

БАСКЕТБОЛ

За текуща оценка на състоянието на всеки от учениците са разработени нормативни таблици за всеки клас както за момчетата (табл. от 1 до 8), така и за момичетата (табл. от 9 до 16). Приложената тестова батерия включва 10 показателя за оценка на успеваемостта на учениците с профил „Баскетбол”, които в зависимост от информацията, която носят са разпределени в 2 групи:

- ◆ за физическа подготвеност – показатели от 1-ви до 6-ти (общо 6);
- ◆ за специфични двигателни умения – показатели от 7-ми до 10-ти (общо 4).

Списък на показателите

№	Показатели\Параметри	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	20 m спринт	s	0,01	-
2.	Бягане между стойки	s	0,01	-
3.	Отскок на височина	cm	1,0	+
4. а	Скок на дължина	cm	1,0	+
4. б	Троен скок	m	0,01	+
5.	Коремни преси	брой	1,0	+
6.	Бягане „Совалка”	s	0,01	-
7.	Осморки с дрибъл	брой	1,0	+
8	Индекс на водене на топката	s	0,01	-
9.	Стрелба в движение – коефициент	s	0,01	-
10. а	Наказателни удари	брой	1,0	+
10. б	Стрелба от позиция с подавач	брой	1,0	+

Забележка:

- ✓ **тест 4.а** – провежда се от V до VII клас (при двата пола);
- ✓ **тест 4.б** – провежда се от VIII до XII клас (при двата пола);
- ✓ **тест 10.а** – провежда се в V и VI клас (при двата пола);
- ✓ **тест 10.б** – провежда се от VII до XII клас (при двата пола).

При показателите, при които на по-ниски стойности на резултата отговаря по-високо качество (например време за пробягване на дадено разстояние), скалите за оценки са обърнати. В баскетбола това се отнася за следните показатели:

- ◆ 1-ви – бягане 20 m от висок старт;
- ◆ 2-ри – бягане между стойки;
- ◆ 6-ти – бягане „совалка”;
- ◆ 8-ми – дрибъл между стойки;
- ◆ 9-ти – скоростна стрелба в движение – коефициент.

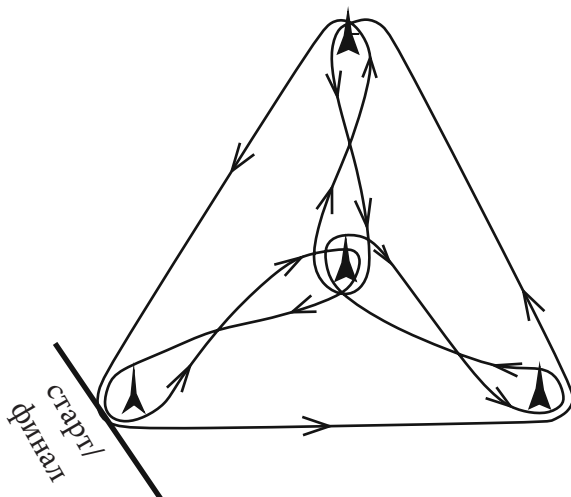
Описание на показателите

ПОКАЗАТЕЛ № 1 – 20 m спринт

От изходно положение висок старт, след звуков сигнал, се извършват две пробягвания (с максимална скорост) на разстояние от 20 m. Зачита се по-доброто постижение, с точност до 0,01 s.

ПОКАЗАТЕЛ № 2 – Бягане между стойки

От изходно положение висок старт, след сигнал, изпълняващият се придвижва по равноностранен триъгълник с дължина на страната 10 m, на трите върха и в средата на който, са поставени стойки. Те се обхождат по посочения на **фиг. 1** начин.



Фиг. 1

Посоката на тръгване е по избор - надясно или наляво. Изпълняват се два опита. Зачита се по-доброто постижение с точност до 0,01 s.

ПОКАЗАТЕЛ № 3 – Вертикален отскок – от място

Измерва се ръстът с обтегната ръка (на предварително разграфена летва, поставена до стена), след което изследваният прикляка, изпълнява мах с ръцете и без да прави предварителни подскоци или стъпки, изпълнява вертикален отскок с два крака от място. Отчита се достигнатата височина. Разликата между двата показателя дава чистия отскок, с точност до 1,0 cm. Изпълняват се два скока. Зачита се по-доброто постижение.

ПОКАЗАТЕЛ № 4.а – Скок на дължина от място

От изходно положение стоеж с ръце напред-горе (стъпалата леко разтворени, разположени на една линия) се извършва приклякане, съчетано с мах на ръцете през долу до назад, следва обратен мах с ръцете и отскок на дължина от два крака със стремеж приземяване максимално далече. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата на скачащия, с точност до 1,0 cm. Изпълняват се два опита. Зачита се по-доброто постижение.

