Борба

Описание на тестовете

ТЕСТ 1. Наклон напред (+, -, cm)

Изследваното лице застава върху пейка или трупче с височина минимум 30 cm, със събрани стъпала и изправени колене и изпълнява наклон напред, като задържа тялото около 3 s в положение на максимален наклон. Постижението се измерва с точност до 1 cm, с помощта на сантиметрова линийка или метална ролетка, като за нула се счита нивото на пейката, с положителен знак се отчитат стойности под нивото на опората, а с отрицателен – тези над него.

ТЕСТ 2. Скок дължина от място (cm)

Тестът се изпълнява на борцов тепих. Ученикът застава зад стартовата линия, изпълнява приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад, след което следва обратен мах с ръцете и отскок с двата крака хоризонтално напред, със стремеж приземяване възможно по-далече. Измерва се разстоянието от стартовата линия до най-близката контактна точка с точност до 1 cm. Изпълняват се два опита, като се взима по-добрият резултат.

ТЕСТ 3. Бягане на 30 m от висок старт (s)

Тестът включва два спринта по 30 m, изпълнявани от висок старт и след пълно възстановяване между бяганията, като се регистрира времето за пробягване, и се взима по-доброто постижение. Измерва в с точност до 0,01 s.

ТЕСТ 4. Набиране на висилка (бр.)

Тестираният заема положение вис в надхват или комбиниран хват и изпълнява набиране и обтягане на ръцете до отказ. Броят се само правилно изпълнените набирания – тези, при които брадичката преминава над лоста).

ТЕСТ 5-6. Пет минутен тест (фиг. 1)

Тестът предоставя адекватна възможност за точно дозирана работа съобразена с индивидуалните възможности на всеки спортист в конкретния момент, базирана на неговата максимална аеробна мощ. Изследваното лице пробягва за 5 min максимално разстояние на писта, трасето на която е разделено на сектори с дължина по 5 m. Може да бъде проведен и на писти с различна дължина (200 m, 300 m, 400 m). Отчита се изминатото разстояние (тест 5), с точност до 1 m, както и величината на стъпалото (тест 6).

DISTANCE	VMA	DISTANCE	VMA	DISTANCE	VMA
1200	14,4	1365	16,38	1510	18,12
1205	14,46	1370	16,44	1515	18,18
1210	14,52	1375	16,5	1520	18,24
1215	14,58	1380	16,56	1525	18,3
1220	14,64	1385	16,62	1530	18,36
1225	14,7	1390	16,68	1535	18,42
1230	14,76	1395	16,74	1540	18,48
1235	14,82	1400	16,8	1545	18,54
1240	14,88	1405	16,86	1550	18,6
1245	14,94	1410	16,92	1555	18,66
1250	15	1415	16,98	1560	18,72
1255	15,06	1420	17,04	1565	18,78
1260	15,12	1425	17,1	1570	18,84
1265	15,18	1430	17,16	1575	18,9
1270	15,24	1435	17,22	1580	18,96
1275	15,3	1440	17,28	1585	19,02
1280	15,36	1445	17,34	1590	19,08
1285	15,42	1450	17,4	1595	19,14
1290	15,48	1455	17,46	1600	19,2
1295	15,54	1460	17,52	1605	19,26
1300	15,6	1465	17,58	1610	19,32
1305	15,66	1470	17,64	1615	19,38
1310	15,72	1475	17,7	1620	19,44
1315	15,78	1480	17,76	1625	19,5
1320	15,84	1485	17,82	1630	19,56
1325	15,9	1490	17,88	1635	19,62
1330	15,96	1495	17,94	1640	19,68
1335	16,02	1500	18	1645	19,74
1340	16,08	1505	18,06	1650	19,8
1345	16,14				
1350	16,2				
1355	16,26				
1360	16,32				

Фиг. 1. Петминутен тест

ТЕСТ 7. Хвърляне на чучело през гърди за 30 s (бр.)

Изследваното лице застава в стойка, скопчава чучело, съобразено с неговото тегло, през корпуса и ръката (гърди в гърди) и извършва максимален брой хвърляния през гърди за 30 s.

