването на теста. В ляво горе има стрелка, която показва от къде да започне работата. След това се описва една линия преминаваща през всички отвори по хода на показаните стрелки, която линия завършва долу вдясно. Задължителното условие при попълването на теста е моливът (химикалът) да не се вдига, след като сме започнали да очертаваме линията и да не се докосват очертаванията на отворите. След като изследваният е обучен се дава команда "почни" и се започва описването на линията в голямата схема, по същия начин и при същите условия. Щом се постави молива върху фиша се пуска секундомера. Времето за очертаване на линията през лабиринта е 5 мин. Резултат: Отчита се броят на успешно преминалите отвори, при които са спазени по-горе описаните условия.

**11. Биологична категория.** Изчислява се по методика

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, №4, №5, №6, №8, №9 №10, №11**

**Втори ден - №2, №3, №7**

## Нормативни таблици

### ХАНДБАЛ – момчета

	Ръст (см)	Бягане 20 м – от в.с. (сек)	Скок на дължина (см)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Разтег ръст (см)	“Совал ка (сек) 10 х 15м.	Хвърляне хандб. Топка (метри)	Хвърляне пл. топка – 3кг. (см)	Коорд.- мот. тест (бр.)		Биолог ична кат. (0-6)
	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10		11
Точки					Точки							Точки	
50	171	3,35	215	6	30	2	15	33,10	31,00	830	200	10	3
45	169	3,43	209		27	23,5	13,5	33,90	29,00	790	192	9	
40	167	3,51	202	5	24	2	12	34,70	27,00	750	184	8	
35	165	3,59	194		21	20,5	10,5	35,50	25,00	710	176	7	2 и 4
30	163	3,67	188		18	1	9	36,30	23,00	670	168	6	
25	161	3,76	182	4	15	17,5	7,5	37,10	21,00	630	160	5	
20	159	3,85	176		12	1	6	37,90	19,00	590	152	4	
15	158	3,94	170		9	14,5	4,5	38,70	18,50	550	144	3	1 и 5
10	156	4,03	166	3	6	13	3	39,50	18,00	510	136	2	
5	155	4,12	160		3	11,5	1,5	40,40	17,50	470	128	1	
0	153	4,21	154	2	0	10	0	41,50	17,00	430	120	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 195 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 230 точки

### ХАНДБАЛ – момичета

	Ръст (см)	Бягане 20 м – от в.с. (сек)	Скок на дължина (см)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Разтег ръст (см)	“Совал ка (сек) 10 х 15м.	Хвърля не хандб. топка (метри)	Хвърляне пл. топка – 3кг. (см)	Коорд.- мот. тест (бр.)		Биолог ична кат. (0-6)
	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10		11
Точки					Точки							Точки	
50	165	3,60	198	6	30	25	15	36,60	26	700	200	10	3
45	163	3,69	193		27	23,5	13,5	37,50	24	680	192	9	
40	161	3,78	187	5	24	22	12	38,40	23	650	184	8	
35	159	3,87	182		21	20,5	10,5	39,30	21	620	176	7	2 и 4
30	157	3,96	177		18	19	9	40,20	19	580	168	6	
25	155	4,05	171	4	15	17,5	7,5	41,10	18,50	540	160	5	
20	153	4,14	166		12	16	6	42,00	18	500	152	4	
15	151	4,23	161		9	14,5	4,5	42,90	17,50	460	144	3	1 и 5
10	149	4,32	156	3	6	13	3	43,80	17	450	136	2	
5	147	4,41	151		3	11,5	1,5	44,70	16,50	410	128	1	
0	145	4,60	146	2	0	10	0	45,60	16	370	120	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 195 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 230 точки



# ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

Автор: Мария Гатева

## Характеристика на модела

**Биологичните особености на модела** се характеризират с лека костна структура, дълги крайници (но със съразмерни пропорции), издължена и грациозна мускулатура. Художествената гимнастика има максимални изисквания към качествата гъвкавост и координация, като към останалите качества (сила, издръжливост и бързина) се изисква оптимално развитие. Психологическите характеристики са добра зрително-двигателна реакция, внимание, концентрация и издръжливост към психическа умора.

## Описание на тестовете

**1. Ръстово-теглови индекс /РТИ/- индекс Кетле.** Определя се като се раздели теглото на тялото (грамовете) на ръста (сантиметри). Този индекс показва колко грама тегло се пада на сантиметър от ръста.

**2. Дължина на долен крайник** - измерва се от лекар с точност до 1 см. Изходно положение – стоеж със събрани боси стъпала. Измерва се разстоянието от големия въртел на бедрената кост до пода.

