

# ВОЛЕЙБОЛ

## Описание на тестовете

### ТЕСТ 1. Ръст (ст)

*Оборудване:* ръстомер

*Описание на показателя:* Изследваното лице е босо, по спортен екип. Застава мирно със събрани пети и с гръб към ръстомера. Главата е в стандартно положение.

*Резултат:* Ръстът се отчита по разстоянието от пода до V – vertex, т.е. най-високата точка на сагиталната линия на черепа.

*Общи указания и забележки:* При измерването, изследваното лице трябва да е неподвижно (в неподвижно положение) до отчитане на резултата.

*Мерна единица:* сантиметри

*Посока на нарастване:* положителна

### ТЕСТ 2. Ръст с ръце горе (разтег, ст)

*Оборудване:* стандартен ръстомер

*Описание на показателя:* Изследваното лице е босо, по спортен екип. Застава мирно със събрани пети и с лице към ръстомера. Главата е в стандартно положение. Едната ръка е протегната максимално нагоре.

*Резултат:* Резултатът се отчита като разстояние от пода до най-високата точка на протегнатия нагоре крайник.

*Общи указания и забележки:* При измерването, изследваното лице трябва да е неподвижно (в неподвижно положение) до отчитане на резултата.

*Мерна единица:* сантиметри

*Посока на нарастване:* положителна

### ТЕСТ 3. Вертикален отскок от място (ст) – докосване с две ръце – подобно на изграждането на блокада

*Оборудване:* специална разграфена ска̀ла. Ска̀лата е неподвижна и е закрепена към стената.

*Описание на показателя:* Изследваното лице е в стоеж, с крака, разтворени на ширината на раменете. Без крачки (засилване) се извършват два последователни опита, с необходимия интервал между тях.

*Резултат:* Отчита се резултат с точност до 1 cm.

*Общи указания и забележки:*

- ◆ скача се с лице, спрямо скалата;
- ◆ изпълняват се два опита, като за краен резултат се приема по-доброто постижение.

*Мерна единица:* сантиметри

*Посока на нарастване:* положителна

#### **ТЕСТ 4. Вертикален отскок след засилване (cm) – докосване с една ръка – подобно на забиването**

*Оборудване:* специална разграфена скала. Скалата е неподвижна и е закрепена към стената.

*Описание на показателя:* Изследваното лице е в стоеж, с крака, разтворени на ширината на раменете. След засилване (2–3 крачки) се извършват два последователни опита, с необходимия интервал между тях.

*Резултат:* Отчита се резултат с точност до 1 cm.

*Общи указания и забележки:*

- ◆ скача се лице, спрямо скалата;
- ◆ изпълняват се два опита, като за краен резултат се приема по-доброто постижение.

*Мерна единица:* сантиметри

*Посока на нарастване:* положителна

#### **ТЕСТ 5. Совалка (фиг.1)**

*Оборудване:* хронометър.

*Описание на показателя:* Изследваното лице стартира (зад крайната линия на волейболното игрище), с лице към мрежата, от положение прав. Пробягва разстоянието последователно от: крайната до линията за нападение (6 m); от линията за нападение до крайната (6 m); от крайната до средната (9 m); от средната до линията за нападение (3 m); от линията за нападение до средната (3 m); от средната до крайната линия (9 m).

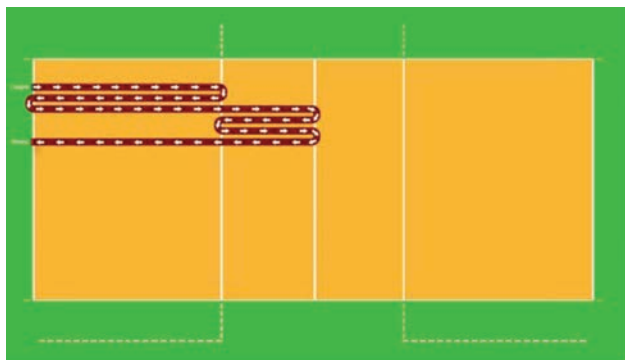
*Резултат:* Отчита се резултат с точност до 0,01 s.