ТЕСТ 8. Преобръщане през борцов мост за 30 s (бр.)

Изследваното лице застава на тепиха в изходно положение за предно мостиране и изпълнява максимален брой преобръщания за 30 s. Броят се правилно изпълнените преобръщания.

ТЕСТ 9. Въртене около главата вдясно и вляво (s)

Изследваното лице застава на тепиха в изходно положение за предно мостиране и изпълнява пет пъти въртене около главата наляво и пет пъти въртене около главата надясно. Отчита се времето за изпълнение, с точност до 0,01 s, като се броят само правилно изпълнените въртения.

ТЕСТ 10. Падане в мост и преобръщане за 30 s (бр.) – за борба класически стил

Изследваното лице застава на тепиха в разкрачен стоеж. При сигнал пада назад в борцов мост и се преобръща. Изпълняват се максимален брой повторения за 30 s.

ТЕСТ 11. Обръщане на щанга до гърди (бр.)

Работи се с щанги с тежест 80% от собственото тегло. Изследваното лице застава в стоеж, захваща щангата и изпълнява обръщане до гърди. Връща щангата до подиума и отново повтаря движението. Броят се правилно изпълнените обръщания, като тестът се прекратява при пускане лоста на щангата (при отказ).

ТЕСТ 12. Клякане с щанга на раменете (бр.)

Изследваното лице взима от стойка щангата, която е с тежест равна на собственото му тегло, застава в разкрачен стоеж (ходилата на ширина на раменете) и извършва клякане до ъгъл по-малък от 90˚. Броят се правилно изпълнените клякания до отказ.

Методически указания за провеждане на тестирането

Тестирането се провежда в два последователни дни.

➔ *Първи ден (в две тренировъчни занимания)*:

- наклон напред;
- скок дължина от място;
- бягане на 30 m от висок старт;
- набиране на висилка;
- хвърляне на чучело през гърди за 30 s;
- преобръщане през борцов мост за 30 s;
- въртене около глава пет кръга вдясно и пет кръга вляво за време;
- падане в мост и преобръщане за 30 s;
- пет минутен аеробен тест.

➔ *Втори ден:*

- обръщане на щанга до гърди – 80% от собственото тегло;
- клякане с щанга (със собственото тегло) на раменете.

Нормативни таблици ➡

Таблица 1. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **борба (свободен и класически стил) – V клас (момчета)**

Категории	27–32 kg, 32 kg, 35 kg, 38 kg, 42 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест - разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	18	190	4,75	14	980	12,08	13	6	23,00	13
5,75	16	188	4,85	13	950	11,96			24,25	
5,50	15	185	4,95		940	11,84	12		25,50	12
5,25	13	183	5,05	12	930	11,72		5	26,75	
5,00	11	180	5,15	11	920	11,60	11		28,00	11
4,75	9	178	5,28	10	910	11,48			29,13	
4,50	7	175	5,4	9	900	11,36	10		30,25	10
4,25	5	173	5,53	7	890	11,24		4	31,38	
4,00	**3**	**170**	**5,65**	**6**	**880**	**11,12**	**9**		**32,50**	**9**
3,75	1	168	5,78		870	11,00			34,00	
3,50	-1	165	5,9	5	860	10,88	8		35,50	8
3,25	-4	163	6,03		850	10,76		3	37,00	
3,00	-6	160	6,15	4	840	10,64	7		38,50	7
2,75	-8	156	6,2	3	820	10,40			39,50	
2,50	-9	153	6,25		800	10,16	6	2	40,50	6
2,25	-11	149	6,3	2	780	9,92			41,50	