**3. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**4. Изиграване на едно съчетание по избор** за оценка на техническата подготовка (по изискванията на ФИГ, ЮЕГ и наредба на БФХГ за съответната учебна година).

**5. Експертна оценка** – извършва се от комисия и обхваща техническия и физическия потенциал на гимнастичката. Физическият потенциал обхваща възможните нива за развитие на водещите физически качества в художествената гимнастика, а именно: гъвкавост в тазобедрени стави и гръбначен стълб; координационни възможности като равновесна устойчивост, ловкост, музикалност и бързо възприемане. Техническият потенциал на гимнастичката се проявява чрез физическите възможности и нивото на овладяната техника с тяло и уред.

**6. Превъртане на въже по време на подскоци с редуване на десен и на ляв крак** – Изходно положение - равновесен стоеж. Въжето е в хват. Завъртане на уреда и изпълняване на 20 прескока с максимална бързина. Отчитането започва с първото преминаване през въжето. Отчита се с точност до 0,25 сек. Прави се по един опит.

**7. Тилен лег-свит седеж – динамична сила на коремната мускулатура** – Изходно положение тилен лег, ръце горе. Повдигане на тялото (до вертикала) със сгъване на коленните стави до опиране на коленете в гърдите с ръце напред. Изпълняват се 15 бройки за време. Отчита се с точност до 0,5 сек.

**8. Мах с крак** - динамична гъвкавост в тазобедрените стави - изходно положение стоеж, с гръб опрян на гимнастическа стена (или на стена) за маховете напред и надлъжен стоеж на станка (гимнастическа стена) за маховете встрани. Гимнастичката изпълнява мах напред и встрани без стъпка с ляв и с десен крак. Разтварянето на краката се отчита в градуси. Това става, като гимнастичката застава до табло, разграфено в градуси, с лице към него - за махове встрани, и странично - при махове напред или заснемане с видео камера, сваляне на видеото на компютър и отчитане на градусите от кадъра с най-голямата амплитуда на изпълнените махове. Правят се по три опита и се отчита най-добрият.

**9. Координационно-пространствен** - Върху килима се очертава пътека с широчина 60 см и дължина 10 м. Гимнастичката застава в началото на пътеката и изпълнява с максимална бързина и точност серия от 3 завъртания на 360° с пристъпване, 3 кълбета, колело напред, колело назад и обратно – 3 завъртания, 3 кълбета до равновесие с повдигнат свит крак встрани, което трябва да се задържи 3 сек. Измерва се с точност 1 сек, без времето за равновесие. При неизпълнение на равновесието се дава наказателно време - толкова, колкото не е достигнало

на гимнастичката до трите секунди равновесие. Всяко докосване или излизане извън ограничителните линии се наказва с 1 точка – 1 сек. Времето за изпълнение се сумира с наказателното време и се отчита крайното време на теста в сек. Резултата намалява.

**10. Равновесие с повдигнат свит крак встрани, ръце горе** – изходно положение стоеж, ръце горе във венец. Повдигане на крака и когато е готова гимнастичката се повдига на пръсти. Изпълняват се по 3 опита, взима се средноаритметичното време, измерено с точност до 1 сек. Отчита се времето за ляв и за десен (опорен) крак, като се редуват краката за всяко изпълнение. Резултата нараства.

Тестът за гъвкавост се прилага след подходящото разгриване.

При теста равновесна устойчивост се отчита средно аритметично от изпълнението на двата крака, а при махове напред и встрани средно аритметично от изпълнението на десен и ляв крак, както и напред и встрани.

На тестовите се дава различна тежест при оценяването. Три теста се преоценяват към 10 бална скала, два теста по 100 бална, и тестовите за физическа подготовка се приравняват към 50 бална скала.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативната таблица, както следва:**

**Първи ден - №1, №2, №3, №4, №5**

**Втори ден - №6, №7, №8, №9, №10,**

### Нормативна таблица ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

ТЕСТ	РТИ	Дълж. крак. (см)	Биол. кат. (0-6)		Съчета ние (точки)	Експ. оценка (2-6)		Превъ ргане въже (сек)	Корем. муск. (сек)	Махо ве (гр.)	Координ ация (сек)	Равнов есие (сек)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
точки				точки			точки					
10	220	94	3	100	12,00	6	50	5,5	12,0	185	16	45
9	222	93		90	11,50	5,66	45	5,75	12,5	180	18	40
8	224	92		80	11,00	5,33	40	6,0	13,0	175	20	35
7	226	91		70	10,50	5	35	6,25	13,5	170	22	30
6	228	90		60	10,00	4,5	30	6,50	14,0	165	24	25
5	230	89	2 и 4	50	9,50	4	25	6,75	14,5	160	26	20
4	232	88		40	9,00	3,5	20	7,00	15,0	155	28	15
3	234	87		30	8,50	3	15	7,25	15,5	150	30	10
2	236	86		20	8,00	2,66	10	7,50	16,0	145	32	6
1	238	84	0, 1, 5	10	7,50	2,33	5	7,75	16,5	140	34	4
0	240	82	6	0	7,00	2	0	8,00	17,0	130	36	2

