

# Бокс

## Описание на тестовете

### *ТЕСТ 1. Ръст*

Измерва се с точност до 1 cm

### *ТЕСТ 2. Бягане на 30 m от висок старт*

Всеки ученик се изпитва поотделно. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 s. Началото на измерването е отделянето от опората на задностоящия крак при стартирането. Посока на нарастване (-).

### *ТЕСТ 3. Бягане 2 x 400 m през 30 s*

Измерва се сборното време от пробягването на 2 отсечки по 400 m от висок старт с почивка между пробягванията 30 s. Точност на измерването – 0.01 s. Посока на нарастване (-).

### *ТЕСТ 4. Скок дължина от място*

Изпълнява се на твърда повърхност. Отскачането се извършва от два крака след замахване с ръцете. Приземява се също на два крака. Измерването е с точност 1 cm. Посока на нарастване (+).

### *ТЕСТ 5. Лицеви опори*

Изходно положение опора с напълно обтегнато тяло. Извършва се последователно сгъване и разгъване на ръцете. Не се разрешава промяна на положението на тялото – при всички движения то трябва да бъде обтегнато. При сгъване на ръцете, гърдите докосват пода. Действието се прекратява при огъване на тялото или непълно свиване и обтягане на ръцете. Резултатът се отчита в брой. Посока на нарастване (+).

### ТЕСТ 6. Удари в стенна възглавница

Изходно положение фронтална бойна стойка. Ръцете тръгват от брадичката, разгъват се максимално в лакътните стави и отново се връщат до брадичката. Краката се освобождават в едноименен или разноименен ритъм, без преместване на тялото напред. Измерва се броят на ударите за 15 s. Посока на нарастване (+).

## Методически указания за провеждане на тестирането

Тестирането се провежда в два дни в следната последователност:

- ♦ *първи ден*: Ръст, бягане на 30 m, лицеви опори;
- ♦ *втори ден*: Скок дължина от място, удари в стенна възглавница, 2 x 400 m през 30 s.

Крайната оценка се оформя като средна стойност от оценките на всички контролни тестове.

## Нормативни таблици

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

Категории	31–40 kg				41–51 kg				52–60 kg				Над 60 kg			
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
6,00	5,02	03:00	175	25	5,05	02:55	180	30	5,05	03:05	180	30	5,10	03:10	180	20
5,75	5,03	03:01	174	24	5,07	02:57	179	29	5,06	03:06	179	29	5,11	03:12	179	19
5,50	5,05	03:02	173	23	5,08	02:59	178	28	5,08	03:07	178	28	5,13	03:14	178	18
5,25	5,06	03:03	171	21	5,10	03:01	176	26	5,09	03:08	176	26	5,14	03:16	176	16
5,00	5,07	03:05	170	20	5,11	03:03	175	25	5,10	03:10	175	25	5,15	03:18	175	15
4,75	5,08	03:07	169	19	5,12	03:06	174	24	5,11	03:11	174	24	5,16	03:19	171	14
4,50	5,10	03:09	168	18	5,14	03:09	173	23	5,13	03:12	173	22	5,18	03:21	168	
4,25	5,11	03:11	166	16	5,15	03:11	171	21	5,14	03:13	171	21	5,19	03:23	164	13
4,00	5,12	03:13	165	15	5,16	03:14	170	20	5,15	03:15	170	20	5,20	03:25	160	12
3,75	5,13	03:14	164	14	5,17	03:16	169	19	5,16	03:16	169	19	5,21	03:26	159	
3,50	5,15	03:15	163	13	5,19	03:18	168	18	5,18	03:17	168	18	5,23	03:27	158	11
3,25	5,16		161	11	5,20	03:20	166	16	5,19	03:18	166	16	5,24	03:28	156	
3,00	5,17	03:16	160	10	5,21	03:21	165	15	5,20	03:20	165	15	5,25	03:30	155	10
2,75	5,18	03:17	159	9	5,23	03:22	164	14	5,21	03:21	164	14	5,26	03:32	154	9
2,50	5,20	03:18	158	8	5,24	03:23	163	13	5,23	03:22	163	12	5,28	03:34	153	8
2,25	5,21	03:19	156	6	5,26	03:24	161	11	5,24	03:23	161	11	5,29	03:36	151	6

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

Категории	31-40 kg						41-51 kg					
	Ръст	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – 15 s	Ръст	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – 15 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	149	5,00	02:59	185	35	94	158	4,95	02:53	188	38	96
5,75		5,03	03:00	184	34	93		4,97	02:55	187	37	95
5,50		5,05	03:01	183	33	92	157	4,99	02:57		35	94
5,25	148	5,08	03:02	181	31	91		5,01	02:59	186	34	93
5,00		5,10	03:03	180	30	90	156	5,03	03:01	185	32	92
4,75		5,13	03:05		29	89		5,05	03:03	184	31	91
4,50		5,15	03:07	179	28	88	155	5,07	03:06	183	30	90
4,25	147	5,18	03:09		26	87		5,09	03:09	181	28	89
4,00		5,20	03:11	178	25	86	154	5,11	03:11	180	27	88
3,75		5,21	03:12	177	24	85		5,12	03:13	179	26	
3,50		5,23	03:13		23	84	153	5,14	03:15	178	25	87
3,25	146	5,24	03:14	176	21	83		5,15	03:16	176	23	
3,00		5,25	03:15	175	20	82	152	5,16	03:18	175	22	86
2,75		5,28	03:16	174	19	81		5,17	03:19	174	21	85
2,50		5,30	03:17		18	80	151	5,19	03:20		19	84
2,25	145	5,33	03:18	173	16	79		5,20	03:21	173	18	83

 *продължение*

Категории	52-60 kg						Над 60 kg					
	Ръст	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 с	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница - 15 с	Ръст	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 с	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница - 15 с
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	168	4,90	03:00	190	40	94	168	4,95	03:05	195	25	88
5,75		4,93	03:01	189	39	93		4,97	03:07	194	24	87
5,50	167	4,95	03:02	188	38	92	167	4,99	03:09	193	23	86
5,25		4,98	03:03	186	37	90		5,01	03:11	191	21	85
5,00	166	5,00	03:05	185	36	89	166	5,03	03:13	190	20	84
4,75		5,03	03:06	184	35	88		5,05	03:14	189		83
4,50	165	5,05	03:07	183	34	87	165	5,06	03:16	188	19	82
4,25		5,07	03:08	181	33	86		5,08	03:18	186		81
4,00	164	5,10	03:10	180	32	85	164	5,10	03:20	185	18	80
3,75		5,11	03:11		31	84		5,12	03:21	184	17	
3,50	163	5,13	03:12	179	30		163	5,13	03:22	183		79
3,25		5,14	03:13		29	83		5,14	03:23	181	16	
3,00	162	5,15	03:15	178	28	82	162	5,15	03:25	180	15	78
2,75		5,16	03:16	177	27	81		5,17	03:27	179	14	77
2,50	161	5,18	03:17	176	26	80	161	5,18	03:29	178	13	76
2,25		5,19	03:18	174	25	78		5,19	03:31	176	11	75