ПОКАЗАТЕЛ № 4.б – Троен скок от място

Изходно положение – стоеж с ръце горе, стъпалата на краката леко разтворени, разположени на една линия. Изпълнява се мах с ръцете през напред и долу до назад, съчетано с пружиниране на краката, последвано от обратен мах на ръцете през долу до напред-горе и отскок от двата крака (едновременно). Следва приземяване върху единия, след това върху другия и накрая приземяване върху двата крака. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последната следа, оставена от скачащия, с точност до 0,01 m. Изпълняват се два скока. Зачита се по-доброто постижение.

ПОКАЗАТЕЛ № 5 – Повдигане от тилен лег (коремни преси)

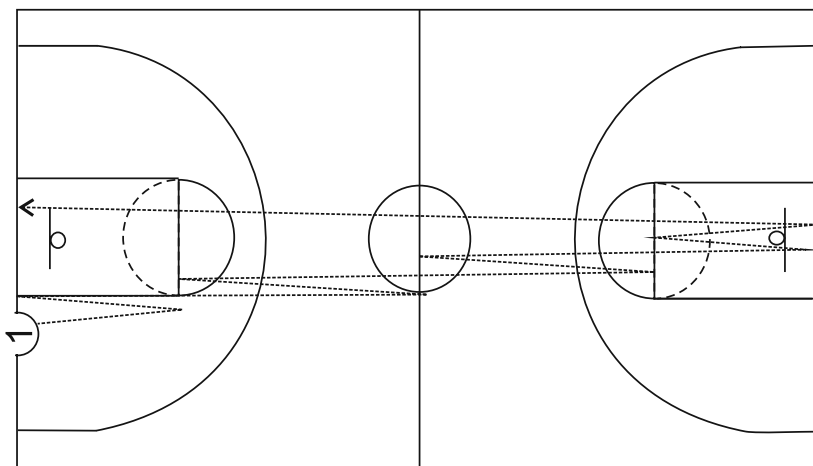
Работи се по двойки. Изпълняващият е в изходно положение тилен лег с колене свити на 90°, стъпалата разтворени на ширина на раменете, ръцете поставени на тила с лакти встрани. Партньорът

държи глезените и фиксира стъпалата към пода. Изпълняват се повдигания до седеж, със стремеж с челото да се докоснат колената. Между брадичката и гърдите през цялото време трябва да има един юмрук разстояние. Лактите остават насочени встрани. Отчита се броят на правилно изпълнените коремни преси за 30 s.

ПОКАЗАТЕЛ № 6 – Бягане „совалка”

Изпълняват се кратки спринтове със смяна на посоката по маршрута, указан на **фиг. 2**.

Бяга се винаги с лице напред. Отчита се времето за изпълнение, с точност до 0,01 s. Учениците от 5 клас (от двата пола), както и момичетата от 6-ти клас преминават една дължина на игрището, движейки се от линия до линия със смяна на посоката, след което без да прекъсват движението пробягват по права линия игрището в обратна посока и финишират на стартовата линия (112 м). Момичетата от VII до XII клас, както и момчетата от VI и VII клас преминават две дължини на игрището, движейки се от линия до линия със смяна на посоката (168 м), а момчетата от VIII до XII клас – три дължини по същия начин (252 м). При всяка промяна на посоката единият крак трябва да стъпи зад съответната линия. Отчита се времето за изпълнение, с точност до 0,01 s.



Фиг. 2

ПОКАЗАТЕЛ № 7 – Осморки с дрибъл

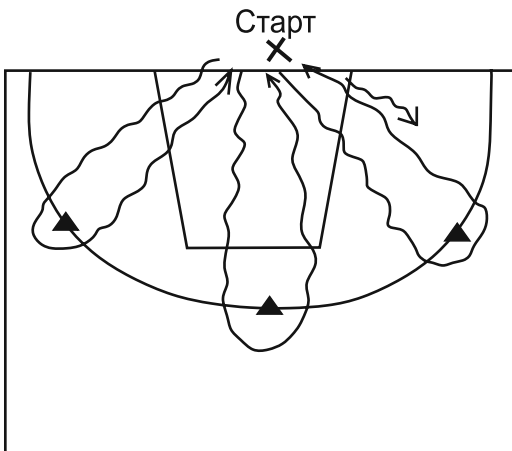
Изходно положение – баскетболен стоеж, ходилата разтворени по-широко от раменете, топката се държи на десния хълбок. При сигнал се изпълнява дрибъл с дясна ръка, отстрани на десния крак, следва кръстосан дрибъл, с прехвърляне на топката отпред-назад между краката, поемане на топката с лявата ръка зад тялото, дрибъл встрани от левия крак, кръстосан дрибъл отпред-назад между краката към дясната ръка и т. н. Брой се всяко тупане на топката в земята, изпълнено без нарушаване на определената последователност на движенията. Упражнението продължава 30 s. Изпълнява се два пъти и се отчита по-добрият резултат.