Общи указания и забележки:

- ◆ придвижването е само с лице към мрежата
- ◆ с ръка се докосва всяка линия, до която се бяга
- ◆ при връщането назад, двете стъпала трябва да са зад съответната линия.

Мерна единица: секунди

Посока на нарастване: отрицателна



Фиг. 1

### ТЕСТ 6. Специфична бързина

Оборудване: 5 плътни (медицински) топки от min 2 kg; хронометър.

Описание на показателя: Изследваното лице стартира от седнало положение с ръце пред тялото, върху плътната топка, намираща се в средата на волейболното игрище. След подаден сигнал, става и спринтира към една от другите топки, намиращи се в ъглите на игрището. Стига до нея, сяда с ръце пред тялото, става и отново се връща в центъра. Отново сяда, става и се отправя към друг ъгъл и повтаря същото, докато не обиколи всички топки. Финишира в положението и от мястото, откъдето е стартирал (седнал върху топката в средата на игрището) – **фиг 2**.

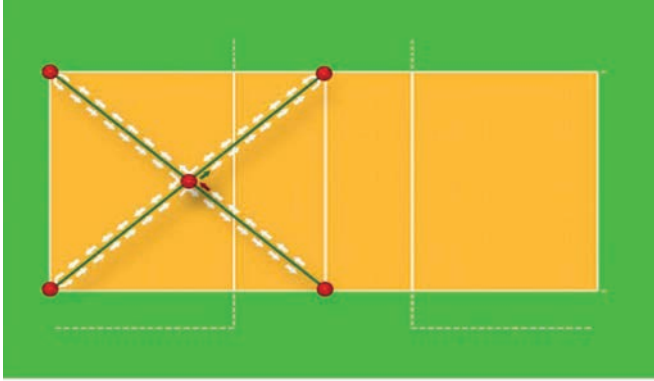
Резултат: Отчита се времето за изпълнение на теста, с точност до 0,01 s.

Общи указания и забележки:

- ◆ стартира се винаги от средата на игрището, от седнало положение – ръцете са пред тялото;
- ◆ при сядането и ставането от плътните топки ръцете не помагат;
- ◆ при всяко сядане върху топка в края на игрището – изследваното лице винаги се връща до средната.

Мерна единица: секунди

Посока на нарастване: отрицателна

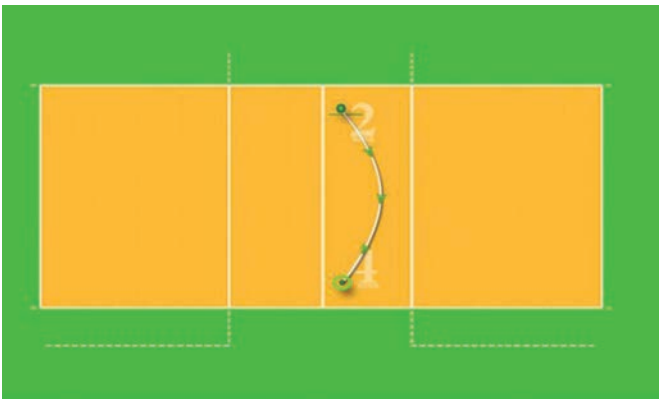


Фиг. 2

**ТЕСТ 7. Подаване на топката с две ръце отгоре – Подаване в цел, в близост до мрежата**

*Оборудване:* волейболни топки; стойка с ринг или обръч с диаметър 1 m, на височината на горния край на мрежата (за съответната възраст).

*Описание на показателя:* Стойката е поставена в нападателното поле - в зона №4 (на 1 m от страничната линия). Изпълняващият е застанал в зона №2 в същото поле, зад предварително начертана линия на пода, на 1 m от страничната линия. Разстоянието между линията и стойката е 7 m. Тестираното лице тупка топката върху линията така, че тя да отскочи вертикално нагоре, след което чрез подаване с две ръце отгоре я насочва към целта (ринга/обръча). Извършват се 6 опита (Фиг. 3).



Фиг. 3

*Резултат:* Отчита се броят на попаденията в целта. За попадение се зачитат попадналите в или докосналите ринга топки.

*Общи указания забележки:* Ако при тупкането топката отскочи прекалено близо до стойката или страни (т.е. не вертикално нагоре), опитът не се зачита и се повтаря.