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

Категории	31-40 kg						41-51 kg					
	Ръст	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в Стена възглавница – 15 s	Ръст	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в Стена възглавница – 15 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	150	4,92	02:58	190	36	98	160	4,85	02:51	195	39	100
5,75		4,95	02:59	189	35	97		4,88	02:53	194	38	99
5,50		4,98	03:00	188	33	96	159	4,90	02:55		37	98
5,25	149	5,00	03:01	186	32	95		4,93	02:57	193	36	97
5,00		5,03	03:02	185	30	94	158	4,95	02:59	192	35	96
4,75		5,04		184	29	93		4,98	03:00	191	34	95
4,50		5,06	03:03		28	92	157	5,00	03:01		33	94
4,25	148	5,07	03:04	183	27	91		5,03	03:02	190	31	93
4,00		5,08	03:05	182	26	90	156	5,05	03:04	189	30	92
3,75		5,10	03:06	181	25	89		5,06	03:05	188	29	91
3,50	147	5,12	03:07	180	23	88	155	5,08	03:06	187	28	90
3,25		5,13	03:08	179	22	87		5,09	03:07	186	26	89
3,00	146	5,15	03:10	178	21	86	154	5,10	03:09	185	25	88
2,75		5,18	03:11	177	20	85		5,11	03:10	184	24	87
2,50		5,21	03:12	176	19	84	153	5,13	03:11		23	86
2,25	145	5,23	03:13	174	18	83		5,14	03:12	183	22	85

↑ продължение

Категории	52-60 kg						Над 60 kg							
	Ръст		Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стенна възглавница – 15 s	Ръст		Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стенна възглавница – 15 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
6,00	170	4,75	02:56	210	41	97	170	4,85	03:00	200	28	92		
5,75		4,79	02:57	209	40	96		4,88	03:01	199	27	91		
5,50	169	4,83	02:58	208	39	95	169	4,90	03:02	198		90		
5,25		4,86	02:59	206	38	94		4,93	03:03	196	26	89		
5,00	168	4,89	03:00	205	37	93	168	4,95	03:05	195	25	88		
4,75		4,92	03:01	204	36	92		4,98	03:06	194	24	87		
4,50	167	4,94	03:02			91	167	5,00	03:07	193		86		
4,25		4,97	03:03	203	35	90		5,03	03:08	191	23	85		
4,00	166	5,00	03:05	202	34	89	166	5,05	03:10	190	22	84		
3,75		5,02	03:06		33	88		5,06	03:12	189		83		
3,50	165	5,04	03:08	201	32	87	165	5,08	03:14	188	21	82		
3,25		5,06	03:09		31	86		5,09	03:16	186		81		
3,00	164	5,08	03:11	200	30	85	164	5,10	03:18	185	20	80		
2,75		5,10	03:12	199	29	84		5,12	03:19	184	19	79		
2,50	163	5,12	03:13	198	28	83	163	5,13	03:20	183		78		
2,25		5,14	03:14	196	27	82		5,14	03:21	181	18	77		

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

Категории	38-45 kg						46-54 kg						55-63 kg												
	Ръст		Спринт 30 м		3 x 400 м през 30 s		Скок на дължина		Лицеви опори		Удари в стена възглавница – 30 s		Ръст		Спринт 30 м		3 x 400 м през 30 s		Скок на дължина		Лицеви опори		Удари в стена възглавница – 30 s		
Оценка	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
6,00	155	4,88	04:10	200	38	182	165	4,75	04:07	210	40	190	170	4,70	04:10	215	42	186							
5,75		4,89		199	37	181		4,76		209	39	189		4,71		214	41	185							
5,50	154	4,91	04:11	198	35	180	164	4,78	04:08	208	38	188	169	4,73	04:11	213	40	184							
5,25		4,92		196	34	178		4,79	04:09	206	37	187		4,74		211	39	183							
5,00	153	4,93	04:12	195	32	177	163	4,8	04:10	205	36	186	168	4,75	04:12	210	38	182							
4,75		4,94		194	31	176		4,81		204	35	185		4,76		209	37	181							
4,50	152	4,96	04:13	193	30	175	162	4,83	04:11	203	34	184	167	4,78	04:13	208									
4,25		4,97	04:14	191	29	173		4,84		201	33	183		4,79	04:14	206	36	180							
4,00	151	4,98	04:15	190	28	172	161	4,85	04:12	200	32	182	166	4,80	04:15	205	35	179							
3,75		4,99		189		171		4,86		199		181		4,81		204	34								
3,50	150	5,01	04:16	188	27	170	160	4,88	04:13	198	31	180	165	4,83	04:16	203		178							
3,25		5,02	04:17	186		168		4,89	04:14	196		179		4,84	04:17	201	33								
3,00	149	5,03	04:18	185	26	167	159	4,9	04:15	195	30	178	164	4,85	04:18	200	32	177							
2,75		5,04		184	25	166		4,91		194	29	177		4,86		199	31	176							
2,50	148	5,06	04:19	183	23	165	158	4,93	04:16	193	28	176	163	4,88	04:19	198	30	175							
2,25		5,07		181	22	163		4,94	04:17	191	27	175		4,89		196	29	174							