ПОКАЗАТЕЛ № 8 – Индекс на водене на топката

Представява разликата (в секунди с точност до 0,01) между резултата, получен при преминаване на маршрута, посочен на фиг. 1, с водене на топката (дрибъл) и този без топка (с бягане – показател 2).

ПОКАЗАТЕЛ № 9 – Скоростна стрелба в движение

Изходно положение – висок старт зад крайната линия (под коша) с топка в ръце. Изпълнява се заобикаляне с водене на топката, последвано от стрелба в коша в движение (след две крачки), последователно на всяка от трите стойки, поставени на линията за 3 т. (срещу коша и под ъгъл 45° отляво и отдясно) – **фиг. 3.**



Фиг. 3

Изпълняват се два тура (общо 6 стрелби). При първия тур воденето и стрелбата се изпълняват с удобната, а при втория – с неудобната ръка. Отчита се времето за изпълнение, с точност до 0,01 s, както и броят на сполучливите попадения в коша (при правилна координация). Изчислява се коефициентът на ефективност на скоростната стрелба в движение, като времето за изпълнение се разделя на броя на сполучливите попадения в коша. Отчита се с точност до 0,01 s.

ПОКАЗАТЕЛ № 10.а – Наказателни удари

Работи се по двойки. Изпълняват се 10 серии по 2 наказателни удара (общо 20) с подавач. Отчита се броят на сполучливите наказателни удари.

ПОКАЗАТЕЛ № 10.б – Стрелба с отскок с подавач

Изпълняват се 3 серии по 10 стрелби в коша от 3 позиции:

- ◆ перпендикулярно на таблото;
- ◆ под ъгъл 45° към таблото и
- ◆ под ъгъл 0° към таблото.

Позициите могат да бъдат разположени в лявата или дясната половина на игрището (по избор на изпълнителя). Работи се по двойки (стрелец и подавач). След всяка серия двамата сменят функциите си. Момчетата от VII до XII, както и момчетата от VII клас изпълняват стрелбата от разстояние 3,50 m от проекцията на центъра на ринга върху терена. Момчетата от VIII до XII клас стрелят от 5,00 m. Отчита се броят на сполучливите попадения в коша общо от трите позиции.

Нормативни таблици

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Скок на дължина	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,19	22,13	42	208	28	26,83
5,75	3,26	22,26	41	204	27	27,20
5,50	3,32	22,39	40	200		27,57
5,25	3,39	22,51	39	196	26	27,94
5,00	3,45	22,64	38	192	25	28,32
4,75	3,52	22,77		187	24	28,69
4,50	3,58	22,90	37	183	23	29,06
4,25	3,65	23,02	36	179	22	29,43
4,00	3,71	23,15	35	175	21	29,80
3,75	3,81	23,30	34	173		30,40
3,50	3,91	23,46	32	170	20	31,00
3,25	4,01	23,61	31	168	19	31,59
3,00	4,11	23,76	29	166		32,19
2,75	4,20	23,91	28	163	18	32,79
2,50	4,30	24,07	26	161		33,39
2,25	4,40	24,22	25	158	17	33,98

продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Наказателни удари
	7	8	9	10
6,00	52	0,30	6,18	12
5,75	51	0,52	6,43	11
5,50	50	0,74	6,68	
5,25	48	0,96	6,93	10
5,00	47	1,18	7,18	9
4,75	46	1,39	7,42	8
4,50	45	1,61	7,67	7
4,25	43	1,83	7,92	6
4,00	42	2,05	8,17	
3,75	40	2,29	8,53	5
3,50	38	2,53	8,89	
3,25	36	2,77	9,24	4
3,00	34	3,01	9,60	
2,75	32	3,25	9,96	3
2,50	30	3,49	10,32	
2,25	28	3,73	10,67	

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Скок на дължина	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,14	20,78	51	226	29	28,86
5,75	3,20	21,00	49	220		31,20
5,50	3,27	21,22	47	215	28	33,55
5,25	3,33	21,44	45	209	27	35,89
5,00	3,40	21,67	44	204		38,24
4,75	3,46	21,89	42	198	26	40,58
4,50	3,52	22,11	40	192	25	42,92
4,25	3,59	22,33	39	187	24	45,27
4,00	3,65	22,55	37	181		47,61
3,75	3,75	22,93	35	178	23	48,66
3,50	3,84	23,30	34	176	22	49,71
3,25	3,94	23,68	32	173		50,76
3,00	4,04	24,05	30	170	21	51,81
2,75	4,13	24,43	29	167		52,86
2,50	4,23	24,80	27	165	20	53,91
2,25	4,32	25,18	26	162	19	54,96

