Приложение № 6 към Заповед № РД-09-1036/28.09.2020 г.

Спортна гимнастика

Описание на тестовете

ТЕСТ 1. Дълбочина на наклона (момчета и момичета)

Изпълнява се от стоеж върху гимнастическа пейка, на която е прикрепена скала. Тестираният бавно се навежда с обтегнати ръце и крака и без пружиниране докосва скалата, задържайки 2-3 s. Краката са събрани. Стремежът е с пръстите на двете ръце едновременно да се докосне по-ниска позиция. Измерва се разстоянието между ходилата и върха на пръстите на ръцете в сантиметри с точност до 1 cm. Постижение, което е над мястото на стъпалата се означава с минус, а когато е под него със знак плюс. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 2. Бягане 20 m спринт от висок старт (момчета и момичета)

От изходно положение - висок старт (ляв/десен напречно разкрачен стоеж, тялото леко приведено напред, ръцете свити до тялото), изследваното лице стартира по сигнал като едновременно с това започва измерването на времето. Тестираният избягва 20 m за максимално кратко време. Хронометърът се спира, когато горната част на тялото (гърдите) на изследваното лице пресече финалната линия. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 3. Скок дължина от място (момчета и момичета)

Тестът се изпълнява върху квадрата на земна гимнастика. Изпълнителят застава до ограничителната линия (без да я докосва) и след предварително замахване с ръцете отскача от двата крака. Измерва се разстоянието от стартовата линия до петите. Правят се два опита и се взима по-доброто постижение (в cm). Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 4. Скок на височина след скок от 50 cm височина (момчета и момичета)

Измерваното лице застава (с рамо) до стената с повдигната ръка горе и се отбелязва най-високата точка, до която ръката му достига. От изходно положение стоеж (с рамо към стената) върху уред с височина 50 cm се изпълнява скок на земята последван от скок на

височина, като изпълнителят се стреми да докосне с ръка стената колкото се може по-високо. Измерва се разстоянието от предварително измерената точка до най-високата достигната точка след скока с точност до 1,0 cm

ТЕСТ 5. Набирания на висилка (момчета и момичета)

Изходно положение – вис в подхват. Изследваното лице започва за свива и обтяга ръцете си, като при първото движение се стреми брадата му да се покаже над лоста, а при второто да увисне максимално. И при двете движения тялото се държи обтегнато. Опитите се прекратяват, когато се нарушат тези условия. Резултатите се отчита в брой.

ТЕСТ 6. 15 подскока от тилен лег (момчета и момичета)

Тестът се изпълнява върху квадрата за земна гимнастика от изходно положение – тилен лег с ръце горе. Изследваното лице с максимална бързина изпълнява изправяне до клек, последвано от вертикален скок, след който отново преминава през клек и завършва в изходно положение. Тази комбинация се изпълнява 15 пъти. Хронометърът се пуска с първото движение за изправяне и спира, когато след последния подскок отново се заеме изходно положение. Времето се отчита с точност до 0,01 s. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 7. Кръст на халки (момчета)

От изходно положение – опора, гимнастикът бавно спада, докато раменете се изравнят с нивото на халките. Ръцете трябва да са абсолютно обтегнати. В този момент се пуска хронометърът и се спира когато се наруши условието за задържане. Времето се отчита с точност до 0,01 s. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 8. Повдигане на краката до хвата на смесена успоредка (момичета)

Изходно положение - вси на високия прът на смесената успоредка. Краката се повдигат и снемат обтегнати. Опитите се зачитат, когато пръстите на краката докоснат пръта. Не се признават повдигания с разтворени или свити крака, както и такива с предварителен задмах и залюляване. Резултатът се отчита в брой. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 9. Силова стойка от външно разкрачен ъгъл на земя до отказ (момичета)

От изходно положение - външно разкрачен ъгъл на квадрата за земна гимнастика се изпълняват максимален брой силови стойки. При повдигането не се разрешава свиване на ръцете, а краката се държат обтегнати. Резултатът се отчита в брой. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 10. Шпагат – ляв, десен, страничен (момичета)