 продължение

Категории	64-81 kg						Над 81 kg					
	Ръст	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 30 s	Ръст	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Опори	Удари в стена – възглавница – 30 s
Оценка	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	175	4,65	04:13	225	43	180	175	4,80	04:20	210	35	176
5,75		4,66		224	42	179		4,81	04:21	209		175
5,50	174	4,68	04:14	223		178	174	4,83	04:22	208		174
5,25		4,69		221	41	177		4,84	04:23	206	34	173
5,00	173	4,70	04:15	220	40	176	173	4,85	04:25	205		172
4,75		4,71		219	39	173		4,86	04:26	204		171
4,50	172	4,73	04:16	218	38	170	172	4,88	04:27	203	33	170
4,25		4,74	04:17	216	36	167		4,89	04:28	201		169
4,00	171	4,75	04:18	215	35	164	171	4,90	04:30	200	32	168
3,75		4,76		214	34	163		4,93	04:31	199		167
3,50	170	4,78	04:19	213	33	162	170	4,95	04:32	198	31	166
3,25		4,79	04:20	211	31	161		4,98	04:33	196		165
3,00	169	4,80	04:21	210	30	160	169	5,00	04:35	195	30	164
2,75		4,81		209	29	159		5,01	04:36	194		163
2,50	168	4,83	04:22	208	28	158	168	5,03	04:37	193		162
2,25		4,84		206	26	157		5,04	04:38	191	29	161

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

Категори	38-45 kg					46-54 kg					55-63 kg				
	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Опори	Удари в стена – 60 s	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – 60 s	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	4,70	04:06	205	50	330	4,60	04:05	220	52	335	4,50	04:02	230	50	325
5,75	4,71		204	49	329	4,63		219	51	334	4,51	04:03	229	49	324
5,50	4,73	04:07	203	48	328	4,65	04:06	218	50	333	4,53	04:04	228	48	323
5,25	4,74		201	46	326	4,68		216	48	331	4,54	04:05	226	46	321
5,00	4,75	04:08	200	45	325	4,70	04:07	215	47	330	4,55	04:06	225	45	320
4,75	4,76	04:09	199	44	324	4,73		214	46	329	4,56	04:07	224	44	319
4,50	4,78	04:10	198	43	323	4,75	04:08	213	45	328	4,58	04:09	223	43	318
4,25	4,79	04:11	196	41	321	4,78		211	43	326	4,59	04:10	221	41	316
4,00	4,80	04:12	195	40	320	4,80	04:09	210	42	325	4,60	04:12	220	40	315
3,75	4,81		194	39	319	4,81		209	41	324	4,61		219	39	314
3,50	4,83	04:13	193	38	318	4,83	04:10	208	40	323	4,63	04:13	218	38	313
3,25	4,84	04:14	191	36	316	4,84	04:11	206	38	321	4,64	04:14	216	36	311
3,00	4,85	04:15	190	35	315	4,85	04:12	205	37	320	4,65	04:15	215	35	310
2,75	4,86	04:16	189	34	314	4,88		204	36	319	4,66	04:16	214	34	309
2,50	4,88	04:17	188	33	313	4,90	04:13	203	35	318	4,68	04:17	213	33	308
2,25	4,89		186	31	311	4,93	04:14	201	33	316	4,69	04:18	211	31	306

 продължение

Категории	64-81 kg					Над 81 kg				
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена s възглавница – 60 s	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена s възглавница – 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	4,55	04:10	230	45	310	4,65	04:15	215	40	305
5,75	4,56		229	44	309	4,66	04:16	214	39	304
5,50	4,58	04:11	228		308	4,68	04:17	213		303
5,25	4,59	04:12	226	43	307	4,69	04:18	211	38	302
5,00	4,6	04:13	225	42	306	4,70	04:20	210	37	301
4,75	4,61		224	41	305	4,71	04:21	209		300
4,50	4,63	04:14	223		304	4,73	04:22	208	36	299
4,25	4,64		221	40	303	4,74	04:23	206		298
4,00	4,65	04:15	220	39	302	4,75	04:25	205	35	297
3,75	4,66	04:16	219	38	301	4,76	04:26	204	34	
3,50	4,68	04:17	218		300	4,78	04:27	203		296
3,25	4,69	04:18	216	37	299	4,79	04:28	201	33	
3,00	4,7		215	36	298	4,80	04:30	200	32	295
2,75	4,71	04:19	214	35	297	4,81	04:31	199		294
2,50	4,73	04:20	213		296	4,83	04:32	198	31	293
2,25	4,74		211	34	295	4,84	04:33	196		292

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

Категори	48-54 kg					55-63 kg					64-75 kg				
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Опори	Удари в стена – възглавница – 60 s
6,00	4,56	05:10	220	55	330	4,50	05:08	230	55	360	4,50	05:00	240	55	370
5,75	4,57	05:11	219	54	329	4,51	05:09	229	54	359	4,51	05:01	239	54	369
5,50	4,59	05:13	218	53	328	4,53	05:10	228	53	358	4,53	05:02	238	53	368
5,25	4,60	05:15	216	51	327	4,54	05:11	226	51	357	4,54	05:03	236	51	367
5,00	4,61	05:17	215	50	326	4,55	05:13	225	50	356	4,55	05:05	235	50	366
4,75	4,62	05:18	214	49	325	4,56	05:14	224	49	355	4,56	05:06	234	49	365
4,50	4,63	05:20	213	48	324	4,58	05:15	223	48	354	4,58	05:07	233	48	364
4,25	4,64	05:22	211	46	323	4,59	05:16	221	46	353	4,59	05:08	231	46	363
4,00	4,65	05:24	210	45	322	4,60	05:18	220	45	352	4,60	05:09	230	45	362
3,75	4,66	05:26	209	44	321	4,61	05:19	219	44	351	4,61	05:10	229	44	361
3,50	4,68	05:29	208	43	320	4,63	05:20	218	43	350	4,63	05:11	228	43	360
3,25	4,69	05:32	206	41	319	4,64	05:21	216	41	349	4,64	05:12	226	41	359
3,00	4,70	05:35	205	40	318	4,65	05:23	215	40	348	4,65	05:14	225	40	358
2,75	4,71	05:36	204	39	317	4,66	05:24	214	39	347	4,66	05:15	224	39	357
2,50	4,73	05:38	203	38	316	4,68	05:25	213	38	346	4,68	05:16	223	38	356
2,25	4,74	05:40	201	36	315	4,69	05:26	211	36	345	4,69	05:17	221	36	355