 *продължение*

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Наказателни удари
	7	8	9	10
6,00	60	0,27	5,82	17
5,75	58	0,49	6,07	
5,50	56	0,71	6,32	16
5,25	54	0,93	6,57	15
5,00	52	1,15	6,82	14
4,75	50	1,36	7,07	13
4,50	47	1,58	7,32	12
4,25	45	1,80	7,57	11
4,00	43	2,02	7,82	
3,75	41	2,26	8,15	10
3,50	39	2,50	8,48	
3,25	37	2,74	8,81	9
3,00	35	2,98	9,14	
2,75	33	3,22	9,47	8
2,50	31	3,46	9,80	
2,25	29	3,70	10,13	

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Скок на дължина	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,11	20,03	57	237	32	28,39
5,75	3,17	20,28	55	232	31	30,78
5,50	3,22	20,53	53	227	30	33,17
5,25	3,28	20,78	50	222	29	35,55
5,00	3,34	21,03	48	217	28	37,94
4,75	3,39	21,28	46	212	27	40,33
4,50	3,45	21,53	43	207	26	42,72
4,25	3,50	21,78	41	202	25	45,10
4,00	3,56	22,03	39	197	24	47,49
3,75	3,66	22,48	37	193		48,37
3,50	3,75	22,93	35	189	23	49,25
3,25	3,85	23,38	34	185	22	50,13
3,00	3,95	23,83	32	182		51,01
2,75	4,04	24,28	30	178	21	51,88
2,50	4,14	24,73	29	174	20	52,76
2,25	4,23	25,18	27	170		53,64

▶ продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	84	0,26	5,22	21
5,75	79	0,43	5,53	20
5,50	74	0,60	5,85	
5,25	69	0,77	6,16	19
5,00	64	0,95	6,47	18
4,75	60	1,12	6,78	
4,50	55	1,29	7,10	17
4,25	50	1,46	7,41	16
4,00	45	1,63	7,72	15
3,75	43	1,92	8,01	
3,50	41	2,20	8,31	14
3,25	39	2,49	8,60	13
3,00	37	2,77	8,90	
2,75	35	3,06	9,19	12
2,50	33	3,34	9,48	11
2,25	31	3,63	9,78	10

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	2,94	19,59	59	7,77	33	62,53
5,75	2,99	19,79	57	7,62	32	63,62
5,50	3,05	20,00	55	7,48	31	64,72
5,25	3,10	20,20	54	7,33	30	65,81
5,00	3,15	20,40	52	7,19	29	66,91
4,75	3,20	20,60	51	7,04	28	68,00
4,50	3,26	20,81	49	6,89	27	69,09
4,25	3,31	21,01	48	6,75	26	70,19
4,00	3,36	21,21	46	6,60	25	71,28
3,75	3,41	21,44	45	6,47	24	74,31
3,50	3,46	21,66	43	6,35	23	77,34
3,25	3,51	21,89	42	6,22	22	80,37
3,00	3,57	22,11	40	6,10		83,40
2,75	3,62	22,34	39	5,97	21	86,43
2,50	3,67	22,56	37	5,84	20	89,46
2,25	3,72	22,79	36	5,72		92,49

 **продължение**

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	84	0,24	4,99	22
5,75	80	0,37	5,30	21
5,50	77	0,49	5,62	
5,25	73	0,62	5,93	20
5,00	70	0,74	6,24	
4,75	66	0,87	6,55	19
4,50	63	0,99	6,87	18
4,25	59	1,12	7,18	17
4,00	56	1,24	7,49	16
3,75	53	1,51	7,70	
3,50	49	1,78	7,91	15
3,25	46	2,05	8,12	
3,00	43	2,32	8,33	14
2,75	40	2,59	8,53	13
2,50	37	2,86	8,74	12
2,25	34	3,13	8,95	11

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	2,79	19,20	61	8,06	34	61,37
5,75	2,84	19,40	60	7,91	33	62,54
5,50	2,90	19,61	58	7,77	32	63,71
5,25	2,95	19,81	56	7,62	30	64,88
5,00	3,00	20,01	55	7,48	29	66,06
4,75	3,05	20,21	53	7,33	28	67,23
4,50	3,11	20,42	52	7,18	27	68,40
4,25	3,16	20,62	50	7,04	26	69,57
4,00	3,21	20,82	49	6,89	25	70,74
3,75	3,26	21,05	47	6,74	24	72,02
3,50	3,31	21,27	46	6,59	23	73,30
3,25	3,36	21,50	45	6,43		74,58
3,00	3,42	21,72	44	6,28	22	75,87
2,75	3,47	21,95	43	6,13	21	77,15
2,50	3,52	22,17	41	5,98	20	78,43
2,25	3,57	22,40	40	5,82		79,71

