

ШОТОКАН КАРАТЕ ДО

Автор: Радослав Пенев

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 биологичните 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.

- 1. 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. 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	8.75	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. 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	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. 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	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