 продължение

Категории	76-85 kg					Над 85 kg									
	Спринт 30 m		4 x 400 m през 1 min		Скок на дължина	Опори	Удари в стенна – възглавница – 60 s	Спринт 30 m		4 x 400 m през 1 min		Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стенна – възглавница – 60 s	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	4,61	04:57	230	45	340	4,65	05:23	215	40	310	4,65	05:23	215	40	310
5,75	4,62		229	44	339	4,66	05:24	214	39	309	4,66	05:24	214	39	309
5,50	4,63	04:58	228	43	338	4,68	05:26	213	38	308	4,68	05:26	213	38	308
5,25	4,64	04:59	226	41	337	4,69	05:28	211	36	307	4,69	05:28	211	36	307
5,00	4,65	05:00	225	40	336	4,70	05:30	210	35	306	4,70	05:30	210	35	306
4,75	4,66	05:01	224	39	335	4,71	05:35	209	34	305	4,71	05:35	209	34	305
4,50	4,68	05:02	223	38	334	4,73	05:40	208	33	304	4,73	05:40	208	33	304
4,25	4,69	05:03	221	36	333	4,74	05:45	206	31	303	4,74	05:45	206	31	303
4,00	4,70	05:05	220	35	332	4,75	05:50	205	30	302	4,75	05:50	205	30	302
3,75	4,71	05:07	219	34	331	4,76	05:53	204	29	301	4,76	05:53	204	29	301
3,50	4,73	05:09	218	33	330	4,78	05:57	203	28	300	4,78	05:57	203	28	300
3,25	4,74	05:11	216	31	329	4,79	06:01	201	26	299	4,79	06:01	201	26	299
3,00	4,75	05:13	215	30	328	4,80	06:05	200	25	298	4,80	06:05	200	25	298
2,75	4,76	05:15	214	29	327	4,81	06:06	199	24	297	4,81	06:06	199	24	297
2,50	4,77	05:17	213	28	326	4,83	06:08	198	23	296	4,83	06:08	198	23	296
2,25	4,78	05:18	211	26	325	4,84	06:10	196	21	295	4,84	06:10	196	21	295

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

Категори Оценка	48-54 kg					55-63 kg					64-75 kg				
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s
6,00	4,40	05:09	223	58	337	4,40	05:00	233	58	367	4,44	04:51	243	58	376
5,75	4,41	05:10	222	57	336	4,41	05:01	232	57	366	4,45	04:52	242	57	375
5,50	4,43	05:11	221	55	335	4,43	05:03	231	56	365	4,47	04:54	241	56	374
5,25	4,44	05:13	219	54	334	4,44	05:05	229	54	364	4,48	04:55	239	54	373
5,00	4,45	05:15	218	52	333	4,45	05:07	228	53	363	4,49	04:57	238	53	372
4,75	4,46	05:16	217	51	332	4,46	05:08	227	52	362	4,50	04:58	237	52	371
4,50	4,48	05:17	216	50	331	4,48	05:10	226	51	361	4,52	05:00	236	51	370
4,25	4,49	05:18	214	49	330	4,49	05:12	224	50	360	4,53	05:01	234	50	369
4,00	4,50	05:20	213	48	329	4,50	05:13	223	49	359	4,54	05:03	233	49	368
3,75	4,51	05:21	212	47	328	4,51	05:14	222	48	358	4,55	05:05	232	48	367
3,50	4,53	05:22	211	46	327	4,53	05:15	221	47	357	4,57	05:06	231	47	366
3,25	4,54	05:23	209	45	326	4,54	05:16	219	45	356	4,58	05:08	229	45	365
3,00	4,55	05:24	208	44	325	4,55	05:18	218	44	355	4,59	05:10	228	44	364
2,75	4,56	05:26	207	43	324	4,56	05:19	217	43	354	4,60	05:11	227	43	363
2,50	4,58	05:28	206	41	323	4,58	05:21	216	42	353	4,62	05:13	226	42	362
2,25	4,59	05:30	204	40	322	4,59	05:22	214	40	352	4,63	05:15	224	40	361

 продължение

Категории	76-85 kg					Над 85 kg				
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена - възглавница - 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена - възглавница - 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	4,51	04:53	233	51	347	4,62	05:18	218	43	316
5,75	4,52	04:54	232	50	346	4,63	05:19	217	42	315
5,50	4,54	04:55	231	49	345	4,64	05:20	216	41	314
5,25	4,55	04:56	229	47	344	4,65	05:21	214	39	313
5,00	4,56	04:57	228	46	343	4,66	05:23	213	38	312
4,75	4,57	04:58	227	45	342	4,67	05:25	212	37	311
4,50	4,59	04:59	226	44	341	4,69	05:26	211	36	310
4,25	4,60	05:01	224	42	340	4,70	05:28	209	34	309
4,00	4,61	05:03	223	41	339	4,71	05:30	208	33	308
3,75	4,62	05:05	222	40	338	4,72	05:34	207	32	307
3,50	4,64	05:07	221	39	337	4,74	05:38	206	31	306
3,25	4,65	05:09	219	37	336	4,75	05:41	204	29	305
3,00	4,66	05:11	218	36	335	4,77	05:44	203	28	304
2,75	4,67	05:13	217	35	334	4,78	05:47	202	27	303
2,50	4,69	05:15	216	34	333	4,79	05:49	201	26	302
2,25	4,70	05:16	214	32	332	4,80	05:51	199	24	301

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

Категори	48-54 kg					55-63 kg					64-75 kg				
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s
<b>6,00</b>	4,30	05:08	225	60	340	4,30	04:53	235	60	370	4,40	04:45	245	60	380
<b>5,75</b>	4,31	05:09	224	59	339	4,31	04:54	234	59	369	4,41	04:47	244	59	379
<b>5,50</b>	4,33	05:10	223	57	338	4,33	04:56	233	58	368	4,43	04:49	243	58	378
<b>5,25</b>	4,34	05:11	221	56	337	4,34	04:58	231	56	367	4,44	04:51	241	56	377
<b>5,00</b>	4,35	05:13	220	54	336	4,35	05:00	230	55	366	4,45	04:53	240	55	376
<b>4,75</b>	4,36	05:14	219	53	335	4,36	05:01	229	54	365	4,46	04:54	239	54	375
<b>4,50</b>	4,38	05:15	218	52	334	4,38	05:03	228	53	364	4,48	04:56	238	53	374
<b>4,25</b>	4,39	05:16	216	51	333	4,39	05:05	226	52	363	4,49	04:58	236	52	373
<b>4,00</b>	<b>4,40</b>	<b>05:18</b>	<b>215</b>	<b>50</b>	<b>332</b>	<b>4,40</b>	<b>05:07</b>	<b>225</b>	<b>51</b>	<b>362</b>	<b>4,50</b>	<b>05:00</b>	<b>235</b>	<b>51</b>	<b>372</b>
<b>3,75</b>	4,41	05:19	214	49	331	4,41	05:08	224	50	361	4,51	05:01	234	50	371
<b>3,50</b>	4,43	05:20	213	48	330	4,43	05:10	223	49	360	4,53	05:03	233	49	370
<b>3,25</b>	4,44	05:21	211	47	329	4,44	05:12	221	47	359	4,54	05:05	231	47	369
<b>3,00</b>	4,45	05:23	210	46	328	4,45	05:14	220	46	358	4,55	05:07	230	46	368
<b>2,75</b>	4,46	05:24	209	45	327	4,46	05:15	219	45	357	4,56	05:09	229	45	367
<b>2,50</b>	4,48	05:25	208	43	326	4,48	05:17	218	44	356	4,58	05:11	228	44	366
<b>2,25</b>	4,49	05:26	206	42	325	4,49	05:19	216	42	355	4,59	05:13	226	42	365

