

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