Изходно положение - страничен, ляв или десен напречно разкрачен седеж. Измерва се разстоянието от таза до пода. Задължително изискване е краката да бъдат обтегнати. Резултатът се отчита с точност до 1,0 cm. Задължително е добро предварително разгряване. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 11. Повдигане на краката от вис до 90° (момчета)

Изходно положение - вис на лоста на висилката. Краката се повдигат и снемат обтегнати до 90°. Не се признават повдигания с разтворени или свити крака, както и такива с предварителен задмах и залюляване. Работи се до отказ. Отчита се броя на правилно изпълнените повдигания. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 12. Кръгове на кон с гривни до отказ (момчета)

Изходното положение е по избор на изпълняващия. Кръговете се зачитат, когато са изпълнени правилно технически и с добро телодържане. Спирането или слизането от уреда, означава край на опита. Резултатът се отчита в брой. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 13. Залупки на успоредка до отказ (момчета)

От изходно положение – мишничен вис, последователно се изпълняват залупки до отказ. Важно условие при изпълнение на теста е - задмахът в опора след всяка залупка да завършва над височината на прътовете. Не се разрешава свиването на краката. Резултатът се отчита в брой. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 14. Повдигане с обтегнати ръце и сгънато тяло от ъгъл до стойка на успоредка до отказ (момчета)

Тестът се изпълнява на успоредка от сгъната опора. При повдигането не се разрешава свиване на ръцете, както и

предварителен мах. Краката също се държат обтегнати и събрани. Връщането в изходно положение е свободно. Сгънатата опора и стойката се подчертават. Опити със свити ръце или подчертан мах не се признават. Работи се до отказ. Резултатът се отчита в брой. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 15. Тилна везна на халки (момчета)

От изходно положение – обърнат вис на халки, изследваното лице спада до хоризонтално положение със стремеж да задържи тилна везна максимално дълго. Важно условие е ръцете и тялото му да бъдат обтегнати. Хронометърът се пуска, когато изпълняващия достигне хоризонтално положение и се спира, когато бъде забелязано и най-малкото движение. Времето се отчита с точност до 0,01 s. Посока на нарастване (+).

Методически указания за провеждане на тестирането

За осъществяване на ефективен контрол и оценка на подготвеността на учениците от профил „Спортна гимнастика“ е необходимо да се спазват следните условия:

1. Тестирането да се провежда в два дни, като се следва последователността на тестовете (както са описани в таблиците).
2. Сумата от оценките по всички изследвани показатели на всеки ученик, разделена на броя на показателите, дава представа за нивото на неговата специфична работоспособност, т.е. това е неговата обобщена оценка, която е база за поставяне на крайната срочна оценка по спортна специалност – спортна гимнастика.
3. Когато получената обобщена оценка не е кръгло число, спортният педагог, на базата на своето експертно мнение, нанася корекции в рамките на ±0,50 и оформя крайната оценка.

Нормативни таблици

Таблица 1. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – V клас (момчета)

Оцен	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Отскок на височина	Скок дължина	Повдигане на краката от вис	Набиране на висилка
	1	2	3	4	5	6
6,00	18	3,42	43	210	29	15
5,75		3,44	42	208	28	
5,50	16	3,46	41	206	27	14
5,25		3,48	40	204	26	
5,00	14	3,50		202	25	13
4,75		3,52	39	200	24	
4,50	12	3,54	38	198	23	12
4,25		3,56	37	196	22	
4,00	10	3,58	36	195	21	11
3,75		3,60	35	193	20	
3,50	8	3,62	34	191	19	10
3,25		3,64	33	189	17	
3,00	6	3,66	32	187	16	9
2,75		3,68		185	15	
2,50	4	3,70	31	183	14	8
2,25	2	3,72	30	181	12	

Таблица 2. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – VI клас (момчета)

