

КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ

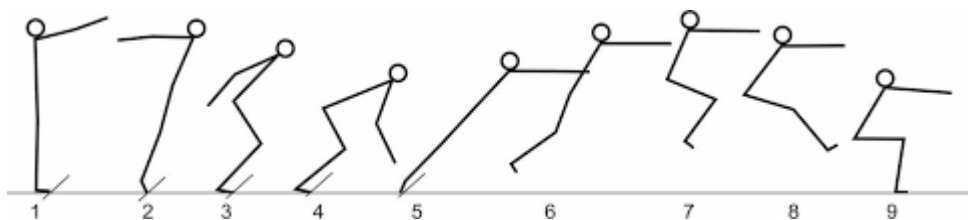
8 - 12 клас.

Изпитът е еднакъв за всички класове и се извършва в началото на 1 срок като входно ниво и в края на 2 срок като изходно ниво.

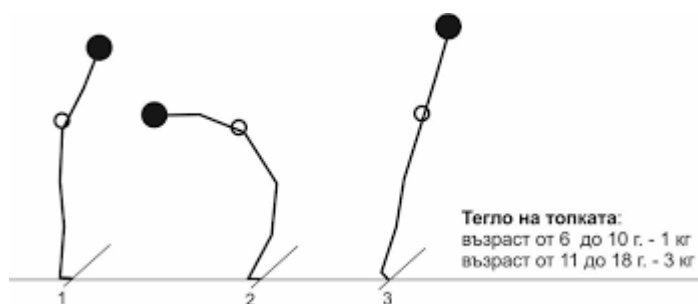
Изпълняват се 5 контролни теста, които служат за оценка на състоянието на основните двигателни качества - бързина, ловкост, издръжливост, взривна сила на долни крайници и взривна сила на горни крайници и торс. Окончателната оценка на физическата дееспособност се оформя като средноаритметична от оценките по петте контролни упражнения.

1 тест - Бягане на 30 м

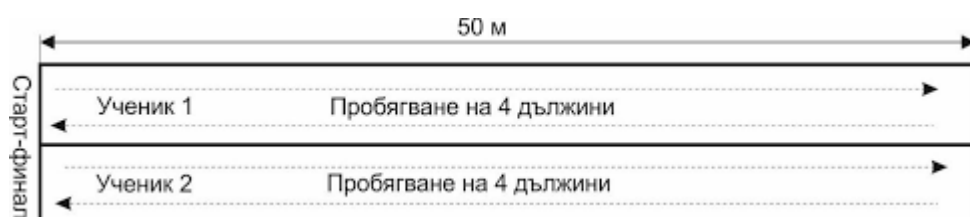
2 тест - Скок на дължина от място с два крака



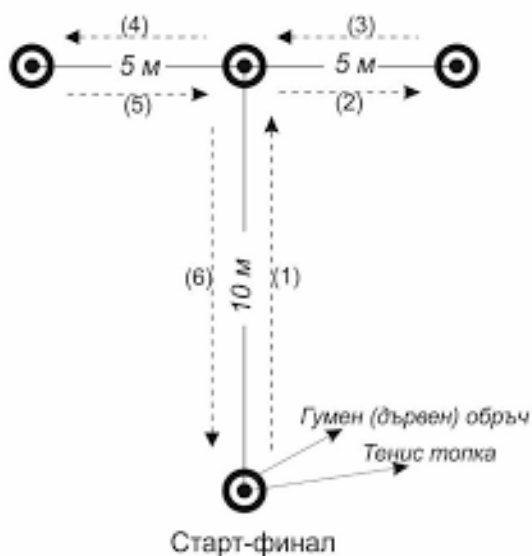
3 тест - Хвърляне на плътна топка 3 кг.



4 тест - Бягане на 200 м (совалково бягане)



5 тест - Т-тест (ловкост)



Оценка на резултатите от тестовете, според възрастта на ученика

13 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.63		125		310		54.33		20.69
Среден 3	6.62	6.05	126	150	311	422	54.32	49.27	20.68	18.6
Добър 4	6.04	5.04	151	194	423	619	49.26	40.4	18.59	14.95
Мн. добър 5	5.03	4.6	195	212	620	704	40.39	36.59	14.94	13.38
Отличен 6	4.59		213		705		36.58		13.37	

13 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.39		108		264		61.6		22.38
Среден 3	7.38	6.7	109	133	265	364	61.59	55.29	22.37	20.06
Добър 4	6.69	5.48	134	175	365	540	55.28	44.26	20.05	15.99
Мн. добър 5	5.47	4.96	176	193	541	615	44.25	39.53	15.98	14.25
Отличен 6	4.95		194		616		39.52		14.24	

14 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.43		133		355		51.73		20.33
Среден 3	6.42	5.87	134	159	356	484	51.72	47.01	20.32	18.27
Добър 4	5.86	4.9	160	204	485	709	47.00	38.74	18.26	14.67
Мн. добър 5	4.89	4.48	205	224	710	806	38.73	35.2	14.66	13.12
Отличен 6	4.47		225		807		35.19		13.11	

14 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.3		110		280		61.35		22.27
Среден 3	7.29	6.61	111	135	281	389	61.34	55.04	22.26	19.95
Добър 4	6.60	5.39	136	178	390	581	55.03	43.99	19.94	15.9
Ми. добър 5	5.38	4.87	179	197	582	663	43.98	39.25	15.89	14.16
Отличен 6	4.86		198		664		39.24		14.15	

15 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.26		140		394		49.76		20.03
Среден 3	6.25	5.72	141	166	395	537	49.75	45.29	20.02	17.99
Добър 4	5.71	4.77	167	213	538	787	45.28	37.48	17.98	14.42
Ми. добър 5	4.76	4.37	214	234	788	894	37.47	34.14	14.41	12.89
Отличен 6	4.36		235		895		34.13		12.88	

15 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		291		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	137	292	407	61.26	54.95	22.26	19.96
Добър 4	6.58	5.37	138	181	408	610	54.94	43.9	19.95	15.9
Ми. добър 5	5.36	4.85	182	200	611	697	43.89	39.16	15.89	14.17
Отличен 6	4.84		201		698		39.15		14.16	

16 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.12		146		427		48.66		19.74
Среден 3	6.11	5.59	147	174	428	582	48.65	44.34	19.73	17.72
Добър 4	5.58	4.67	175	222	583	853	44.33	36.79	17.71	14.19
Ми. добър 5	4.66	4.28	223	243	854	969	36.78	33.55	14.18	12.68
Отличен 6	4.27		244		970		33.54		12.67	

16 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Ми. добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	

17 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		5.99		152		451		47.97		19.51
Среден 3	5.98	5.47	153	180	452	615	47.96	43.75	19.5	17.51
Добър 4	5.46	4.58	181	230	616	901	43.74	36.35	17.5	14.01
Мн. добър 5	4.57	4.2	231	251	902	1024	36.34	33.18	14	12.51
Отличен 6	4.19		252		1025		33.17		12.5	

17 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Мн. добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	

18 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		5.93		155		465		47.85		19.51
Среден 3	5.92	5.42	156	184	466	633	47.84	43.64	19.5	17.51
Добър 4	5.41	4.54	185	235	634	928	43.63	36.27	17.5	14.01
Мн. добър 5	4.53	4.16	236	257	929	1054	36.26	33.11	14	12.51
Отличен 6	4.15		258		1055		33.10		12.5	

18 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 3 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Мн. добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	