↩️ продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коефициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	87	0,23	4,63	23
5,75	84	0,35	4,89	22
5,50	80	0,46	5,16	
5,25	77	0,58	5,42	21
5,00	74	0,69	5,68	20
4,75	71	0,81	5,94	
4,50	68	0,92	6,21	19
4,25	65	1,04	6,47	18
4,00	62	1,15	6,73	17
3,75	58	1,39	6,89	
3,50	54	1,63	7,06	16
3,25	50	1,87	7,22	
3,00	46	2,11	7,38	15
2,75	42	2,35	7,54	
2,50	39	2,59	7,71	14
2,25	35	2,83	7,87	13

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	2,73	18,95	63	8,25	35	60,42
5,75	2,78	19,14	62	8,10	34	61,36
5,50	2,84	19,33	60	7,96	33	62,30
5,25	2,89	19,51	59	7,81	31	63,23
5,00	2,94	19,70	57	7,66	30	64,17
4,75	2,99	19,89	56	7,51	29	65,11
4,50	3,05	20,08	55	7,37	28	66,05
4,25	3,10	20,26	53	7,22	27	66,98
4,00	3,15	20,45	52	7,07	26	67,92
3,75	3,20	20,69	51	6,92	25	69,18
3,50	3,26	20,93	49	6,77		70,44
3,25	3,31	21,17	48	6,61	24	71,70
3,00	3,37	21,41	47	6,46	23	72,96
2,75	3,42	21,65	46	6,31		74,22
2,50	3,47	21,89	44	6,16	22	75,48
2,25	3,53	22,13	43	6,00	21	76,74

 *продължение*

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	87	0,17	4,51	24
5,75	84	0,28	4,70	23
5,50	81	0,39	4,88	22
5,25	78	0,50	5,07	21
5,00	74	0,61	5,26	
4,75	71	0,72	5,44	20
4,50	68	0,83	5,63	19
4,25	65	0,94	5,81	
4,00	62	1,05	6,00	18
3,75	58	1,25	6,22	
3,50	55	1,44	6,44	17
3,25	51	1,64	6,65	16
3,00	47	1,83	6,87	
2,75	44	2,03	7,09	15
2,50	40	2,22	7,31	14
2,25	37	2,42	7,52	

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка”
	1	2	3	4	5	6
6,00	2,62	18,51	67	8,79	37	57,30
5,75	2,69	18,74	66	8,60	36	58,57
5,50	2,75	18,98	64	8,42	35	59,84
5,25	2,82	19,21	63	8,23	33	61,11
5,00	2,88	19,45	61	8,04	32	62,38
4,75	2,95	19,68	59	7,85	31	63,64
4,50	3,01	19,91	58	7,67	30	64,91
4,25	3,08	20,15	56	7,48	28	66,18
4,00	3,14	20,38	54	7,29	27	67,45
3,75	3,19	20,62	53	7,11	26	68,50
3,50	3,24	20,86	52	6,94		69,55
3,25	3,29	21,10	50	6,76	25	70,60
3,00	3,35	21,34	49	6,58	24	71,65
2,75	3,40	21,58	47	6,40		72,70
2,50	3,45	21,82	46	6,23	23	73,75
2,25	3,50	22,06	44	6,05	22	74,80

→ продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коефициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	87	0,17	4,37	26
5,75	84	0,25	4,54	25
5,50	81	0,32	4,71	24
5,25	78	0,40	4,88	23
5,00	75	0,47	5,06	22
4,75	72	0,55	5,23	21
4,50	68	0,62	5,40	20
4,25	65	0,70	5,57	19
4,00	62	0,77	5,74	
3,75	59	0,98	5,94	18
3,50	56	1,19	6,13	
3,25	53	1,40	6,33	17
3,00	50	1,61	6,52	16
2,75	47	1,82	6,72	
2,50	44	2,03	6,91	15
2,25	41	2,24	7,11	