Интегрална оценка за прием за 5 клас – над 145 т.

Интегрална оценка за прием за 6 клас – над 190 т.

Интегрална оценка за прием за 7 клас – над 240 т.

Интегрална оценка за прием за 8 клас – над 290 т.

## Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръстът да отговаря на съответната категория. Изисква се добре развит раменен пояс с гъвкава и силна мускулатура на цялото тяло. Добра подвижност на гръбначния стълб и на всички стави.

Функционалният капацитет се характеризира с добри анаеробни и аеробни възможности.

Двигателните възможности са свързани с качествата: издръжливост, взривна сила, бързина, гъвкавост и ловкост.

Психологически изисквания: реактивност, високо ниво на интелигентност, оперативно мислене, наблюдателност, голям капацитет за съсредоточаване на вниманието, двигателна координация, динамично равновесие и динамична ловкост.

## Описание на тестовете

**1. Бягане на 50 м. от нисък старт.** Всеки кандидат се изпитва поотделно. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. Началото на измерването е отделянето от опората на задно стоящия крак при стартирането.

**2. Скок дължина от място.** Изпълняват се три опита от място с ходила на една линия, така че пръстите на краката да не настъпват линията. Отскача се с двата крака едновременно, като се разрешават махове с ръце и пружиниращи прикляквания. Разстоянието се измерва от линията за отскачане до най-близкия белег, оставен след приземяване от петите на стъпалата или друга част на тялото. Измерването е в сантиметри с точност до 1 см.

**3. 400 м. гладко бягане.** Тестът се изпълнява на лекоатлетическа писта, по спортен екип.

**4. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични изследвания. Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

Изпълнява се специфичен тест Ката (Форма)

За 5 клас-ката Хейан Шодан

За 6 клас –ката Хейан Нидан

За 7 клас –ката Хейан Сандан

За 8 клас –ката Хейан Йондан

Критерии за оценка:

Правилно изпълнение на катата - оценка 2

Правилно изпълнение на катата, но и с правилен ритъм (серии) – оценка 4

Правилно изпълнение с правилен ритъм, но и с необходимата сила и бързина – оценка 6

**5. Набиране на висилка обратен хват (бр.).** Тестираният заема изходно положение „вис“ на висилка и изпълнява максимален брой пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във „вис“ с обтегнати ръце.

**6. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**7. Дълбочина на наклона (+, - см).** Кандидатът стъпва върху пейка или трупче с височина минимум 30 см, със събрани стъпала и обтегнати колене. Изпълнява се наклон напред, като за нула се счита нивото на пейката. За положителни се смятат стойности под нивото на опората, а за отрицателни тези над нивото на опората. Измерва се в сантиметри.

**8. Интензивност на вниманието - тест на Бурдон.** Уреди: секундомер, маса, стол, специален фиш с фигури. Измерване: кандидатът сяда удобно и пред него се поставя фишът. Обяснява се целта на теста: в продължение на една минута да се зачеркнат произволно избрани по форма, но еднакви фигури - например кръгчета. След като кандидатът разбере задачата, се дава команда "почни" и се пуска секундомера, а тестираният се стреми максимално бързо да

зачертае с по една чертичка определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Резултат: преброяват се правилно зачеркнатите фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**Изпитът се провежда в два последователни дни според номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №4, №6, №7, №8, №9**

**Втори ден - №1, №2, №3, №5**

### Нормативни таблици

#### ШОТОКАН КАРАТЕ ДО – момчета, категория до 35 кг.

Тест	50м. нис. старт (сек)	Скок дължина (см)	400 м гладко бягане (сек)	Експертна оценка (2-6)	Набира не (бр)		Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Интензивност на вним. (бр)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
Точки						точки				
50	8.50	165	1.50	6	5	30	2	13	90	15
45	8.75	162	1.55			27		11	88	14
40	9.00	159	2.00	5	4	24	3	9	86	13
35	9.25	156	2.05			21		7	80	12
30	9.50	153	2.10		3	18		5	78	11
25	9.75	150	2.15	4		15	1 и 4	3	72	10
20	10.00	147	2.20		2	12		1	65	9
15	10.25	144	2.25			9		0	58	8
10	10.50	141	2.30	3	1	6	5	-1	50	7
5	10.75	138	2.35			3		-2	40	6
0	11.00	135	2.40	2	0	0	0 и 6	-3	30	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 185 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 220 точки