*Мерна единица:* брой

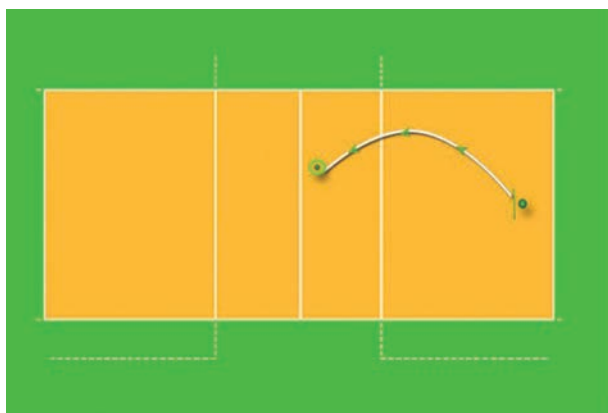
*Посока на нарастване:* положителна

**ТЕСТ 8. Подаване на топката с две ръце отдолу – „Подаване в цел, в близост до мрежата” (брой)**

*Оборудване:* волейболни топки; стойка с ринг или обръч с диаметър 1 m, на височината на горния край на мрежата (за съответната възраст).

*Описание на показателя:* Стойката е поставена в нападателното поле, между зони №2 и №3. Изпълняващият е застанал зад предварително начертана на пода линия, на 2 m от крайната линия, в зона №6 (фиг. 4). в същото игрално поле. След като тупне топката, използвайки подаването с две ръце отдолу, изпълняващият се стреми да я насочи към стойката. Извършват се 6 опита.

*Резултат:* Отчита се броят на попаденията в целта. За попадение се зачитат попадналите в или докосналите ринга топки.



Фиг. 4

*Общи указания и забележки:* Ако при тупкането топката отскочи прекалено близо до стойката или встрани (т.е. не вертикално нагоре), опитът не се зачита и се повтаря.

*Мерна единица:* брой

*Посока на нарастване:* положителна

### ТЕСТ 9. Изпълнение на начален удар в цел

**Оборудване:** волейболни топки; волейболна мрежа, с височина – според възрастта на изследваните лица.

**Описание на показателя:** От зоната за изпълнение на начален удар тестируаният изпълнява шест начални удара, в последователност: зона №2; зона №1; зона №3; зона №6; зона №4; зона №5. За по-добра ориентация, противниковото игрище условно е разделено на шестте зони, от два конуса на разстояние 3 m от мрежата.

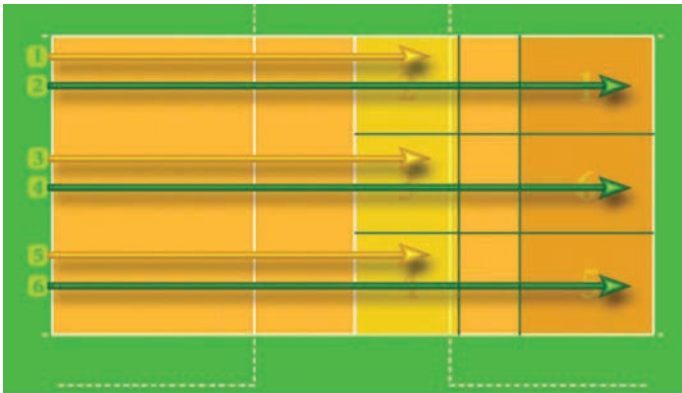
**Резултат:** Изпълняват се 6 начални удара, като за попадение се зачитат само тези, които са попаднали в съответната зона на игралното поле (фиг. 5).

**Общи указания и забележки:**

- ♦ при изпълнение на теста се спазват всички правила на волейболната игра, засягащи началните удари;
- ♦ при ученици от V и VI клас не се изисква насочване, а попадение на началния удар в противниковото игрище.

**Мерна единица:** брой

**Посока на нарастване:** положителна



Фиг. 5

### ТЕСТ 10. Забиване в цел по посока на засилването (фиг. 6).

**Описание на показателя:** В двата срещуположни ъгъла на игрището (зони №1 и №5) са начертани равнобедрени триъгълници (с дължина на бедрото 3 m). Изпълняващият избира зона, от която да извърши забиването (№4 или №2) и, след самостоятелно подхвърляне, насочва топката два пъти последователно към целта (триъгълника), разположена в зона №1 и два пъти последователно към целта в зона №5.