продължение

Категории	47 kg, 53 kg, 59 kg, 66 kg, 66-73 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест - разстояние	Пет минутен тест - стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	17	190	4,75	16	1005	12,16	11	6	23,00	13
5,75	16	188	4,85	15	975	12,04			24,25	
5,50	14	185	4,95		965	11,92	10		25,50	12
5,25	13	183	5,05	14	955	11,80		5	26,75	
5,00	11	180	5,15	13	945	11,68	9		28,00	11
4,75	9	178	5,28	12	935	11,56			29,13	
4,50	8	175	5,40	11	925	11,44	8		30,25	10
4,25	6	173	5,53	9	915	11,32		4	31,38	
4,00	**4**	**170**	**5,65**	**8**	**905**	**11,20**	**7**		**32,50**	**9**
3,75	2	168	5,78		895	11,08			34,00	
3,50	0	165	5,90	7	885	10,96	6		35,50	8
3,25	-3	163	6,03		875	10,84		3	37,00	
3,00	-5	160	6,15	6	865	10,72	5		38,50	7
2,75	-7	156	6,20	5	845	10,48			39,50	
2,50	-8	153	6,25		825	10,24	4	2	40,50	6
2,25	-10	149	6,30	4	805	10,00			41,50	

Таблица 2. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **борба (свободен и класически стил) – VI клас (момчета)**

Категории	27–32 kg, 32 kg, 35 kg, 38 kg, 42 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест - стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	20	195	4,60	18	1040	12,48	14	7	21,00	
5,75	18	193	4,70	17	1030	12,36			22,25	13
5,50	17	190	4,80		1020	12,24	13		23,50	
5,25	15	188	4,90	16	1010	12,12		6	24,75	12
5,00	13	185	5,00	15	1000	12,00	12		26,00	
4,75	11	183	5,13	14	990	11,88			27,00	11
4,50	9	180	5,25	13	980	11,76	11		28,00	
4,25	7	178	5,38	11	970	11,64		5	29,00	10
4,00	**5**	**175**	**5,50**	**10**	**960**	**11,52**	**10**		**30,00**	
3,75	3	173	5,63		950	11,40			31,50	9
3,50	1	170	5,75	9	940	11,28	9		33,00	
3,25	-2	168	5,88		930	11,16		4	34,50	8
3,00	-4	165	6,00	8	920	11,04	8		36,00	
2,75	-6	161	6,05	7	900	10,80			37,00	7
2,50	-7	158	6,10		880	10,56	7	3	38,00	
2,25	-9	154	6,15	6	860	10,32			39,00	6

продължение

Категории	47 kg, 53 kg, 59 kg, 66 kg, 66-73 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест - стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	18	195	4,60	18	1040	12,48	14	7	21,00	
5,75	17	193	4,70	17	1030	12,36			22,25	13
5,50	15	190	4,80		1020	12,24	13		23,50	
5,25	14	188	4,90	16	1010	12,12		6	24,75	12
5,00	12	185	5,00	15	1000	12,00	12		26,00	
4,75	10	183	5,13	14	990	11,76			27,00	11
4,50	9	180	5,25	13	980	11,52	11		28,00	
4,25	7	178	5,38	11	970	11,28		5	29,00	10
4,00	**5**	**175**	**5,50**	**10**	**920**	**11,04**	**10**		**30,00**	
3,75	3	173	5,63		910	10,80			31,50	9
3,50	1	170	5,75	9	900	10,56	9		33,00	
3,25	-2	168	5,88		890	10,32		4	34,50	8
3,00	-4	165	6,00	8	840	10,08	8		36,00	
2,75	-6	161	6,05	7	830	9,96			37,00	7
2,50	-7	158	6,10		820	9,84	7	3	38,00	
2,25	-9	154	6,15	6	810	9,72			39,00	6

Таблица 3. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **борба (свободен и класически стил) – VII клас (момчета)**