↑ продължение

Категории	76-85 kg					Над 85 kg				
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стенна - възглавница - 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стенна - възглавница - 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	4,45	04:50	235	55	350	4,61	05:15	220	45	320
5,75	4,46	04:51	234	54	349	4,62		219	44	319
5,50	4,48	04:53	233	53	348	4,63	05:16	218	43	318
5,25	4,49	04:55	231	51	347	4,64		216	41	317
5,00	4,50	04:56	230	50	346	4,65	05:17	215	40	316
4,75	4,51	04:57	229	49	345	4,66	05:18	214	39	315
4,50	4,53	04:58	228	48	344	4,68	05:20	213	38	314
4,25	4,54	05:00	226	46	343	4,69	05:22	211	36	313
4,00	4,55	05:02	225	45	342	4,70	05:24	210	35	312
3,75	4,56	05:04	224	44	341	4,71	05:26	209	34	311
3,50	4,58	05:06	223	43	340	4,73	05:29	208	33	310
3,25	4,59	05:08	221	41	339	4,74	05:32	206	31	309
3,00	4,60	05:10	220	40	338	4,75	05:35	205	30	308
2,75	4,61	05:12	219	39	337	4,76		204	29	307
2,50	4,63	05:14	218	38	336	4,77	05:36	203	28	306
2,25	4,64	05:15	216	36	335	4,78		201	26	305

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

Категории	31-40 kg				41-51 kg				52-60 kg				Над 60 kg			
	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
6,00	6,02	03:59	165	20	6,05	03:55	170	25	6,05	04:05	170	25	6,10	04:10	160	20
5,75	6,03	04:00	164	19	6,07	03:56	169	24	6,06	04:06	169	24	6,11	04:12	159	19
5,50	6,05	04:02	163	18	6,08	03:57	168	23	6,08	04:07	168	23	6,13	04:14	158	18
5,25	6,06	04:03	161	16	6,10	03:58	166	21	6,09	04:08	166	21	6,14	04:16	156	16
5,00	6,07	04:05	160	15	6,11	03:59	165	20	6,10	04:10	165	20	6,15	04:18	155	15
4,75	6,08	04:07	159	14	6,12	04:03	164	19	6,11	04:11	164	19	6,16	04:19	154	14
4,50	6,10	04:09	158	13	6,14	04:07	163	18	6,13	04:12	163	18	6,18	04:21	153	13
4,25	6,11	04:11	156	11	6,15	04:10	161	16	6,14	04:13	161	16	6,19	04:23	151	11
4,00	6,12	04:13	155	10	6,16	04:12	160	15	6,15	04:15	160	15	6,20	04:25	150	10
3,75	6,13	04:14	154		6,17	04:13	159	14	6,16	04:16	159	14	6,21	04:26	149	
3,50	6,15	04:15	153	9	6,19	04:14	158	13	6,18	04:17	158	13	6,23	04:27	148	9
3,25	6,16	04:16	151		6,20	04:15	156	11	6,19	04:18	156	11	6,24	04:28	146	
3,00	6,17	04:18	150	8	6,21	04:17	155	10	6,20	04:20	155	10	6,25	04:30	145	8
2,75	6,19	04:19	149	7	6,23	04:18	154	9	6,21	04:21	154	9	6,26	04:32	144	7
2,50	6,21	04:21	148	6	6,24	04:20	153	8	6,23	04:22	153	8	6,28	04:34	143	6
2,25	6,23	04:22	146	4	6,26	04:21	151	6	6,24	04:23	151	6	6,29	04:36	141	4

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

Категории	31-40 kg					41-51 kg				
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 15 s	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 15 s
6,00	6,00	03:55	175	30	84	5,95	03:54	178	35	88
5,75	6,01	04:00	174	29	83	5,98	03:55	177	34	87
5,50	6,03	04:02	173	28	82	6,00	03:57	176	33	86
5,25	6,04	04:03	171	26	81	6,03	03:59	174	31	84
5,00	6,05	04:05	170	25	80	6,05	04:01	173	30	83
4,75	6,06	04:07	169	24	79	6,06	04:03	172	29	82
4,50	6,08	04:09	168	23	78	6,08	04:05	171	28	81
4,25	6,09	04:11	166	21	77	6,09	04:07	169	26	79
4,00	6,10	04:12	165	20	76	6,10	04:09	168	25	78
3,75	6,11	04:13	164	19	75	6,11	04:11	167	24	77
3,50	6,13	04:14	163	18	74	6,13	04:12	167	23	76
3,25	6,14		161	16	73	6,14	04:13	166	21	74
3,00	6,15	04:15	160	15	72	6,15	04:15	165	20	73
2,75	6,16	04:16	159	14	71	6,18	04:17	164	19	72
2,50	6,18	04:18	158	13	70	6,20	04:18	163	18	71
2,25	6,19	04:19	156	11	69	6,23	04:19	161	16	69

 продължение

Категории	52-60 kg					Над 60 kg				
	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена - възглавница - 15 s	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена - възглавница - 15 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,90	04:00	180	40	88	5,95	04:05	175	25	88
5,75	5,93	04:02	179	39	87	5,98	04:06	174	24	85
5,50	5,95	04:04	178	38	86	6,00	04:07	173	23	81
5,25	5,98	04:06	177	36	84	6,03	04:08	171	21	78
5,00	6,00	04:08	176	35	83	6,05	04:10	170	20	74
4,75	6,01	04:10	174	34	82	6,06	04:11	169		73
4,50	6,03	04:11	172	33	81	6,08	04:12	168	19	72
4,25	6,04	04:12	170	31	79	6,09	04:13	166		71
4,00	6,05	04:13	168	30	78	6,10	04:15	165	18	70
3,75	6,07	04:14	166	29	77	6,11	04:16	164	17	69
3,50	6,09	04:15	164	28	76	6,13	04:17	163		68
3,25	6,11	04:16	162	26	74	6,14	04:18	161	16	66
3,00	6,14	04:18	160	25	73	6,15	04:20	160	15	65
2,75	6,16	04:20	159	24	72	6,18	04:21	159	14	62
2,50	6,18	04:21	158	23	71	6,20	04:22	158	13	58
2,25	6,20	04:22	157	21	69	6,23	04:23	156	11	55