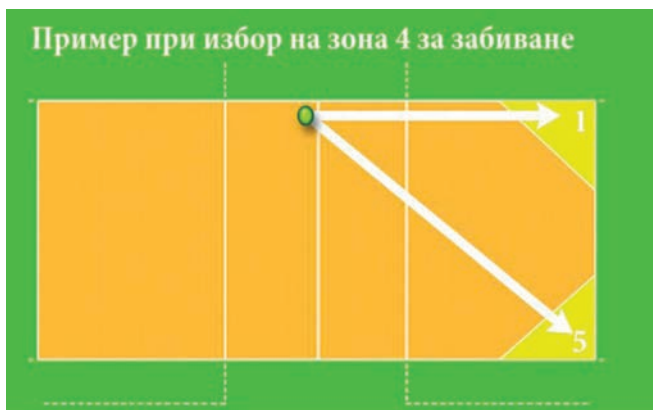
*Резултат:* Отчита се броят на попаденията в рамката на триъгълника, включително ограничителните линии.

*Общи указания и забележки:*

- ◆ изисква се силен, плътен удар при насочването към триъгълниците.
- ◆ при ученици от 5 и 6 клас не се изисква насочване, а преминаване на забиването над мрежата, в противниковото поле.

*Мерна единица:* брой

*Посока на нарастване:* положителна



Фиг. 6

## Методически указания за провеждане на тестирането

При работа с нормативните таблици е необходимо да се знае следното:

- ◆ номерата на колонките съответстват на номерата на показателите;
- ◆ определянето на точките се извършва като оценяваният резултат се сравни с посочените в колонката стойности;
- ◆ при попадане на оценяваният резултат между две стойности, той се приравнява към по-слабата стойност;
- ◆ когато по-ниските стойности на показателя отговарят на по-високо качество, скалите за оценка са обърнати – тестове №5 и №6.

## Нормативни таблици ➡

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

Оценка	Ръст									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	183	239	267	276	10.98	10.02				
5,75	177	230	261	269	11.72	11.96				
5,50	170	221	255	261	12.46	13.90	4	4	4	3
5,25	167	216	252	257	12.83	14.87				
5,00	164	211	249	254	13.20	15.84				
4,75	161	207	246	250	13.57	16.80	3	3	3	
4,50	158	202	243	246	13.94	17.77				2
4,25	155	197	240	242	14.31	18.74				
4,00	152	193	237	239	14.68	19.71	2	2	2	
3,75	149	188	234	235	15.05	20.68				
3,50	146	183	232	231	15.42	21.65				1
3,25	143	179	229	227	15.79	22.62	1	1	1	
3,00	139	174	226	224	16.16	23.59				
2,75	136	169	223	220	16.53	24.56				
2,50	133	165	220	216	16.91	25.53				
2,25	131	161	217	213	17.20	26.30				

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

Оценка	Ръст		Ръст с обегнатата ръка (разтег)		Вертикален отскок от място с две ръце		Вертикален отскок след засиляване – доковане с една ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по посока на засилянето в цел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
6,00	190	249	272	284	10.24	8.08	5	5	5	4										
5,75	183	239	267	276	10.98	10.02														
5,50	177	230	261	269	11.72	11.96														
5,25	174	225	258	265	12.09	12.93	4	4	4	3										
5,00	171	221	255	261	12.46	13.90														
4,75	168	216	252	257	12.83	14.87														
4,50	164	211	249	254	13.2	15.84	3	3	3	2										
4,25	161	207	246	250	13.57	16.80														
4,00	158	202	243	246	13.94	17.77														
3,75	155	197	240	242	14.31	18.74	2	2	2											
3,50	152	193	237	239	14.68	19.71														
3,25	149	188	234	235	15.05	20.68				1										
3,00	146	183	231	231	15.42	21.65	1	1	1											
2,75	143	179	229	227	15.79	22.62														
2,50	139	174	226	224	16.16	23.59														
2,25	136	169	223	220	16.53	24.56														

