

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: РТР

= Р - Т - 100 („Р“ - ръст, „Т“ - 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 |
|-------|-------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|-------|------------------|---------------------|---------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 |
|-------|-------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|-------|------------------|---------------------|---------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 |
|-------|-------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|-------|------------------|---------------------|---------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 |
|-------|-------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|-------|------------------|---------------------|---------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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.

| ТЕСТ: точки | 30 м в. ст. (сек) | Дълъг скок от място (см.) | 800 м. гладко бягане (мин.) | Експ. оценка (2-6) | Набиране на висилка (бр.) | точки | Биол. кат. (0-6) | Наклон напред (см.) | Инт. на вним. |
|------------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------|------------------------|---------------------------|------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 |
| 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