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

Категории	31-40 kg					41-51 kg				
	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 15 s	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 15 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,92	03:51	190	36	88	5,85	03:50	195	39	90
5,75	5,95	03:53	189	35	87	5,88	03:52	194	38	89
5,50	5,98	03:55	188	33	86	5,90	03:54		37	88
5,25	6,00	03:57	186	32	85	5,93	03:56	193	36	87
5,00	6,03	03:59	185	30	84	5,95	03:58	192	35	86
4,75	6,04	04:01	184	29	83	5,98	04:00	191	34	85
4,50	6,06	04:03		28	82	6,00	04:01		33	84
4,25	6,07	04:05	183	27	81	6,03	04:02	190	31	83
4,00	6,08	04:07	182	26	80	6,05	04:04	189	30	82
3,75	6,10	04:09	181	25	79	6,06	04:05	188	29	81
3,50	6,12	04:11	180	23	78	6,08	04:06	187	28	80
3,25	6,13	04:12	179	22	77	6,09	04:07	186	26	79
3,00	6,14	04:13	178	20	76	6,10	04:09	185	25	78
2,75	6,15	04:15	177	19	75	6,13	04:10	184	24	77
2,50	6,16	04:17	176	17	74	6,15	04:11		23	76
2,25	6,17	04:18	174	16	73	6,18	04:12	183	22	75

 продължение

Категории	52-60 kg					Над 60 kg				
	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена - възглавница - 15 s	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена - възглавница - 15 s
6,00	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	5,80	03:56	210	41	94	5,85	04:00	200	28	90
5,75	5,84	03:57	209	40	93	5,88	04:01	199	27	89
5,50	5,88	03:58	208	39	92	5,90	04:02	198	27	88
5,25	5,91	03:59	206	38	91	5,93	04:03	196	26	87
5,00	5,95	04:00	205	37	90	5,95	04:05	195	25	86
4,75	5,96	04:01	204	36	89	5,98	04:06	194	24	85
4,50	5,98	04:02	204	36	88	6,00	04:07	193	24	84
4,25	5,99	04:03	203	35	87	6,03	04:08	191	23	83
4,00	6,00	04:05	202	34	86	6,05	04:10	190	22	82
3,75	6,01	04:06	202	33	85	6,06	04:12	189	22	81
3,50	6,03	04:08	201	32	84	6,08	04:14	188	21	80
3,25	6,04	04:09	201	31	83	6,09	04:16	186	21	79
3,00	6,05	04:11	200	30	82	6,10	04:18	185	20	78
2,75	6,09	04:12	199	29	81	6,13	04:19	184	19	77
2,50	6,13	04:13	198	28	80	6,15	04:20	183	19	76
2,25	6,16	04:14	196	27	79	6,18	04:21	181	18	75

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

Категории	38-45 kg					46-54 kg					55-63 kg				
	Спирит 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 30 s	Спирит 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 30 s	Спирит 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 30 s
6,00	5,88	05:10	190	40	170	5,75	05:07	195	40	180	5,70	05:10	200	45	176
5,75	5,89		189	39	169	5,76		194	39	179	5,71		199	44	175
5,50	5,91	05:11	188	38	168	5,78	05:08	193	38	178	5,73	05:11	198	43	174
5,25	5,92		186	36	166	5,79	05:09	191	36	176	5,74		196	41	173
5,00	5,93	05:12	185	35	165	5,80	05:10	190	35	175	5,75	05:12	195	40	172
4,75	5,94		184	34	164	5,81		189	34	174	5,76		194	39	171
4,50	5,96	05:13	183	33	163	5,83	05:11	188	33	173	5,78	05:13	193	38	170
4,25	5,97	05:14	181	31	161	5,84		186	31	171	5,79	05:14	191	36	168
4,00	5,98	05:15	180	30	160	5,85	05:12	185	30	170	5,80	05:15	190	35	167
3,75	5,99		179	29	159	5,86		184	29	169	5,81		189	34	165
3,50	6,01	05:16	178	28	158	5,88	05:13	183	28	168	5,83	05:16	188	33	164
3,25	6,02	05:17	176	26	156	5,89	05:14	181	26	166	5,84	05:17	186	31	162
3,00	6,03	05:18	175	25	155	5,90	05:15	180	25	165	5,85	05:18	185	30	160
2,75	6,04		174	24	154	5,91		179	24	164	5,86		184	29	159
2,50	6,06	05:19	173	23	153	5,93	05:16	178	23	163	5,88	05:19	183	28	158
2,25	6,07		171	21	151	5,94	05:17	176	21	161	5,89		181	26	157

 продължение

Категории	64-81 kg					Над 81 kg				
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 30 s	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 30 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,65	05:13	205	40	170	5,80	05:20	195	25	160
5,75	5,66		204	39	169	5,81	05:22	194	24	159
5,50	5,68	05:14	203	38	168	5,83	05:23	193	23	158
5,25	5,69		201	36	166	5,84	05:24	191	21	156
5,00	5,70	05:15	200	35	165	5,85	05:25	190	20	155
4,75	5,71		199	34	164	5,86	05:26	189	19	154
4,50	5,73	05:16	198	33	163	5,88	05:28	188	18	153
4,25	5,74	05:17	196	31	161	5,89	05:29	186	16	151
4,00	5,75	05:18	195	30	160	5,90	05:30	185	15	150
3,75	5,76		194	29	159	5,93	05:31	184	14	149
3,50	5,78	05:19	193	28	158	5,95	05:32	183	13	148
3,25	5,79	05:20	191	26	156	5,98	05:33	181	11	146
3,00	5,80	05:21	190	25	155	6,00	05:35	180	10	145
2,75	5,81		189	24	154	6,01	05:36	179	9	144
2,50	5,83	05:22	188	23	153	6,03	05:37	178	8	143
2,25	5,84	05:23	186	21	151	6,04	05:38	176	6	141