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

Оценка	Ръст	Специфична работоспособност									
		Ръст с обтегната ръка (разтег)	Вертикален отскок от място с две ръце	Вертикален отскок след засилване – докосване с една ръка	Совалка	Специфична бързина	Подаване с две ръце отгоре в цел	Подаване с две ръце отдолу в цел	Насочване на начален удар в цел	Забиване по посока на засилването в цел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6,00	191	251	306	323	9.58	14.7					
5,75	188	247	298	315	10.13	15.88	5	5	5	4	
5,50	185	242	291	307	10.68	17.05					
5,25	184	240	287	303	10.95	17.64					
5,00	183	238	283	298	11.23	18.23	4	4	4	3	
4,75	181	236	280	294	11.50	18.82					
4,50	180	233	276	290	11.77	19.40					
4,25	179	231	272	286	12.05	19.99	3	3	3		
4,00	177	229	268	282	12.33	20.58				2	
3,75	176	226	265	277	12.60	21.17					
3,50	175	224	261	273	12.87	21.76	2	2	2		
3,25	174	222	257	269	13.14	22.34					
3,00	172	220	253	265	13.42	22.93				1	
2,75	171	217	250	261	13.69	23.52	1	1	1		
2,50	170	215	246	257	13.97	24.11					
2,25	169	213	243	253	14.19	24.58					

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

Оценка	Ръст	Ръст с обтегната ръка (разтег)		Вертикален отскок от място с две ръце		Вертикален отскок след засилване – доковане с една ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по посока на засилването в цел	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
6,00	193	256	313	332	9.04	13.53													
5,75	191	251	306	323	9.58	14.70													
5,50	188	247	298	315	10.13	15.88	5	5	5	5	4								
5,25	187	245	295	311	10.40	16.46													
5,00	185	242	291	307	10.68	17.05													
4,75	184	240	287	303	10.95	17.64	4	4	4	4	3								
4,50	183	238	283	298	11.23	18.23													
4,25	181	236	280	294	11.50	18.81													
4,00	180	233	276	290	11.77	19.40	3	3	3	3	3								
3,75	179	231	272	286	12.05	19.99													2
3,50	177	229	268	282	12.33	20.58													
3,25	176	226	265	277	12.60	21.17	2	2	2	2	2								
3,00	175	224	261	273	12.87	21.76													
2,75	174	222	257	269	13.14	22.34													1
2,50	172	220	253	265	13.42	22.93	1	1	1	1	1								
2,25	171	217	250	261	13.69	23.52													

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

Оценка	Ръст		Ръст с обтегната ръка (разтег)		Вертикален отскок от място с две ръце		Вертикален отскок след засилване – докосване с една ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по посока на засилването в цел			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
6,00	198	260	314	335	10.24	16.52	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	
5,75	195	255	308	328	10.53	17.50																
5,50	191	249	301	322	10.82	18.47																
5,25	189	247	298	318	10.96	18.96																
5,00	188	244	295	315	11.11	19.45																
4,75	186	241	291	311	11.25	19.93																
4,50	184	239	288	308	11.39	20.42																
4,25	182	236	285	305	11.53	20.92																
4,00	180	234	282	301	11.68	21.41																
3,75	179	231	278	298	11.82	21.89																
3,50	177	228	275	294	11.97	22.38																
3,25	175	226	272	291	12.11	22.87																
3,00	173	223	268	288	12.26	23.36																
2,75	172	220	265	284	12.40	23.85																
2,50	170	218	262	281	12.54	24.34																
2,25	168	216	259	278	12.65	24.73																

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

Оценка	Ръст	Ръст с обтегната ръка (разтег)		Вертикален отскок от място с две ръце		Вертикален отскок след засилване – ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по посока на засилването в цел	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
6,00	202	265	321	342	9.96	15.54	6	6	6										
5,75	198	260	314	335	10.24	16.52													5
5,50	195	255	308	328	10.53	17.50													
5,25	193	252	304	325	10.67	17.98													
5,00	191	249	301	322	10.82	18.47						5	5	5	5	4			
4,75	189	247	298	318	10.96	18.96													
4,50	188	244	295	315	11.11	19.45													
4,25	186	241	291	311	11.25	19.94						4	4	4	4	3			
4,00	184	239	288	308	11.39	20.43													
3,75	182	236	285	305	11.53	20.92													
3,50	180	234	282	301	11.68	21.41						3	3	3	3				
3,25	179	231	278	298	11.82	21.89													2
3,00	177	228	275	294	11.97	22.38													
2,75	175	226	272	291	12.11	22.87						2	2	2	2				
2,50	173	223	268	288	12.26	23.36													
2,25	172	220	265	284	12.40	23.85													1