Оцен ка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Отскок на височина	Скок дължина	Повдигане на краката от вис	Набиране на висилка
	1	2	3	4	5	6
6,00	20	3,37	45	215	32	18
5,75		3,39	44	213	31	
5,50	18	3,41	43	211	30	17
5,25		3,43		210	29	
5,00	16	3,45	42	208	28	
4,75		3,47	41	207	27	16
4,50	14	3,49	40	205	26	
4,25		3,51		203	25	15
4,00	12	3,53	39	202	24	
3,75		3,56	38	200	23	14
3,50	10	3,58	37	199	21	
3,25		3,60	36	197	20	13
3,00	8	3,62		195	19	
2,75		3,64	35	194	18	12
2,50	6	3,66	34	192	16	
2,25		3,68	33	191	15	11

Таблица 3. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – VII клас (момчета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Отскок на височина	Скок дължина	Повдигане на краката от вис	Набиране на висилка
	1	2	3	4	5	6
6,00	22	3,36	48	225	33	22
5,75	21	3,38	47	220	32	21
5,50		3,39	46	219	31	20
5,25	20	3,41	45	217		19
5,00		3,42	44	216	30	
4,75	19	3,44	43	214	29	18
4,50		3,45	42	213	28	17
4,25	18	3,47	41	212		
4,00	17	3,48	40	210	27	16
3,75		3,51	39	209	25	
3,50	16	3,53	38	207	24	15
3,25		3,55	37	206	22	
3,00	14	3,58		204	21	
2,75		3,60	36	203	19	14
2,50	12	3,62	35	201	18	
2,25		3,65	34	200	16	

Таблица 4. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – VIII клас (момчета)

Оценка	Спринт 20 m	Скок дължина	15 подскока от тилен лег	Кръгове на кон с гривни	Залупка на успоредка	Силова стойка на успоредка
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,35	245	26,35	29	22	6
5,75	3,37	243	26,75			
5,50	3,38	240	27,14		21	5
5,25	3,39	238	27,53	28		
5,00	3,40	235	27,92		20	
4,75	3,41	233	28,31			
4,50	3,43	230	28,71	27		4
4,25	3,44	228	29,10		19	
4,00	3,45	225	29,49			
3,75	3,48	223	29,88	26	18	
3,50	3,50	221	30,27			3
3,25	3,53	218	30,67	25		
3,00	3,55	216	31,06		17	
2,75	3,58	213	31,45			2
2,50	3,60	211	31,84	24	16	
2,25	3,63	208	32,23			

Таблица 5. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – IX клас (момчета)

Оценка	Спринт 20 m	Скок дължина	15 подскока от тилен лег	Кръгове на кон с гривни	Залупка на успоредка	Силова стойка на успоредка	Кръст на халки	Тилна везна на халки
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	3,32	252	25,89	32	26	7	2,31	4,57
5,75	3,34	250	26,27				2,23	4,51
5,50	3,35	247	26,66	31			2,15	4,45
5,25	3,36	245	27,04		25	6	2,07	4,39
5,00	3,37	242	27,42				1,99	4,32
4,75	3,38	240	27,81	30			1,91	4,26
4,50	3,40	237	28,19		24		1,83	4,20
4,25	3,41	235	28,58	29		5	1,75	4,14
4,00	3,42	233	28,96				1,67	4,08
3,75	3,45	230	29,32		23		1,59	4,02
3,50	3,47	228	29,69	28			1,51	3,96
3,25	3,50	225	30,05		22	4	1,43	3,90
3,00	3,52	223	30,42	27			1,35	3,84
2,75	3,55	220	30,78				1,27	3,78
2,50	3,57	218	31,14		21		1,19	3,71
2,25	3,60	216	31,51	26		3	1,11	3,65

Таблица 6. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – X клас (момчета)