### ШОТОКАН КАРАТЕ ДО – момчета, категория от 35,1 кг до 40 кг.

Тест	50м. нис. старт (сек)	Скок дължина (см)	400 м гладко бягане (сек)	Експертна оценка (2-6)	Набира не (бр)		Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Интензивност на вним. (бр)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
Точки						точки				
50	8.25	168	1.40	6	5	30	3	14	90	15
45	8.50	165	1.45			27		13	88	14
40	8.75	162	1.50	5	4	24		11	86	13
35	9.00	159	1.55			21	2 и 4	9	80	12
30	9.25	156	2.00		3	18		7	78	11
25	9.50	153	2.05	4		15		5	72	10
20	9.75	150	2.10		2	12		3	65	9
15	10.00	147	2.15			9	1 и 5	1	58	8
10	10.25	144	2.20	3	1	6		0	50	7
5	10.50	141	2.25			3		-1	40	6
0	10.75	138	2.30		0	0	0 и 6	-2	30	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 185 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 220 точки

### ШОТОКАН КАРАТЕ ДО - момчета, категория над 40 кг.

Тест	50м. нисък старт (сек)	Скок дължина (см)	400 м гладко бягане (сек)	Експертна оценка (2-6)	Набира не (бр)		Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Интензивност на вним. (бр)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
Точки						точки				
50	8.75	169	1.45	6	4	30	3	14	90	15
45	9.00	167	1.50			27		13	88	14
40	9.25	165	1.55	5		24		11	86	13
35	9.50	162	2.00		3	21	2 и 4	9	80	12
30	9.75	159	2.05			18		7	78	11
25	10.00	156	2.10	4		15		5	72	10
20	10.25	153	2.15		2	12		3	65	9
15	10.50	150	2.20			9	1 и 5	1	58	8
10	10.75	147	2.25	3		6		0	50	7
5	11.00	144	2.30		1	3		-1	40	6
0	11.25	141	2.35	2	0	0	0 и 6	-2	30	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 185 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 220 точки

### ШОТОКАН КАРАТЕ ДО - момичета, категория до 35 кг

Тест	50м. ниськ старт (сек)	Скок дължина (см)	400 м гладко бягане (сек)	Експертна оценка (2-6)	Набира не (бр)		Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Интензивност на вним. (бр)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
Точки						точки				
50	9.25	162	1.50	6	4	30	2	14	90	15
45	9.50	159	1.55			27		13	88	14
40	9.75	156	2.00	5		24	3	11	86	13
35	10.00	153	2.05		3	21		9	80	12
30	10.25	150	2.10			18		7	78	11
25	10.50	147	2.15	4		15	1 и 4	5	72	10
20	10.75	144	2.20		2	12		3	65	9
15	11.00	141	2.25			9		1	58	8
10	11.25	138	2.30	3		6	5	0	50	7
5	11.50	135	2.35		1	3		-1	40	6
0	11.75	132	2.40	2	0	0	0 и 6	-2	30	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 185 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 220 точки

### ШОТОКАН КАРАТЕ ДО - момичета, категория над 35 кг

Тест	50м. ниськ старт (сек)	Скок дължина (см)	400 м гладко бягане (сек)	Експертна оценка (2-6)	Набира не (бр)		Биол. кат. (0-6)	Дълбочина на наклона (см)	Интензивност на вним. (бр)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
Точки						точки				
50	9.50	164	1.55	6	4	30	3	15	90	15
45	9.75	162	2.00			27		14	88	14
40	10.00	159	2.05	5		24		13	86	13
35	10.25	156	2.10		3	21	2 и 4	11	80	12
30	10.50	153	2.15			18		9	78	11
25	10.75	150	2.20	4		15		7	72	10
20	11.00	147	2.25		2	12		5	65	9
15	11.25	144	2.30			9	1 и 5	3	58	8
10	11.50	141	2.35	3		6		1	50	7
5	11.75	138	2.40		1	3		0	40	6
0	12.00	135	2.45	2	0	0	0 и 6	-1	30	5

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 185 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 220 точки