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	2,59	18,48	69	8,99	38	55,17
5,75	2,66	18,71	67	8,78	37	56,63
5,50	2,72	18,95	66	8,58	36	58,10
5,25	2,79	19,18	64	8,37	35	59,56
5,00	2,85	19,42	62	8,17	33	61,02
4,75	2,92	19,65	60	7,96	32	62,48
4,50	2,98	19,88	58	7,75	31	63,95
4,25	3,05	20,12	57	7,55	30	65,41
4,00	3,11	20,35	55	7,34	28	66,87
3,75	3,16	20,58	54	7,16		67,72
3,50	3,20	20,80	53	6,98	27	68,58
3,25	3,25	21,03	52	6,80	26	69,43
3,00	3,29	21,25	50	6,62	25	70,29
2,75	3,34	21,48	48	6,44		71,14
2,50	3,38	21,70	47	6,26	24	71,99
2,25	3,43	21,93	45	6,08	23	72,85

→ продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движението – коэффициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	89	0,15	4,23	27
5,75	86	0,23	4,40	26
5,50	83	0,30	4,57	25
5,25	80	0,38	4,73	24
5,00	77	0,45	4,90	23
4,75	74	0,53	5,07	22
4,50	70	0,60	5,24	21
4,25	67	0,68	5,40	20
4,00	64	0,75	5,57	19
3,75	61	0,95	5,77	
3,50	58	1,14	5,97	18
3,25	55	1,34	6,17	
3,00	52	1,53	6,37	17
2,75	49	1,73	6,56	
2,50	46	1,92	6,76	16
2,25	43	2,12	6,96	

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Скок на дължина	Коремни преси	Бягане „Совалка”
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,46	22,63	34	197	25	25,68
5,75	3,50	22,75		194	24	26,30
5,50	3,54	22,88	33	191		26,92
5,25	3,57	23,00		187	23	27,54
5,00	3,61	23,12	32	184	22	28,17
4,75	3,65	23,24		181	21	28,79
4,50	3,69	23,37	31	178		29,41
4,25	3,72	23,49		174	20	30,03
4,00	3,76	23,61	30	171	19	30,65
3,75	3,80	24,08		166	18	31,25
3,50	3,85	24,55	29	161	17	31,85
3,25	3,89	25,02		155	16	32,44
3,00	3,94	25,49	28	150	15	33,04
2,75	3,98	25,95		145	14	33,64
2,50	4,02	26,42		139	12	34,24
2,25	4,07	26,89	27	134	11	34,83

→ продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Наказателни удари
	7	8	9	10
6,00	52	0,62	7,17	14
5,75	50	0,81	7,45	
5,50	48	1,00	7,73	13
5,25	46	1,19	8,01	
5,00	44	1,38	8,29	12
4,75	42	1,56	8,57	
4,50	40	1,75	8,85	11
4,25	38	1,94	9,13	
4,00	36	2,13	9,41	10
3,75	34	2,39	9,89	
3,50	32	2,64	10,38	
3,25	30	2,90	10,86	9
3,00	28	3,15	11,35	
2,75	26	3,41	11,83	8
2,50	24	3,66	12,31	
2,25	23	3,92	12,80	7

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Скок на дължина	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,38	22,10	37	205	26	23,96
5,75	3,42	22,24	36	201	25	24,58
5,50	3,45	22,39		197		25,20
5,25	3,49	22,53	35	193	24	25,82
5,00	3,53	22,68		190	23	26,45
4,75	3,56	22,82	34	186	22	27,07
4,50	3,60	22,96	33	182		27,69
4,25	3,63	23,11		178	21	28,31
4,00	3,67	23,25	32	174	20	28,93
3,75	3,72	23,72	31	170	19	29,59
3,50	3,77	24,20		167		30,25
3,25	3,82	24,67	30	163	18	30,91
3,00	3,87	25,14		159	17	31,57
2,75	3,91	25,61	29	156		32,23
2,50	3,96	26,09	28	152	16	32,89
2,25	4,01	26,56		148	15	33,55

↩ продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Наказателни удари
	7	8	9	10
6,00	56	0,54	5,76	16
5,75	54	0,72	6,10	15
5,50	52	0,90	6,45	
5,25	50	1,07	6,79	14
5,00	48	1,25	7,13	
4,75	46	1,43	7,47	13
4,50	44	1,61	7,82	
4,25	42	1,78	8,16	12
4,00	40	1,96	8,50	
3,75	38	2,23	8,99	11
3,50	36	2,50	9,48	
3,25	34	2,76	9,97	10
3,00	32	3,03	10,46	
2,75	30	3,30	10,95	9
2,50	28	3,57	11,44	
2,25	27	3,83	11,93	8