Оценка	Спринт 20 m	Скок дължина	15 подскока от тилен лег	Кръгове на кон с гривни	Залупка на успоредка	Силова стойка на успоредка	Кръст на халки	Тилна везна на халки
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	3,26	255	25,33	36	30	9	3,33	5,93
5,75	3,28	253	25,76				3,26	5,86
5,50	3,29	252	26,20	35	29	8	3,19	5,79
5,25	3,30	250	26,63				3,13	5,72
5,00	3,31	248	27,06	34	28		3,06	5,65
4,75	3,32	247	27,50				2,99	5,58
4,50	3,34	245	27,93	33		7	2,92	5,51
4,25	3,35	243	28,37		27		2,85	5,44
4,00	3,36	242	28,80	32			2,78	5,37
3,75	3,39	240	29,10		26	6	2,71	5,30
3,50	3,41	238	29,23	31			2,64	5,23
3,25	3,44	236	29,44		25		2,57	5,16
3,00	3,46	235	29,66	30			2,50	5,09
2,75	3,49	233	29,87			5	2,44	5,02
2,50	3,51	231	30,08	29	24		2,37	4,95
2,25	3,54	230	30,30				2,30	4,88

Таблица 7. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – XI клас (момчета)

Оценка	Спринт 20 m	Скок дължина	15 подскока от тилен лег	Кръгове на кон с гривни	Залупка на успоредка	Силова стойка на успоредка	Кръст на халки	Тилна везна на халки
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	3,24	259	25,13	40	33	11	4,17	6,79
5,75	3,26	257	25,40	39		10	4,09	6,71
5,50	3,27	255	25,67		32		4,01	6,64
5,25	3,28	253	25,94	38			3,93	6,57
5,00	3,29	251	26,21	37	31	9	3,85	6,50
4,75	3,30	249	26,48				3,78	6,43
4,50	3,32	247	26,75	36	30		3,70	6,35
4,25	3,33	245	27,02	35		8	3,62	6,28
4,00	3,34	243	27,29		29		3,54	6,21
3,75	3,37	241	27,56	34			3,46	6,14
3,50	3,39	240	27,83	33	28		3,38	6,07
3,25	3,42	238	28,10			7	3,30	5,99
3,00	3,44	237	28,37	32	27		3,23	5,92
2,75	3,47	235	28,64	31			3,15	5,85
2,50	3,49	234	28,91		26	6	3,07	5,78
2,25	3,52	232	29,18	30			2,99	5,71

Таблица 8. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – XII клас (момчета)

Оценка	Спринт 20 m	Скок дължина	15 подскока от тилен лег	Кръгове на кон с гривни	Залупка на успоредка	Силова стойка на успоредка	Кръст на халки	Тилна везна на халки
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	3,20	262	25,00	43	36	11	6,45	7,80
5,75	3,21	260	25,20	42	35		6,39	7,70
5,50	3,22	257	25,40	41			6,33	7,61
5,25	3,24	255	25,60	40		10	6,26	7,51
5,00	3,25	253	25,80	39	34		6,20	7,41
4,75	3,26	250	26,00	38			6,14	7,32
4,50	3,27	248	26,20	37	33		6,08	7,22
4,25	3,29	245	26,40	36		9	6,01	7,13
4,00	3,30	243	26,60	35			5,95	7,03
3,75	3,31	242	26,80		32		5,89	6,93
3,50	3,33	240	27,00	34			5,83	6,84
3,25	3,34	239	27,20			8	5,76	6,74
3,00	3,35	238	27,40	33	31		5,70	6,65
2,75	3,37	236	27,60				5,64	6,55
2,50	3,38	235	27,80	32	30		5,58	6,45
2,25	3,39	233	28,00				5,51	6,36

