

ДЖУДО

Описание на тестовете

ТЕСТ 1. Скок дължина от място (см)

Ученикът застава с прибрани стъпала, с пръсти на стартовата линия. След това се засилва, като прикляква (пружинира) няколко пъти, и изпълнява отскок от двата крака, съчетан с мах на ръцете нагоре и напред. Измерва се разстоянието от стартовата линия до последната част на тялото (петите), с точност до 1 cm. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 2. Набиране на висилка (бр.)

Ученикът се хваща за лоста на висилката в прав хват и изпълнява вис с обтегнати ръце, след което започва да се набира, като на всяко набиране брадата трябва да излиза над лоста на висилката и да завършва с изправени ръце. Работи се до отказ. Отчита се броят на пълните набирания. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 3. 30 m висок старт (s)

От и.п. висок старт се пробягва разстояние от 30 m. Работи се по двойки. Отчита се времето за пробягване на разстоянието, с точност до 0,01 s. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 4. 400 m гладко бягане (s)

Цялата група стартира едновременно. Отчита се времето за пробягване на разстоянието в min и s, с точност до 0:00,01 (упражнението е за издръжливост).

ТЕСТ 5. 800 m гладко бягане (s)

Цялата група стартира едновременно и се и се отчита последователно времето на пристигане.

ТЕСТ 6. 1200 т гладко бягане (s)

Цялата група стартира едновременно и се отчита последователно времето на пристигане. Упражнението е за издръжливост. Дължината на бягането е съобразена с игровото време на отделните възрасти

ТЕСТ 7. Техника „Учи коми“ за 10 s

Обхваща извеждането от равновесие и влизане на индивидуална техника и се спира малко преди самото хвърляне. Упражнението е за специфична бързина. Отчита се броят на изпълнените техники.

ТЕСТ 8. Техника „Учи коми“ за 1 min

Обхваща извеждането от равновесие и влизане на индивидуална техника и се спира малко преди самото хвърляне. Упражнението е за силова издръжливост. Отчита се броят на изпълнените техники.

ТЕСТ 9. Техника „Наги коми“ за 1 min

Обхваща извеждането от равновесие, влизане на индивидуална техника и хвърляне с партньор от категорията. Хвърлят се двама партньори един след друг. Упражнението е за техника и силова издръжливост. Отчита се броят на изпълнените хвърляния.

ТЕСТ 10. Техника „Падналият хвърля“ за 1 min

Обхваща извеждането от равновесие, влизане на индивидуална техника и хвърляне с партньор от категорията, като се редуват хвърлящите. Упражнението е за техника и силова издръжливост. Отчита се броят на изпълнените хвърляния.

ТЕСТ 11. Лицеви опори (бр.)

Лицевите опори се правят с право тяло до максимално стъгане и разгъване на ръцете като лактите отиват към хълбоците. Работи се до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

ТЕСТ 12. Обръщане на щанга

Обръща се 60% от собственото тегло на ученика, като се отчита броят на изпълнените обръщания.

Методически изисквания за провеждане на тестирането

Тестирането се провежда в рамките на два последователни дни:

- ♦ *т*
- ♦ *първи ден*: специфични тестове (№ 7, 8, 9, 10, 11, 12);
- ♦ *втори ден*: тестове за обща физическа подготовка (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6).

Крайната оценка се формира като средната оценка от специфичните тестове се умножи по коефициент 0.6 и към нея се прибави средната оценка от тестовете за обща физическа подготовка, умножена по коефициент 0.4.

Нормативни таблици

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

Категории	До 30 kg						31–46 kg					
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набране на висилка	400 m	Техника "Наги-коми" – 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набране на висилка	400 m	Техника "Наги-коми" – 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,15	190	9	1:30,00	21	22	5,05	200	9	1:20,00	22	23
5,75	5,16	189		1:32,50			5,06	199		1:22,50		
5,50	5,18	188	8	1:35,00			5,08	198	8	1:25,00		
5,25	5,19	186		1:37,50	20	21	5,09	196		1:27,50	21	22
5,00	5,20	185	7	1:40,00			5,10	195	7	1:30,00		
4,75	5,21	184		1:42,50			5,11	194		1:32,50		
4,50	5,23	183	6	1:45,00			5,13	193	6	1:35,00		
4,25	5,24	181		1:47,50	19	20	5,14	191		1:37,50	20	21
4,00	5,25	180	5	1:50,00			5,15	190	5	1:40,00		
3,75	5,26	179		1:52,50			5,16	189		1:42,50		
3,50	5,28	178		1:55,00			5,18	188		1:45,00		
3,25	5,29	176	4	1:57,50	18	19	5,19	186	4	1:47,50	19	20
3,00	5,30	175		2:00,00			5,20	185		1:50,00		
2,75	5,31	174		2:02,50			5,21	184		1:52,50		
2,50	5,33	173		2:05,00			5,23	183		1:55,00		
2,25	5,34	171	3	2:07,50	17	18	5,24	181	3	1:57,50	18	19