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

Оценка	Ръст	Ръст с обтегната ръка (разтег)		Вертикален отскок от място с две ръце		Вертикален отскок след засилване – ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по посока на засилването в цел	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
6,00	207	266	330	347	9.74	14.75	6	6											
5,75	203	262	325	342	9.95	15.05													
5,50	199	258	319	337	10.15	15.35													5
5,25	197	255	317	335	10.25	15.49													
5,00	195	253	314	333	10.36	15.64													
4,75	193	251	311	331	10.46	15.79	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
4,50	191	249	308	328	10.57	15.94													
4,25	189	247	306	326	10.67	16.08													
4,00	187	244	303	324	10.78	16.24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3,75	186	242	300	321	10.88	16.38													
3,50	184	240	297	319	10.99	16.53													
3,25	182	238	295	317	11.09	16.68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3,00	180	236	292	315	11.20	16.83													
2,75	178	233	289	312	11.30	16.98													
2,50	176	231	286	310	11.41	17.13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2,25	174	229	284	308	11.49	17.24													

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

Оценка	Ръст	Специфична бързина									
		Ръст с обтегната ръка (разтег)	Вертикален отскок от място с две ръце	Вертикален отскок след засилване – докосване с една ръка	Совалка	Специфична бързина	Подаване с две ръце отгоре в цел	Подаване с две ръце отдолу в цел	Насочване на начален удар в цел	Забиване по посока на засилването в цел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6,00	211	271	336	351	9.53	14.46	6	6	6		
5,75	207	266	330	347	9.74	14.75					
5,50	203	262	325	342	9.95	15.05					
5,25	201	260	322	340	10.05	15.20				5	
5,00	199	258	319	337	10.15	15.35					
4,75	197	255	317	335	10.25	15.49	5	5	5		
4,50	195	253	314	333	10.36	15.64				4	
4,25	193	251	311	331	10.46	15.79					
4,00	192	249	308	328	10.57	15.93	4	4	4		
3,75	190	247	306	326	10.67	16.08				3	
3,50	188	244	303	324	10.78	16.24					
3,25	186	242	300	321	10.88	16.38	3	3	3		
3,00	184	240	297	319	10.99	16.53				2	
2,75	182	238	295	317	11.10	16.68					
2,50	180	236	292	315	11.20	16.83	2	2	2		
2,25	178	233	289	312	11.30	16.98				1	

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

Оценка	Ръст		Ръст с обтегната ръка (разтег)	Вертикален отскок от място с две ръце	Вертикален отскок след засилване – докосване с една ръка	Совалка	Специфична бързина	Подаване с две ръце отгоре в цел	Подаване с две ръце отдолу в цел	Насочване на начален удар в цел	Забиване по посока на засилването в цел
	1	2									
6,00	172	224	236	246	13.07	14.40					
5,75	168	219	233	242	13.75	15.93					
5,50	165	214	230	239	14.44	17.45	4	4	4	4	3
5,25	164	211	229	237	14.78	18.21					
5,00	162	209	227	236	15.12	18.98					
4,75	160	206	226	234	15.46	19.74	3	3	3	3	
4,50	159	204	224	232	15.81	20.50					2
4,25	157	201	223	230	16.15	21.26					
4,00	155	198	221	229	16.50	22.03	2	2	2	2	
3,75	154	196	220	227	16.84	22.79					
3,50	152	193	218	225	17.18	23.55					1
3,25	151	191	217	224	17.52	24.31	1	1	1	1	
3,00	149	188	215	222	17.87	25.08					
2,75	147	185	214	220	18.21	25.84					
2,50	146	183	212	219	18.55	26.60					
2,25	144	181	211	217	18.82	27.21					