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

Категории	38-45 kg					46-54 kg					55-63 kg				
	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,70	05:06	195	50	310	5,60	05:05	210	52	315	5,50	05:02	210	50	310
5,75	5,71	05:07	194	49	309	5,63		209	51	314	5,51	05:03	209	49	309
5,50	5,73	05:08	193	48	308	5,65	05:06	208	50	313	5,53	05:04	208	48	308
5,25	5,74	05:09	191	46	306	5,68	05:07	206	48	311	5,54	05:05	206	46	306
5,00	5,75	05:10	190	45	305	5,70		205	47	310	5,55	05:06	205	45	305
4,75	5,76		189	44	304	5,73	05:08	204	46	309	5,56	05:07	204	44	304
4,50	5,78	05:11	188	43	303	5,75	05:09	203	45	308	5,58	05:09	203	43	303
4,25	5,79	05:12	186	41	301	5,78		201	43	306	5,59	05:10	201	41	301
4,00	5,80	05:13	185	40	300	5,80	05:10	200	42	305	5,60	05:12	200	40	300
3,75	5,81		184	39	299	5,81	05:11	199	41	304	5,61		199	39	299
3,50	5,83	05:14	183	38	298	5,82	05:12	198	40	303	5,63	05:13	198	38	298
3,25	5,84	05:15	181	36	296	5,83		196	38	301	5,64	05:14	196	36	296
3,00	5,85	05:16	180	35	295	5,84	05:13	195	37	300	5,65	05:15	195	35	295
2,75	5,86		179	34	294	5,85	05:14	194	36	299	5,66	05:16	194	34	294
2,50	5,88	05:17	178	33	293	5,86	05:15	193	35	298	5,68	05:17	193	33	293
2,25	5,89		176	31	291	5,87		191	33	296	5,69		191	31	291

 продължение

Категории	64-81 kg					Над 81 kg				
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стенна – възглавница – 60 s	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стенна – възглавница – 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,55	05:10	210	45	300	5,75	05:15	198	40	290
5,75	5,56		209	44	299	5,76	05:16	196	39	288
5,50	5,58	05:11	208	43	298	5,78	05:17	195	38	285
5,25	5,59	05:12	206	41	296	5,79	05:18	194	36	283
5,00	5,60	05:13	205	40	295	5,80	05:20	193	35	280
4,75	5,61		204	39	294	5,81	05:21	191	34	278
4,50	5,63	05:14	203	38	293	5,83	05:22	190	33	275
4,25	5,64		201	36	291	5,84	05:23	189	31	273
4,00	5,65	05:15	200	35	290	5,85	05:25	188	30	270
3,75	5,66	05:16	199	34	289	5,86	05:26	186	29	268
3,50	5,68	05:17	198	33	288	5,88	05:27	185	28	265
3,25	5,69	05:18	196	31	286	5,89	05:28	184	26	263
3,00	5,70	05:20	195	30	285	5,90	05:30	183	25	260
2,75	5,71		194	29	284	5,91	05:31	181	24	258
2,50	5,73	05:21	193	28	283	5,93	05:32	180	23	255
2,25	5,74	05:22	191	26	281	5,94	05:33	179	21	253

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

Категори	48-54 kg					55-63 kg					64-75 kg				
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s
6,00	5,56	06:10	210	55	320	5,50	06:08	215	55	330	5,50	06:00	215	55	340
5,75	5,57	06:11	208	54	319	5,51	06:09	214	54	329	5,51	06:01	213	54	338
5,50	5,59	06:13	205	53	318	5,53	06:10	213	53	328	5,53	06:02	211	53	335
5,25	5,60	06:15	203	51	316	5,54	06:11	211	51	326	5,54	06:03	210	51	333
5,00	5,61	06:17	200	50	315	5,55	06:13	210	50	325	5,55	06:05	208	50	330
4,75	5,62	06:18	199	49	314	5,56	06:14	209	49	324	5,56	06:06	206	49	328
4,50	5,63	06:20	198	48	313	5,58	06:15	208	48	323	5,58	06:07	205	48	325
4,25	5,64	06:22	196	46	311	5,59	06:16	206	46	321	5,59	06:08	204	46	323
4,00	5,65	06:24	195	45	310	5,60	06:18	205	45	320	5,60	06:09	203	45	320
3,75	5,66	06:26	194	44	309	5,61	06:19	204	44	318	5,61	06:10	202	44	318
3,50	5,68	06:29	193	43	308	5,63	06:20	203	43	315	5,63	06:11	201	43	315
3,25	5,69	06:32	191	41	306	5,64	06:21	201	41	313	5,64	06:12	200	41	313
3,00	5,70	06:35	190	40	305	5,65	06:23	200	40	310	5,65	06:14	199	40	310
2,75	5,71	06:36	188	39	304	5,66	06:24	199	39	309	5,66	06:15	198	39	308
2,50	5,73	06:38	185	38	303	5,68	06:25	198	38	308	5,68	06:16	197	38	305
2,25	5,74	06:40	183	36	301	5,69	06:26	196	36	306	5,69	06:17	196	36	303

 продължение

Категории	76-85 kg					Над 85 kg				
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,61	05:57	215	45	320	5,70	06:23	200	40	300
5,75	5,62		214	44	319	5,71	06:24	198	39	298
5,50	5,63	05:58	213	43	318	5,73	06:26	195	38	295
5,25	5,64	05:59	211	41	316	5,74	06:28	193	36	293
5,00	5,65	06:00	210	40	315	5,75	06:30	190	35	290
4,75	5,66	06:01	209	39	314	5,76	06:35	188	34	288
4,50	5,68	06:02	208	38	313	5,78	06:40	185	33	285
4,25	5,69	06:03	206	36	311	5,79	06:45	183	31	283
4,00	5,70	06:05	205	35	310	5,80	06:50	180	30	280
3,75	5,71	06:06	204	34	309	5,81	06:53	178	29	278
3,50	5,73	06:07	203	33	308	5,83	06:57	175	28	275
3,25	5,74	06:08	201	31	306	5,84	07:01	173	26	273
3,00	5,75	06:10	200	30	305	5,85	07:05	170	25	270
2,75	5,76		199	29	304	5,86	07:06	168	24	268
2,50	5,77	06:11	198	28	303	5,88	07:08	165	23	265
2,25	5,78	06:12	196	26	301	5,89	07:10	163	21	263