 продължение

Категории	47-60 kg						+ 60 kg					
	Спринт 30 м	Скок на дължина	Набрание на висилка	400 м	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Спринт 30 м	Скок на дължина	Набрание на висилка	400 м	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника – Падналият хвърля“ – 1 min
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,00	205	8	1:30,00	21	22	5,15	190	5	1:50,00	18	19
5,75	5,01	204		1:32,50			5,16	189		1:52,50		
5,50	5,03	203	7	1:35,00			5,18	188		1:55,00		
5,25	5,04	201		1:37,50	20	21	5,19	186	4	1:57,50	17	18
5,00	5,05	200	6	1:40,00			5,20	185		2:00,00		
4,75	5,06	199		1:42,50			5,21	184		2:02,50		
4,50	5,08	198		1:45,00			5,23	183		2:05,00		
4,25	5,09	196	5	1:47,50	19	20	5,24	181	3	2:07,50	16	17
4,00	5,10	195		1:50,00			5,25	180		2:10,00		
3,75	5,11	194		1:52,50			5,26	179		2:12,50		
3,50	5,13	193	4	1:55,00			5,28	178		2:15,00		
3,25	5,14	191		1:57,50	18	19	5,29	176	2	2:17,50	15	16
3,00	5,15	190	3	2:00,00			5,30	175		2:20,00		
2,75	5,16	189		2:02,50			5,31	174		2:22,50		
2,50	5,18	188	2	2:05,00			5,33	173		2:25,00		
2,25	5,19	186		2:07,50	17	18	5,34	171	1	2:27,50	14	15

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

Категории	До 38 kg						39–50 kg					
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набярване на висилка	800 m	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набярване на висилка	800 m	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника – Падналият хвърля“ – 1 min
6,00	5,05	200	10	3:10,00	22	23	4,95	205	10	3:05,00	23	24
5,75	5,06	199		3:12,50			4,96	204		3:07,50		
5,50	5,08	198	9	3:15,00			4,98	203	9	3:10,00		
5,25	5,09	196		3:17,50	21	22	4,99	201		3:12,50	22	23
5,00	5,10	195	8	3:20,00			5,00	200	8	3:15,00		
4,75	5,11	194		3:22,50			5,01	199		3:17,50		
4,50	5,13	193	7	3:25,00			5,03	198	7	3:20,00		
4,25	5,14	191		3:27,50	20	21	5,04	196		3:22,50	21	22
4,00	5,15	190	6	3:30,00			5,05	195	6	3:25,00		
3,75	5,16	189		3:32,50			5,06	194		3:27,50		
3,50	5,18	188		3:35,00			5,08	193		3:30,00		
3,25	5,19	186	5	3:37,50	19	20	5,09	191	5	3:32,50	20	21
3,00	5,20	185		3:40,00			5,10	190		3:35,00		
2,75	5,21	184		3:42,50			5,11	189		3:37,50		
2,50	5,23	183		3:45,00			5,13	188		3:40,00		
2,25	5,24	181	4	3:47,50	18	19	5,14	186	4	3:42,50	19	20

