

### 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 марафонки. 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 строеж 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**