Категории	29–32 kg, 35 kg, 38 kg, 42 kg, 47 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест– разстоя ние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,0	21	215	4,50	22	1080	12,96	15	9	20,50	14
5,75	19	213	4,60	21	1070	12,84			21,75	
5,50	17	210	4,70		1060	12,72	14		23,00	13
5,25	15	208	4,80	20	1050	12,60		8	24,25	
5,00	13	205	4,90	19	1040	12,48	13		25,50	12
4,75	11	203	5,00		1030	12,36			26,38	
4,50	9	200	5,10	18	1020	12,24	12	7	27,25	11
4,25	7	198	5,20		1010	12,12			28,13	
4,00	**6**	**195**	**5,30**	**17**	**1000**	**12,00**	**11**	**6**	**29,00**	**10**
3,75	4	193	5,40	16	990	11,81			30,38	
3,50	2	190	5,50		980	11,62	10		31,75	9
3,25	0	188	5,60	15	970	11,43		5	33,13	
3,00	-1	185	5,70	14	960	11,24	9		34,50	8
2,75	-3	183	5,80		940	11,00			35,38	
2,50	-5	180	5,90		920	10,76	8	4	36,25	7
2,25	-7	178	6,00	13	900	10,52			37,13	

продължение

Категории	53 kg, 59 kg, 66 kg,73 kg, 73-85 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест - разстояние	Пет минутен тест - стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	19	215	4,50	22	1080	12,96	15	9	20,50	14
5,75	17	213	4,60	21	1070	12,84			21,75	
5,50	15	210	4,70		1060	12,72	14		23,00	13
5,25	13	208	4,80	20	1050	12,60		8	24,25	
5,00	11	205	4,90	19	1040	12,48	13		25,50	12
4,75	9	203	5,00	18	1030	12,36			26,38	
4,50	7	200	5,10		1020	12,24	12	7	27,25	11
4,25	6	198	5,20	17	1010	12,12			28,13	
4,00	**4**	**195**	**5,30**	**16**	**1000**	**12,00**	**11**	**6**	**29,00**	**10**
3,75	2	193	5,40		980	11,76			30,38	
3,50	0	190	5,50	15	960	11,52	10		31,75	9
3,25	-1	188	5,60		940	11,28		5	33,13	
3,00	-3	185	5,70	14	920	11,04	9		34,50	8
2,75	-5	183	5,80		900	10,80			35,38	
2,50	-7	180	5,90		880	10,56	8	4	36,25	7
2,25	-9	178	6,00	13	860	10,32			37,13	

Таблица 4. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **борба (свободен и класически стил) – VIII клас (момчета)**

Категории	29–32 kg, 35 kg, 38 kg, 42 kg, 47 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен – тест разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	22	235	4,40	23	1250	15,00	16	10	20,00	15
5,75	20	231	4,50	22	1238	14,85			21,25	
5,50	18	228	4,60		1225	14,70	15		22,50	14
5,25	16	224	4,70	21	1213	14,55		9	23,75	
5,00	14	220	4,80	20	1200	14,40	14		25,00	13
4,75	12	216	4,88		1188	14,25			25,88	
4,50	10	213	4,95	19	1175	14,10		8	26,75	12
4,25	8	209	5,03		1163	13,95	13		27,63	
4,00	**7**	**205**	**5,10**	**18**	**1150**	**13,80**		**7**	**28,50**	**11**
3,75	5	201	5,18	17	1138	13,65			29,88	
3,50	3	198	5,25		1125	13,50	12		31,25	10
3,25	1	194	5,33	16	1113	13,35		6	32,63	
3,00	0	190	5,40	15	1100	13,20	11		34,00	9
2,75	-2	186	5,50		1075	12,90			34,88	
2,50	-4	183	5,60		1050	12,60	10	5	35,75	8
2,25	-6	179	5,70	14	1025	12,30			36,63	

продължение

Категории	53 kg, 59 kg, 66 kg, 66 kg,73 kg, 73-85 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	20	230	4,40	23	1250	15,00	16	10	20,00	15
5,75	18	226	4,50	22	1238	14,85			21,25	
5,50	16	223	4,60		1225	14,70	15		22,50	14
5,25	14	219	4,70	21	1213	14,55		9	23,75	
5,00	12	215	4,80	20	1200	14,40	14		25,00	13
4,75	10	211	4,88	19	1188	14,25			25,88	
4,50	8	208	4,95		1175	14,10		8	26,75	12
4,25	6	204	5,03	18	1163	13,95	13		27,63	
4,00	**5**	**200**	**5,10**	**17**	**1150**	**13,80**		**7**	**28,50**	**11**
3,75	3	196	5,19		1138	13,45			29,88	
3,50	1	193	5,28	16	1125	13,10	12		31,25	10
3,25	-1	189	5,36		1113	12,75		6	32,63	
3,00	-2	185	5,45	15	1100	12,40	11		34,00	9
2,75	-4	181	5,55		1063	12,13			34,88	
2,50	-6	178	5,65		1025	11,85	10	5	35,75	8
2,25	-8	174	5,75	14	988	11,58			36,63	