 продължение

Категории	51-66 kg						+66 kg					
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набрание на висилка	800 m	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набрание на висилка	800 m	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника – Падналият хвърля“ – 1 min
6,00	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5,75	4,85	210	9	3:05,00	23	24	5,20	195	6	3:40,00	19	20
5,50	4,86	209		3:07,50			5,21	194		3:42,50		
5,25	4,88	208	8	3:10,00			5,23	193		3:45,00		
5,00	4,89	206		3:12,50	22	23	5,24	191	5	3:47,50	18	19
4,75	4,90	205	7	3:15,00			5,25	190		3:50,00		
4,50	4,91	204		3:17,50			5,26	189		3:52,50		
4,25	4,93	203	6	3:20,00			5,28	188		3:55,00		
4,00	4,94	201		3:22,50	21	22	5,29	186	4	3:57,50	17	18
3,75	4,95	200	5	3:25,00			5,30	185		4:00,00		
3,50	4,96	199		3:27,50			5,31	184		4:02,50		
3,25	4,98	198		3:30,00			5,33	183		4:05,00		
3,00	4,99	196	4	3:32,50	20	21	5,34	181	3	4:07,50	16	17
2,75	5,00	195		3:35,00			5,35	180		4:10,00		
2,50	5,01	194		3:37,50			5,36	179		4:12,50		
2,25	5,03	193		3:40,00			5,38	178		4:15,00		
	5,04	191	3	3:42,50	19	20	5,39	176	2	4:17,50	15	16

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

Категории	До 38 kg						39–50 kg					
	Спринт 30 m		Скок на дължина		Набиране на висилка		800 m		Техника „Наги-коми“ – 1 min		Техника „Паданият хвърля“ – 1 min	
Оценка	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,00	200	12	3:00,00	23	24	4,90	210	13	2:50,00	24	25
5,75	5,01	199		3:02,50			4,91	209		2:52,50		
5,50	5,03	198	11	3:05,00			4,93	208	12	2:55,00		
5,25	5,04	196		3:07,50	22	23	4,94	206		2:57,50	23	24
5,00	5,05	195	10	3:10,00			4,95	205	11	3:00,00		
4,75	5,06	194		3:12,50			4,96	204		3:02,50		
4,50	5,08	193	9	3:15,00			4,98	203	10	3:05,00		
4,25	5,09	191		3:17,50	21	22	4,99	201		3:07,50	22	23
4,00	5,10	190	8	3:20,00			5,00	200	9	3:10,00		
3,75	5,11	189		3:22,50			5,01	199		3:12,50		
3,50	5,13	188	7	3:25,00			5,03	198	8	3:15,00		
3,25	5,14	186		3:27,50	20	21	5,04	196		3:17,50	21	22
3,00	5,15	185	6	3:30,00			5,05	195	7	3:20,00		
2,75	5,16	184		3:32,50			5,06	194		3:22,50		
2,50	5,18	183	5	3:35,00			5,08	193	6	3:25,00		
2,25	5,19	181		3:37,50	19	20	5,09	191		3:27,50	20	21

 продължение

Категории	51-66 kg						+66 kg					
	Спринт 30 m		Скок на дължина		Набиране на висилка		800 m		Техника "Наги-коми" – 1 min		Техника "Ладналият хвърля" – 1 min	
Оценка	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,80	215	12	2:45,00	23	24	5,00	200	6	3:30,00	20	21
5,75	4,81	214		2:47,50			5,01	199		3:32,50		
5,50	4,83	213	11	2:50,00			5,03	198	5	3:35,00		
5,25	4,84	211		2:52,50	22	23	5,04	196		3:37,50	19	20
5,00	4,85	210	10	2:55,00			5,05	195		3:40,00		
4,75	4,86	209		2:57,50			5,06	194		3:42,50		
4,50	4,88	208	9	3:00,00			5,08	193		3:45,00		
4,25	4,89	206		3:02,50	21	22	5,09	191	4	3:47,50	18	19
4,00	4,90	205	8	3:05,00			5,10	190		3:50,00		
3,75	4,91	204		3:07,50			5,11	189		3:52,50		
3,50	4,93	203	7	3:10,00			5,13	188		3:55,00		
3,25	4,94	201		3:12,50	20	21	5,14	186	2	3:57,50	17	18
3,00	4,95	200	6	3:15,00			5,15	185		4:00,00		
2,75	4,96	199		3:17,50			5,16	184		4:02,50		
2,50	4,98	198	5	3:20,00			5,18	183		4:05,00		
2,25	4,99	196		3:22,50	19	20	5,19	181	1	4:07,50	16	17