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

Оценка	Ръст	Специфична бързина									
		Ръст с обгегната ръка (разгет)	Вертикален отскок от място с две ръце	Вертикален отскок след засилване – ръка	Совалка	Специфична бързина	Подаване с две ръце отгоре в цел	Подаване с две ръце отдолу в цел	Насочване на начален удар в цел	Забиване по посока на засилването в цел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6,00	175	229	239	249	12.38	12.88	5	5	5	4	
5,75	172	224	236	246	13.07	14.4					
5,50	168	219	233	242	13.75	15.93					
5,25	167	217	232	241	14.09	16.69	4	4	4	3	
5,00	165	214	230	239	14.44	17.45					
4,75	164	211	229	237	14.78	18.21					
4,50	162	209	227	236	15.12	18.98	3	3	3		
4,25	160	206	226	234	15.46	19.74				2	
4,00	159	204	224	232	15.81	20.50					
3,75	157	201	223	230	16.15	21.26	2	2	2		
3,50	155	198	221	229	16.50	22.03					
3,25	154	196	220	227	16.84	22.79				1	
3,00	152	193	218	225	17.18	23.55	1	1	1		
2,75	150	191	217	224	17.52	24.31					
2,50	149	188	215	222	17.87	25.08					
2,25	147	185	214	220	18.21	25.84					

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

Оценка	Ръст	Цел									
		Ръст с обтегната ръка (разтег)	Вертикален отскок от място с две ръце	Вертикален отскок след засилване – ръка докосване с една ръка	Совалка	Специфична бързина	Подаване с две ръце отгоре в цел	Подаване с две ръце отдолу в цел	Насочване на начален удар в цел	Забиване по посока на засилването в цел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6,00	188	241	274	286	9.87	15.93					
5,75	184	235	266	278	10.50	16.88	5	5	5	4	
5,50	180	230	259	270	11.12	17.84					
5,25	178	228	255	266	11.43	18.32					
5,00	176	225	251	263	11.74	18.80	4	4	4	3	
4,75	174	222	247	259	12.05	19.28					
4,50	172	220	243	255	12.36	19.75					
4,25	170	216	240	251	12.67	20.23	3	3	3		
4,00	168	213	236	247	12.98	20.71				2	
3,75	166	209	232	243	13.29	21.19					
3,50	164	205	228	239	13.60	21.67	2	2	2		
3,25	162	202	224	236	13.91	22.14					
3,00	160	198	220	232	14.22	22.62				1	
2,75	158	194	217	228	14.53	23.10	1	1	1		
2,50	156	191	213	224	14.84	23.58					
2,25	155	188	210	221	15.09	23.96					

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

Оценка	Ръст		Вертикален отскок от място с ръка (разтег)		Вертикален отскок след докосване с една ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по посока на засилянето в цел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
6,00	186	240	271	287	9.54	16.36												
5,75	182	235	265	280	10.51	17.38												
5,50	179	230	259	273	11.48	18.39	5	5	5	5	4							
5,25	178	228	256	270	11.96	18.89												
5,00	176	225	253	266	12.45	19.40												
4,75	174	223	250	263	12.94	19.90	4	4	4	4	3							
4,50	173	220	247	260	13.42	20.41												
4,25	171	218	244	256	13.91	20.92												
4,00	170	215	241	253	14.40	21.43	3	3	3	3	2							
3,75	168	213	238	249	14.88	21.93												
3,50	166	210	235	246	15.37	22.44												
3,25	165	208	232	242	15.85	22.94	2	2	2	2	1							
3,00	163	206	230	239	16.34	23.45												
2,75	162	203	227	235	16.82	23.96												
2,50	160	201	224	232	17.31	24.47	1	1	1	1	1							
2,25	159	199	221	229	17.70	24.87												