Таблица 5. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **борба (свободен и класически стил) – IX клас (момчета)**

Категории	39-42 kg, 46 kg, 50 kg, 54 kg, 58 kg, 63 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест– разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	23	240	4,30	25	1350	16,20		11	19,00	16
5,75	21	238	4,38	24	1325	15,90	16		20,25	
5,50	19	235	4,45		1300	15,60			21,50	15
5,25	17	233	4,53	23	1275	15,30	15	10	22,75	
5,00	15	230	4,60	22	1250	15,00			24,00	14
4,75	13	228	4,68		1238	14,85	14		25,00	
4,50	11	225	4,75	21	1225	14,70		9	26,00	13
4,25	9	223	4,83		1213	14,55			27,00	
4,00	**8**	**220**	**4,90**	**20**	**1200**	**14,40**	**13**	**8**	**28,00**	**12**
3,75	6	218	5,00	19	1188	14,25			29,25	
3,50	4	215	5,10		1175	14,10			30,50	11
3,25	2	213	5,20	18	1163	13,95	12	7	31,75	
3,00	1	210	5,30	17	1150	13,80			33,00	10
2,75	-1	209	5,40		1125	13,50	11		33,88	
2,50	-3	208	5,50	16	1100	13,20		6	34,75	9
2,25	-5	206	5,60		1075	12,90	10		35,63	

продължение

Категории	69 kg, 76 kg, 85 kg, 85-100 kg									
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест - стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	21	238	4,30	25	1350	16,20		11	19,00	16
5,75	19	236	4,38	24	1325	15,90	16		20,25	
5,50	17	233	4,45		1300	15,60			21,50	15
5,25	15	231	4,53	23	1275	15,30	15	10	22,75	
5,00	13	228	4,60	22	1250	15,00			24,00	14
4,75	11	226	4,68		1238	14,85	14		25,00	
4,50	9	223	4,75	21	1225	14,70		9	26,00	13
4,25	7	221	4,83		1213	14,55			27,00	
4,00	**6**	**218**	**4,90**	**20**	**1200**	**14,40**	**13**	**8**	**28,00**	**12**
3,75	4	216	5,03	19	1188	14,05			29,25	
3,50	2	213	5,15		1175	13,70			30,50	11
3,25	0	211	5,28	18	1163	13,35	12	7	31,75	
3,00	-1	208	5,40	17	1150	13,00			33,00	10
2,75	-3	207	5,50		1125	12,90	11		33,88	
2,50	-5	206	5,60	16	1100	12,80		6	34,75	9
2,25	-7	204	5,70		1075	12,70	10		35,63	

Таблица 6. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **борба (свободен и класически стил) – X клас (момчета)**

Категории	39-42 kg, 46 kg, 50 kg, 54 kg, 58 kg, 63 kg											
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане	Обръщане на щанга	Клякане с щанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6,00		243	4,20	27	1400	16,80	17	12	18,00	17	20	23
5,75	23	241	4,28		1388	16,65			19,13			
5,50	21	238	4,35	26	1375	16,50	16		20,25	16	19	22
5,25	19	236	4,43		1363	16,35		11	21,38			
5,00	17	233	4,50	25	1350	16,20	15		22,50	15	18	21
4,75	15	231	4,58		1338	15,90			23,75		17	20
4,50	13	228	4,65	24	1325	15,60		10	25,00	14		
4,25	11	226	4,73		1313	15,30	14		26,25		16	19
4,00	**9**	**223**	**4,80**	**23**	**1300**	**15,00**		**9**	**27,50**	**13**	**15**	**18**
3,75	8	221	4,90	22	1263	14,78			28,75		14	17
3,50	6	218	5,00	21	1225	14,55	13		30,00	12		
3,25	4	216	5,10	19	1188	14,33		8	31,25		13	16
3,00	2	213	5,20	18	1150	14,10	12		32,50	11	12	15
2,75	1	212	5,30		1138	13,88			33,38		11	
2,50	-1	211	5,40	17	1125	13,65	11	7	34,25	10	10	14
2,25	-3	209	5,50		1113	13,43			35,13		9	