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

Категори	48-54 kg					55-63 kg					64-75 kg				
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 60 s
6,00	5,40	06:09	215	58	323	5,40	06:00	218	58	335	5,45	05:53	218	58	345
5,75	5,41	06:10	214	57	322	5,41	06:01	217	57	334	5,46	05:54	217	57	343
5,50	5,43	06:11	213	56	321	5,43	06:02	216	56	333	5,48	05:56	216	56	340
5,25	5,44	06:13	211	54	320	5,44	06:03	215	54	331	5,49	05:58	215	54	338
5,00	5,45	06:14	210	52	319	5,45	06:05	214	53	330	5,50	06:00	214	53	335
4,75	5,46	06:15	209	51	318	5,46	06:06	213	52	329	5,51	06:01	213	52	333
4,50	5,48	06:16	208	50	316	5,48	06:07	211	51	327	5,53	06:03	211	51	330
4,25	5,49	06:18	206	49	314	5,49	06:08	209	50	326	5,54	06:05	209	50	328
4,00	5,50	06:19	205	48	313	5,50	06:09	208	49	325	5,55	06:07	208	49	325
3,75	5,51	06:20	204	46	312	5,51	06:10	206	48	324	5,56	06:08	206	48	323
3,50	5,53	06:21	203	45	310	5,53	06:11	204	47	323	5,58	06:10	204	47	320
3,25	5,54	06:23	201	44	309	5,54	06:12	203	45	321	5,59	06:12	203	45	318
3,00	5,55	06:24	200	43	308	5,55	06:14	202	44	320	5,60	06:14	202	44	315
2,75	5,56	06:25	199	41	307	5,56	06:15	201	43	319	5,61	06:15	201	43	313
2,50	5,58	06:26	198	40	306	5,58	06:16	200	42	318	5,63	06:17	200	42	310
2,25	5,59	06:28	196	39	304	5,59	06:17	199	40	316	5,64	06:19	199	40	308

 продължение

Категории	76-85 kg					Над 85 kg				
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,56	05:53	217	50	325	5,68	06:20	205	43	305
5,75	5,57	05:54	216	49	323	5,69	06:22	204	42	304
5,50	5,59	05:56	215	47	320	5,71	06:24	203	41	303
5,25	5,60	05:58	214	46	318	5,72	06:26	201	39	301
5,00	5,61	06:00	213	44	315	5,73	06:29	200	38	300
4,75	5,62	06:01	212	43	313	5,74	06:32	199	37	299
4,50	5,63	06:03	210	42	310	5,76	06:35	198	36	298
4,25	5,64	06:05	208	41	308	5,77	06:37	196	34	296
4,00	5,65	06:07	207	40	305	5,78	06:39	195	33	295
3,75	5,66	06:08	205	39	303	5,79	06:41	194	32	294
3,50	5,68	06:10	203	38	300	5,81	06:43	193	31	293
3,25	5,69	06:12	202	37	298	5,82	06:45	191	29	291
3,00	5,70	06:14	201	36	295	5,83	06:47	190	28	290
2,75	5,71	06:15	200	35	293	5,84	06:49	189	27	289
2,50	5,73	06:17	199	33	290	5,86	06:51	188	26	288
2,25	5,74	06:19	198	32	288	5,87	06:53	186	24	286

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

Категории	48-54 kg					55-63 kg					64-75 kg				
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,30	06:08	217	60	325	5,30	05:53	220	60	340	5,40	05:45	220	60	350
5,75	5,31	06:09	216	59	324	5,31	05:54	219	59	339	5,41	05:47	219	59	348
5,50	5,33	06:10	215	57	323	5,33	05:56	218	58	338	5,43	05:49	218	58	345
5,25	5,34	06:11	213	56	322	5,34	05:58	217	56	336	5,44	05:51	217	56	343
5,00	5,35	06:13	211	54	321	5,35	06:00	216	55	335	5,45	05:53	216	55	340
4,75	5,36	06:14	210	53	320	5,36	06:01	215	54	334	5,46	05:54	215	54	338
4,50	5,38	06:15	208	52	318	5,38	06:03	213	53	332	5,48	05:56	213	53	335
4,25	5,39	06:16	206	51	316	5,39	06:05	211	52	331	5,49	05:58	211	52	333
4,00	5,40	06:18	205	50	315	5,40	06:07	210	51	330	5,50	06:00	210	51	330
3,75	5,41	06:19	204	49	314	5,41	06:08	208	50	329	5,51	06:01	208	50	328
3,50	5,43	06:20	203	48	312	5,43	06:10	206	49	328	5,53	06:03	206	49	325
3,25	5,44	06:21	202	47	311	5,44	06:12	205	47	326	5,54	06:05	205	47	323
3,00	5,45	06:23	201	46	310	5,45	06:14	204	46	325	5,55	06:07	204	46	320
2,75	5,46	06:24	200	45	309	5,46	06:15	203	45	324	5,56	06:09	203	45	318
2,50	5,48	06:25	199	43	308	5,48	06:17	202	44	323	5,58	06:11	202	44	315
2,25	5,49	06:26	198	42	306	5,49	06:19	201	42	321	5,59	06:13	201	42	313

 продължение

Категории	76-85 kg					Над 85 kg				
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавица – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавица – 60 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,45	05:50	220	55	330	5,65	06:15	210	45	310
5,75	5,46	05:51	219	54	328	5,66		209	44	309
5,50	5,48	05:53	218	53	325	5,68	06:16	208	43	308
5,25	5,49	05:55	217	51	323	5,69		206	41	306
5,00	5,50	05:56	216	50	320	5,70	06:17	205	40	305
4,75	5,51	05:57	215	49	318	5,71	06:18	204	39	304
4,50	5,53	05:58	213	48	315	5,73	06:20	203	38	303
4,25	5,54	05:59	211	46	313	5,74	06:22	201	36	301
4,00	5,55	06:00	210	45	310	5,75	06:24	200	35	300
3,75	5,56	06:01	208	44	308	5,76	06:26	199	34	299
3,50	5,58	06:03	206	43	305	5,78	06:29	198	33	298
3,25	5,59	06:05	205	41	303	5,79	06:32	196	31	296
3,00	5,60	06:06	204	40	300	5,80	06:35	195	30	295
2,75	5,61	06:07	203	39	298	5,81		194	29	294
2,50	5,63	06:08	202	38	295	5,83	06:36	193	28	293
2,25	5,64	06:09	201	36	293	5,84		191	26	291