Таблица 9. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – V клас (момичета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Скок дължина	Отскок на височина	15 подскока от тилен лег	Набиране на висилка	Повдигане на краката от вис на см. успоредка	Шпагати в серия (десен, ляв, страничен)
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	18	3,65	183	35	31,68	13	21	0
5,75		3,67	182	34	32,07			
5,50	16	3,68	181	33	32,46	12	20	1
5,25		3,70	180	32	32,85			
5,00	14	3,71	179		33,24		19	2
4,75		3,73	178	31	33,63	11		
4,50	12	3,74	177	30	34,02		18	3
4,25		3,76	176	29	34,41	10		
4,00	10	3,77	175	28	34,80		17	4
3,75		3,79	174	27	35,19			
3,50	8	3,80	173	26	35,58	9	16	5
3,25		3,82	172	25	35,97			
3,00	6	3,83	171		36,36	8		6
2,75		3,85	170	24	36,75		15	
2,50	4	3,86	169	23	37,14			7
2,25	2	3,88	168	22	37,53	7	14	

Таблица 10. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – VI клас (момичета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Скок дължина	Отскок на височина	15 подскока от тилен лег	Набиране на висилка	Повдигане на краката от вис на см. успоредка	Шпагати в серия (десен, ляв, страничен)
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	20	3,61	192	38	29,25	14	24	0
5,75		3,63	191	37	29,61		23	
5,50	18	3,64	189	36	29,97		22	1
5,25		3,66	188	35	30,33	13		
5,00	16	3,67	186	34	30,69		21	2
4,75		3,69	185	33	31,05	12		
4,50	14	3,70	183		31,41		20	3
4,25		3,72	182	32	31,77	11		
4,00	12	3,73	180	31	32,13		19	4
3,75		3,75	179	30	32,49			
3,50	10	3,76	177	29	32,85	10	18	
3,25		3,78	176		33,21			5
3,00	8	3,79	174	28	33,57	9	17	
2,75	7	3,81	173	27	33,93			6
2,50		3,82	171	26	34,29		16	
2,25	5	3,84	170	25	34,65	8		7

Таблица 11. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – VII клас (момичета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Скок дължина	Отскок на височина	15 подскока от тилен лег	Набиране на висилка	Повдигане на краката от вис на см. успоредка	Шпагати в серия (десен, ляв, страничен)
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	21	3,61	203	39	28,38	15	25	0
5,75		3,63	201	38	28,73		24	
5,50	19	3,64	199		29,08	14		1
5,25		3,66	197	37	29,43		23	
5,00	17	3,67	196		29,78		22	2
4,75		3,69	194	36	30,13	13		
4,50	15	3,70	192	35	30,48		21	
4,25		3,72	190		30,83	12		3
4,00	13	3,73	188	34	31,18		20	
3,75		3,75	186	33	31,53		19	4
3,50	11	3,76	184		31,88	11		
3,25		3,78	182	32	32,23		18	
3,00	9	3,79	181		32,58			5
2,75		3,81	179	31	32,93	10	17	
2,50	7	3,82	177	30	33,28			6
2,25		3,84	175		33,63	9	16	

Таблица 12. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – VIII клас (момичета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Скок дължина	Отскок на височина	15 подскока от тилен лег	Набиране на висилка	Повдигане на краката от вис на см. успоредка	Силови стойки на земя от външно разкрачен ъгъл
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	21	3,53	208	41	27,54	16	26	5
5,75		3,55	206		27,82		22	
5,50	19	3,56	205	40	28,10	15	24	
5,25		3,58	203		28,38			
5,00	17	3,59	202	39	28,66		23	4
4,75		3,61	200	38	28,94	14		
4,50	15	3,62	198		29,22		22	3
4,25		3,64	197	37	29,50	13		
4,00	13	3,65	195		29,78		21	
3,75		3,67	193	36	30,06	12		2
3,50	11	3,68	192		30,34		20	
3,25		3,70	190	35	30,62			
3,00	9	3,71	189	34	30,60	11	19	1
2,75		3,73	187		31,18			
2,50	7	3,74	185	33	31,46	10	18	
2,25		3,76	184		31,74			