продължение

Категории	69 kg, 76 kg, 85 kg, 85-100 kg											
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане	Обръщане на щанга	Кляканe с щанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6,00	22	240	4,20	27	1400	16,80	17	12	18,00	17	20	23
5,75	20	238	4,28		1388	16,65			19,13			
5,50	18	235	4,35	26	1375	16,50	16		20,25	16	19	22
5,25	16	233	4,43		1363	16,35		11	21,38			
5,00	14	230	4,50	25	1350	16,20	15		22,50	15	18	21
4,75	12	228	4,58		1338	15,90			23,75		17	20
4,50	10	225	4,65	24	1325	15,60		10	25,00	14		
4,25	8	223	4,73		1313	15,30	14		26,25		16	19
4,00	**7**	**220**	**4,80**	**23**	**1300**	**15,00**		**9**	**27,50**	**13**	**15**	**18**
3,75	5	218	4,94	22	1250	14,70			28,75		14	17
3,50	3	215	5,08	21	1200	14,40	13		30,00	12		
3,25	1	213	5,21	19	1150	14,10		8	31,25		13	16
3,00	0	210	5,35	18	1100	13,80	12		32,50	11	12	15
2,75	-2	209	5,45		1088	13,65			33,38		11	
2,50	-4	208	5,55	17	1075	13,50	11	7	34,25	10	10	14
2,25	-6	206	5,65		1063	13,35			35,13		9	

Таблица 7. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **борба (свободен и класически стил) – XI клас (момчета)**

Категории	50 kg, 55 kg, 60 kg, 66 kg											
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане	Обръщане на щанга	Клякане с щанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6,00	24	245	4,10	28	1450	17,40	18		17,00	18	21	24
5,75	22	244	4,18		1438	17,25		12	18,25			
5,50	20	243	4,25	27	1425	17,10	17		19,50	17	20	23
5,25	18	241	4,33		1413	16,95			20,75			
5,00	16	240	4,40	26	1400	16,80	16	11	22,00	16	19	22
4,75	14	239	4,48	26	1375	16,50			23,25		18	21
4,50	12	238	4,55	25	1350	16,20			24,50	15		
4,25	10	236	4,63		1325	15,90	15	10	25,75		17	20
4,00	**9**	**235**	**4,70**	**24**	**1300**	**15,60**			**27,00**	**14**	**16**	**19**
3,75	7	234	4,80	23	1275	15,30			28,25			18
3,50	5	233	4,90	22	1250	15,00	14		29,50	13	15	
3,25	3	231	5,00	20	1225	14,70		9	30,75			17
3,00	2	230	5,10	19	1200	14,40	13		32,00	12	14	16
2,75	0	229	5,21		1175	14,25			32,75			
2,50	-2	228	5,33	18	1150	14,10	12	8	33,50	11	13	15
2,25	-4	226	5,44		1125	13,95			34,25			