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

Оценка	Ръст		Ръст с обтегната ръка (разтег)		Вертикален отскок от място с две ръце		Вертикален отскок след засиждане – докосване с една ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по посока на засиждането в цел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
6,00	189	245	277	294	8.57	15.35	6	6	6	6	5									
5,75	186	240	271	287	9.54	16.36														
5,50	182	235	265	280	10.51	17.38														
5,25	181	232	262	277	10.99	17.88	5	5	5	4										
5,00	179	230	259	273	11.48	18.39														
4,75	178	228	256	270	11.96	18.89														
4,50	176	225	253	266	12.45	19.40	4	4	4	3										
4,25	174	223	250	263	12.94	19.90														
4,00	173	220	247	260	13.42	20.41														
3,75	171	218	244	256	13.91	20.92	3	3	3											
3,50	170	215	241	253	14.40	21.43					2									
3,25	168	213	238	249	14.88	21.93														
3,00	166	210	235	246	15.37	22.44	2	2	2											
2,75	165	208	232	242	15.85	22.94														
2,50	163	206	230	239	16.34	23.45					1									
2,25	162	203	227	235	16.82	23.96	1	1	1	1										

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

Оценка	Ръст	Ръст с обтегната ръка (разтег)		Вертикален отскок от място с две ръце		Вертикален отскок след засиване – докосване с една ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по поска на засиването в цел		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
6,00	191	246	281	297	9.85	16.25	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
5,75	187	241	275	290	10.55	17.3														5
5,50	184	236	269	283	11.26	18.36														
5,25	182	234	266	280	11.61	18.89														
5,00	180	231	263	276	11.97	19.42														4
4,75	178	229	260	272	12.32	19.95														
4,50	176	226	256	269	12.68	20.47														
4,25	174	224	253	265	13.03	21.00														3
4,00	172	221	250	262	13.39	21.53														
3,75	170	219	247	258	13.74	22.06														
3,50	168	216	244	255	14.10	22.59														3
3,25	166	214	241	251	14.45	23.12														2
3,00	164	211	238	248	14.81	23.65														
2,75	162	208	234	244	15.16	24.18														2
2,50	160	206	231	240	15.51	24.71														
2,25	159	204	229	238	15.79	25.13														1

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

Оценка	Ръст	Ръст с обтегнатата ръка (разтег)	Вертикален отскок от място с две ръце	Вертикален отскок след засиляване – ръка	Совалка	Специфична бързина	Подаване с две ръце отгоре в цел	Подаване с две ръце отдолу в цел	Насочване на начален удар в цел	Забиване по посока на засиляването в цел
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	192	246	281	293	9.25	14.97	6	6	6	
5,75	188	241	274	286	9.87	15.93				
5,50	184	235	266	278	10.5	16.88				5
5,25	182	233	262	274	10.81	17.36				
5,00	180	230	259	270	11.12	17.84				
4,75	178	228	255	266	11.43	18.32	5	5	5	4
4,50	176	225	251	263	11.74	18.80				
4,25	174	222	247	259	12.05	19.27				
4,00	172	220	243	255	12.35	19.75	4	4	4	3
3,75	170	216	239	251	12.67	20.23				
3,50	168	213	236	247	12.98	20.71				
3,25	166	209	232	243	13.29	21.19	3	3	3	2
3,00	164	205	228	239	13.60	21.67				
2,75	162	202	224	236	13.91	22.14				
2,50	160	198	220	232	14.22	22.62	2	2	2	1
2,25	158	194	217	228	14.53	23.10				

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

Оценка	Ръст	Ръст с обгнатата ръка (разгът)		Вертикален отскок от място с две ръце		Вертикален отскок след засиляване – доковане с една ръка		Совалка		Специфична бързина		Подаване с две ръце отгоре в цел		Подаване с две ръце отдолу в цел		Насочване на начален удар в цел		Забиване по посока на засиляването в цел	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
6,00	195	251	288	305	9.14	15.19	6	6	6										
5,75	191	246	281	297	9.85	16.25													
5,50	187	241	275	290	10.55	17.30													
5,25	185	239	272	287	10.90	17.83													5
5,00	183	236	269	283	11.26	18.36													
4,75	182	234	266	279	11.61	18.89	5	5	5										
4,50	180	231	263	276	11.97	19.42													4
4,25	178	229	260	272	12.32	19.95													
4,00	176	226	256	269	12.68	20.47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3,75	174	224	253	265	13.03	21.00													3
3,50	172	221	250	262	13.39	21.53													
3,25	170	219	247	258	13.74	22.06	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3,00	168	216	244	255	14.10	22.59													2
2,75	166	214	241	251	14.45	23.12													
2,50	164	211	238	248	14.81	23.65	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2,25	162	208	234	244	15.16	24.18													1