Таблица 13. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – IX клас (момичета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Скок дължина	Отскок на височина	15 подскока от тилен лег	Набиране на висилка	Повдигане на краката от вис на см. успоредка	Силови стойки на земя от външно разкрачен ъгъл
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	22	3,46	212	45	27,09	17	26	6
5,75		3,48	211	44	27,32			
5,50	20	3,49	209	43	27,55	16	25	
5,25		3,51	208	42	27,78			
5,00	18	3,52	207		28,01	15	24	5
4,75		3,54	205	41	28,24			
4,50	16	3,55	204	40	28,47	14	23	4
4,25		3,57	202		28,70			
4,00	14	3,58	201	39	28,93	13		3
3,75		3,60	200	38	29,16		22	
3,50	12	3,61	198		29,39	12		2
3,25		3,63	197	37	29,62		21	
3,00	10	3,64	196	36	29,85	11		1
2,75		3,66	194		30,08		20	
2,50	8	3,67	193	35	30,31			
2,25		3,69	191	34	30,54	10	19	

Таблица 14. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – Х клас (момичета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Скок дължина	Отскок на височина	15 подскока от тилен лег	Набиране на висилка	Повдигане на краката от вис на см. успоредка	Силови стойки на земя от външно разкрачен ъгъл
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	23	3,39	215	46	26,75	18	27	7
5,75		3,41	214	45	27,00	17		
5,50	21	3,42	213		27,25		26	6
5,25		3,44	211	44	27,50	16		
5,00	19	3,45	210		27,75		25	5
4,75		3,47	209	43	28,00	15		
4,50	17	3,48	208	42	28,25		24	4
4,25		3,50	206		28,50	14		
4,00	15	3,51	205	41	28,75		23	
3,75		3,53	204	40	29,00			
3,50	13	3,54	203		29,25	13	22	3
3,25		3,56	201	39	29,50			
3,00	11	3,57	200		29,75	12	21	2
2,75		3,59	199	38	30,00			
2,50	10	3,60	198	37	30,25	11	20	1
2,25		3,62	196		30,50			

Таблица 15. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – XI клас (момичета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Скок дължина	Отскок на височина	15 подскока от тилен лег	Набиране на висилка	Повдигане на краката от вис на см. успоредка	Силови стойки на земя от външно разкрачен ъгъл
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	24	3,32	217	48	26,45	18	28	8
5,75		3,33	216		26,67			
5,50	22	3,35	215	47	26,89	17	27	7
5,25		3,36	214	46	27,11			
5,00	20	3,38	213	45	27,33		26	6
4,75		3,39	212		27,55	16		
4,50	18	3,41	211	44	27,77		25	5
4,25		3,42	210	43	27,99	15		
4,00	16	3,44	209	42	28,21		24	4
3,75		3,45	208		28,43			
3,50	15	3,47	207	41	28,65	14	23	3
3,25		3,48	206	40	28,87			
3,00	13	3,50	205	39	29,09		22	2
2,75		3,51	204		29,31	13		
2,50	11	3,53	203	38	29,53		21	1
2,25		3,54	202	37	29,75	12		

Таблица 16. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – спортна гимнастика – XII клас (момичета)

Оценка	Дълбочина на наклона	Спринт 20 m	Скок дължина	Отскок на височина	15 подскока от тилен лег	Набиране на висилка	Повдигане на краката от вис на см. успоредка	Силови стойки на земя от външно разкрачен ъгъл
	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	25	3,29	218	50	26,24	19	29	10
5,75		3,31	217	49	26,43	18	28	
5,50	23	3,32	216	48	26,62			8
5,25		3,34	215		26,81	17	27	
5,00	21	3,35	214	47	27,00			
4,75		3,37	213	46	27,19		26	6
4,50	19	3,38	212	45	27,38	16		
4,25		3,40	211	44	27,57		25	5
4,00	17	3,41	210		27,76			
3,75		3,43	209	43	27,95	15	24	4
3,50		3,44	208	42	28,14			
3,25	15	3,46	207	41	28,33		23	3
3,00		3,47	206	40	28,52	14		
2,75	13	3,49	205	39	28,71		22	2
2,50		3,50	204		28,90			
2,25	11	3,52	203	38	28,09	13	21	1