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Скок на дължина	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,29	21,56	40	213	27	46,08
5,75	3,33	21,72	39	209	26	46,48
5,50	3,37	21,87		204		46,87
5,25	3,41	22,03	38	200	25	47,27
5,00	3,45	22,18		196	24	47,67
4,75	3,49	22,34	37	192	23	48,06
4,50	3,53	22,49	36	187		48,46
4,25	3,57	22,65		183	22	48,85
4,00	3,61	22,80	35	179	21	49,25
3,75	3,66	23,24	34	176	20	49,78
3,50	3,71	23,69		173		50,31
3,25	3,76	24,13	33	170	19	50,84
3,00	3,82	24,58	32	167	18	51,37
2,75	3,87	25,02	31	163		51,90
2,50	3,92	25,46		160	17	52,43
2,25	3,97	25,91	30	157	16	52,96

↩️ **продължение**

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	60	0,47	5,68	17
5,75	58	0,62	5,96	
5,50	56	0,76	6,24	16
5,25	54	0,91	6,52	
5,00	52	1,06	6,81	15
4,75	50	1,20	7,09	
4,50	48	1,35	7,37	14
4,25	46	1,49	7,65	
4,00	44	1,64	7,93	13
3,75	42	1,90	8,45	12
3,50	40	2,16	8,96	
3,25	38	2,42	9,48	11
3,00	36	2,68	9,99	
2,75	34	2,94	10,51	10
2,50	32	3,20	11,02	
2,25	31	3,46	11,54	9

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,22	21,36	44	6	28	44,11
5,75	3,26	21,45	43	5,92	27	44,54
5,50	3,30	21,55	42	5,85		44,96
5,25	3,34	21,64	41	5,77	26	45,39
5,00	3,39	21,74		5,70	25	45,81
4,75	3,43	21,83	40	5,62	24	46,24
4,50	3,47	21,92	39	5,54		46,66
4,25	3,51	22,02	38	5,47	23	47,09
4,00	3,55	22,11	37	5,39	22	47,51
3,75	3,60	22,57	36	5,24		48,03
3,50	3,65	23,02	35	5,10	21	48,54
3,25	3,70	23,48		4,95	20	49,06
3,00	3,75	23,94	34	4,81		49,57
2,75	3,80	24,39	33	4,66	19	50,09
2,50	3,85	24,85	32	4,51	18	50,60
2,25	3,90	25,30	31	4,37		51,12

↩ продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	64	0,36	5,51	19
5,75	62	0,50	5,74	
5,50	60	0,64	5,98	18
5,25	58	0,78	6,21	
5,00	56	0,93	6,44	17
4,75	54	1,07	6,67	
4,50	52	1,21	6,91	16
4,25	50	1,35	7,14	
4,00	48	1,49	7,37	15
3,75	46	1,72	7,84	
3,50	44	1,96	8,32	14
3,25	42	2,19	8,79	
3,00	40	2,43	9,27	13
2,75	38	2,66	9,74	
2,50	36	2,89	10,21	12
2,25	35	3,13	10,69	

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка”
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,16	20,87	47	6,22	29	43,67
5,75	3,20	21,00	46	6,15	28	44,00
5,50	3,24	21,14	45	6,08		44,34
5,25	3,28	21,27	44	6,01	27	44,67
5,00	3,32	21,40	43	5,95	26	45,00
4,75	3,35	21,53	42	5,88	25	45,33
4,50	3,39	21,67	40	5,81		45,67
4,25	3,43	21,80	39	5,74	24	46,00
4,00	3,47	21,93	38	5,67	23	46,33
3,75	3,52	22,30	37	5,55		46,89
3,50	3,57	22,67		5,43	22	47,44
3,25	3,62	23,04	36	5,31	21	48,00
3,00	3,67	23,42	35	5,19		48,56
2,75	3,72	23,79	34	5,07	20	49,11
2,50	3,77	24,16	33	4,95	19	49,67
2,25	3,82	24,53	32	4,83		50,22

 продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	68	0,30	5,46	20
5,75	66	0,43	5,67	
5,50	64	0,55	5,88	19
5,25	62	0,68	6,09	
5,00	60	0,81	6,31	18
4,75	58	0,93	6,52	
4,50	56	1,06	6,73	17
4,25	54	1,18	6,94	
4,00	52	1,31	7,15	
3,75	50	1,52	7,58	16
3,50	49	1,72	8,01	
3,25	47	1,93	8,43	15
3,00	45	2,14	8,86	
2,75	43	2,34	9,29	14
2,50	41	2,55	9,72	
2,25	39	2,75	10,14	

Таблица 14. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – баскетбол – X клас (момичета)