продължение

Категории	74 kg, 84 kg, 96 kg, 120 kg											
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане	Обръщане на щанга	Кляканe с щанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6,00	23	243	4,15	28	1450	17,40	18		17,00	18	19	24
5,75	21	241	4,23		1438	17,25		12	18,25			
5,50	19	238	4,30	27	1425	17,10	17		19,50	17		23
5,25	17	236	4,38		1413	16,95			20,75		18	
5,00	15	233	4,45	26	1400	16,80	16	11	22,00	16		22
4,75	13	231	4,53		1375	16,50			23,25			21
4,50	11	228	4,60	25	1350	16,20			24,50	15		
4,25	9	226	4,68		1325	15,90	15	10	25,75		17	20
4,00	**8**	**223**	**4,75**	**24**	**1300**	**15,60**			**27,00**	**14**		**19**
3,75	6	221	4,89	23	1275	15,30			28,25			18
3,50	4	218	5,03	22	1250	15,00	14		29,50	13	16	
3,25	2	216	5,16	20	1225	14,70		9	30,75			17
3,00	1	213	5,30	19	1200	14,40	13		32,00	12	15	16
2,75	-1	212	5,40		1175	14,20			32,75			
2,50	-3	211	5,50	18	1150	14,00	12	8	33,50	11	14	15
2,25	-5	209	5,60		1125	13,80			34,25			

Таблица 8. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **борба (свободен и класически стил) – XII клас (момчета)**

Категории	50 kg, 55 kg, 60 kg, 66 kg											
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане	Обръщане на щанга	Клякане с щанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6,00		250	4,05	29	1470	17,60	19	13	16,00	19	24	25
5,75	24	248	4,13		1450	17,45			17,25		23	
5,50	22	245	4,20	28	1430	17,30	18		18,50	18	22	24
5,25	20	243	4,28		1410	17,15		12	19,75		21	
5,00	18	240	4,35	27	1390	17,00	17		21,00	17	20	23
4,75	16	238	4,43		1378	16,71			22,00		19	22
4,50	14	235	4,50	26	1365	16,42			23,00	16		
4,25	12	233	4,58		1353	16,13	16	11	24,00		18	21
4,00	**10**	**230**	**4,65**	**25**	**1340**	**15,84**			**25,00**	**15**	**17**	**20**
3,75	9	228	4,78	24	1323	15,63			26,25		16	19
3,50	7	225	4,90	23	1305	15,42	15		27,50	14		
3,25	5	223	5,03	21	1288	15,21		10	28,75		15	18
3,00	3	220	5,15	20	1270	15,00	14		30,00	13	14	17
2,75	2	219	5,24		1233	14,80			31,13		13	
2,50	0	218	5,33	19	1195	14,60	13	9	32,25	12		16
2,25	-2	216	5,41		1158	14,40			33,38		12	

продължение

Категории	74 kg, 84 kg, 96 kg, 120 kg											
Оценка	Наклон напред	Скок на дължина	Спринт 30 m	Набиране на висилка	Пет минутен тест – разстояние	Пет минутен тест – стъпало	Преобръщане през глава	Хвърляне на чучело през гърди	Въртене около глава	Падане в борцов мост и преобръщане	Обръщане на щанга	Клякане с щанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6,00		245	4,10	29	1470	17,60	19	13	16,00	19	24	25
5,75	23	244	4,18		1450	17,45			17,25		23	
5,50	21	243	4,25	28	1430	17,30	18		18,50	18	22	24
5,25	19	241	4,33		1410	17,15		12	19,75		21	
5,00	17	240	4,40	27	1390	17,00	17		21,00	17	20	23
4,75	15	239	4,48		1378	16,71			22,00		19	22
4,50	13	238	4,55	26	1365	16,42			23,00	16		
4,25	11	236	4,63		1353	16,13	16	11	24,00		18	21
4,00	**9**	**235**	**4,70**	**25**	**1340**	**15,84**			**25,00**	**15**	**17**	**20**
3,75	8	234	4,84	24	1323	15,63			26,25		16	19
3,50	6	233	4,98	23	1305	15,42	15		27,50	14		
3,25	4	231	5,11	21	1288	15,21		10	28,75		15	18
3,00	2	230	5,25	20	1270	15,00	14		30,00	13	14	17
2,75	1	229	5,35		1233	14,70			31,13		13	
2,50	-1	228	5,45	19	1195	14,40	13	9	32,25	12		16
2,25	-3	226	5,55		1158	14,10			33,38		12	