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,11	20,26	50	6,43	30	42,93
5,75	3,15	20,44	49	6,36	29	43,20
5,50	3,19	20,63	47	6,28		43,48
5,25	3,22	20,81	46	6,21	28	43,75
5,00	3,26	21,00	45	6,14	27	44,03
4,75	3,30	21,18	43	6,06	26	44,30
4,50	3,34	21,36	42	5,99		44,57
4,25	3,37	21,55	40	5,91	25	44,85
4,00	3,41	21,73	39	5,84	24	45,12
3,75	3,46	22,00	38	5,74		45,68
3,50	3,51	22,26	37	5,64	23	46,25
3,25	3,56	22,53		5,54	22	46,81
3,00	3,61	22,79	36	5,44	21	47,38
2,75	3,65	23,06	35	5,33		47,94
2,50	3,70	23,32	34	5,23	20	48,50
2,25	3,75	23,59		5,13	19	49,07

➤ продължение

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коефициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	71	0,26	5,39	21
5,75	69	0,38	5,56	
5,50	67	0,50	5,73	20
5,25	65	0,62	5,90	
5,00	63	0,75	6,08	19
4,75	61	0,87	6,25	
4,50	59	0,99	6,42	18
4,25	57	1,11	6,59	
4,00	55	1,23	6,76	
3,75	53	1,40	7,19	17
3,50	52	1,57	7,62	
3,25	50	1,73	8,05	16
3,00	49	1,90	8,48	
2,75	47	2,07	8,90	15
2,50	45	2,24	9,33	
2,25	44	2,40	9,76	14

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка”
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,06	19,98	52	6,48	31	42,13
5,75	3,10	20,17	51	6,41	30	42,43
5,50	3,14	20,37	49	6,35		42,72
5,25	3,18	20,56	48	6,28	29	43,02
5,00	3,22	20,76	47	6,22	28	43,32
4,75	3,26	20,95	45	6,15	27	43,61
4,50	3,30	21,14	44	6,08		43,91
4,25	3,34	21,34	42	6,02	26	44,20
4,00	3,38	21,53	41	5,95	25	44,50
3,75	3,43	21,77	40	5,88	24	44,98
3,50	3,47	22,01	39	5,80		45,46
3,25	3,52	22,24	38	5,73	23	45,94
3,00	3,56	22,48	37	5,65	22	46,42
2,75	3,61	22,72	36	5,58		46,90
2,50	3,65	22,96	35	5,50	21	47,38
2,25	3,70	23,19	34	5,43		47,86

 *продължение*

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коэффициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	73	0,15	5,25	22
5,75	71	0,27	5,40	
5,50	69	0,39	5,55	21
5,25	67	0,51	5,70	
5,00	65	0,64	5,86	20
4,75	63	0,76	6,01	
4,50	61	0,88	6,16	19
4,25	59	1,00	6,31	
4,00	57	1,12	6,46	18
3,75	56	1,22	6,72	
3,50	54	1,32	6,99	17
3,25	53	1,42	7,25	
3,00	52	1,52	7,51	16
2,75	50	1,61	7,77	
2,50	49	1,71	8,04	15
2,25	48	1,81	8,30	

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

Оценка	Спринт 20 m	Бягане м/у стойки	Отскок на височина	Троен скок	Коремни преси	Бягане „Совалка“
	1	2	3	4	5	6
6,00	3,03	19,62	53	6,54	32	41,42
5,75	3,07	19,85	52	6,47	31	41,74
5,50	3,11	20,07	51	6,41	30	42,07
5,25	3,15	20,30	49	6,34		42,39
5,00	3,19	20,52	48	6,27	29	42,71
4,75	3,23	20,75	47	6,20	28	43,03
4,50	3,27	20,97	46	6,14	27	43,36
4,25	3,31	21,20	44	6,07		43,68
4,00	3,35	21,42	43	6,00	26	44,00
3,75	3,39	21,53	42	5,94	25	44,40
3,50	3,43	21,63	41	5,87	24	44,80
3,25	3,47	21,74	40	5,81		45,20
3,00	3,51	21,84	39	5,74	23	45,60
2,75	3,55	21,95	38	5,68	22	46,00
2,50	3,59	22,05	36	5,61		46,40
2,25	3,63	22,16	35	5,55	21	46,80

 *продължение*

Оценка	Осморки с дрибъл	Индекс на водене на топката	Стрелба в движение – коефициент	Стрелба с подавач
	7	8	9	10
6,00	76	0,12	5,19	23
5,75	74	0,24	5,32	22
5,50	72	0,35	5,45	
5,25	70	0,47	5,58	21
5,00	68	0,59	5,71	
4,75	66	0,70	5,84	20
4,50	64	0,82	5,97	
4,25	62	0,93	6,10	19
4,00	60	1,05	6,23	
3,75	59	1,11	6,48	18
3,50	57	1,18	6,72	
3,25	56	1,24	6,97	17
3,00	55	1,31	7,22	
2,75	53	1,37	7,46	16
2,50	52	1,43	7,71	
2,25	51	1,50	7,95	15