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

Категории	До 50 kg								51–73 kg							
	Спринт 30 m		Скок на дължина		Набиране на висилка		1200 m		Техника „Учи-коми“ – 15 s		Техника „Учи-коми“ – 1 min		Техника „Наги-коми“ – 1 min		Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	4,90	210	14	4:30,00	16	58	24	25	4,80	215	16	4:20,00	17	60	25	26
5,75	4,91	209		4:32,50					4,81	214		4:22,50				
5,50	4,93	208	13	4:35,00		57			4,83	213	15	4:25,00		59		
5,25	4,94	206		4:37,50	15		23	24	4,84	211		4:27,50	16		24	25
5,00	4,95	205	12	4:40,00		56			4,85	210	14	4:30,00		58		
4,75	4,96	204		4:42,50					4,86	209		4:32,50				
4,50	4,98	203	11	4:45,00		55			4,88	208	13	4:35,00		57		
4,25	4,99	201		4:47,50	14		22	23	4,89	206		4:37,50	15		23	24
4,00	5,00	200	10	4:50,00		54			4,90	205	12	4:40,00		56		
3,75	5,01	199		4:52,50					4,91	204		4:42,50				
3,50	5,03	198	9	4:55,00		53			4,93	203	11	4:45,00		55		
3,25	5,04	196		4:57,50	13		21	22	4,94	201		4:47,50	14		22	23
3,00	5,05	195	8	5:00,00		52			4,95	200	10	4:50,00		54		
2,75	5,06	194		5:02,50					4,96	199		4:52,50				
2,50	5,08	193	7	5:05,00		51			4,98	198	9	4:55,00		53		
2,25	5,09	191		5:07,50	12		20	21	4,99	196		4:57,50	13		21	22

↑ продължение

Категории	74-90 kg								+90 kg							
	Спринт 30 m		Скок на дължина		Набиране на виска		1200 m		Техника "Учи-коми" – 15 s		Техника "Учи-коми" – 1 min		Техника "Наги-коми" – 1 min		Техника "Падналият хвърля" – 1 min	
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	4,70	220	14	4:25,00	15	58	24	25	4,90	210	10	3:40,00	9	52	21	20
5,75	4,71	219		4:27,50					4,91	209		3:42,50				
5,50	4,73	218	13	4:30,00		57			4,93	208	9	3:45,00		51		
5,25	4,74	216		4:32,50	14		23	24	4,94	206		3:47,50	8		20	19
5,00	4,75	215	12	4:35,00		56			4,95	205	8	3:50,00		50		
4,75	4,76	214		4:37,50					4,96	204		3:52,50				
4,50	4,78	213	11	4:40,00		55			4,98	203	7	3:55,00		49		
4,25	4,79	211		4:42,50	13		22	23	4,99	201		3:57,50	7		19	18
4,00	4,80	210	10	4:45,00		54			5,00	200	6	4:00,00		48		
3,75	4,81	209		4:47,50					5,01	199		4:02,50				
3,50	4,83	208	9	4:50,00		53			5,03	198		4:05,00		47		
3,25	4,84	206		4:52,50	12		21	22	5,04	196	5	4:07,50	6		18	17
3,00	4,85	205	8	4:55,00		52			5,05	195		4:10,00		46		
2,75	4,86	204		4:57,50					5,06	194		4:12,50				
2,50	4,88	203	7	5:00,00		51			5,08	193		4:15,00		45		
2,25	4,89	201		5:02,50	11		20	21	5,09	191	4	4:17,50	5		17	16

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

Категории	До 50 kg								51–73 kg							
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набрание на висилка	1200 m	Техника „Учи-коми“ – 15 s	Техника „Учи-коми“ – 1 min	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника „Паданият хвърля“ – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набрание на висилка	1200 m	Техника „Учи-коми“ – 15 s	Техника „Учи-коми“ – 1 min	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника „Паданият хвърля“ – 1 min
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	4,80	220	16	4:10,00	17	60	25	26	4,70	225	18	4:00,00	18	62	26	27
5,75	4,81	219		4:12,50					4,71	224		4:02,50				
5,50	4,83	218	15	4:15,00		59			4,73	223	17	4:05,00		61		
5,25	4,84	216		4:17,50	16		24	25	4,74	221		4:07,50	17		25	26
5,00	4,85	215	14	4:20,00		58			4,75	220	16	4:10,00		60		
4,75	4,86	214		4:22,50					4,76	219		4:12,50				
4,50	4,88	213	13	4:25,00		57			4,78	218		4:15,00		59		
4,25	4,89	211		4:27,50	15		23	24	4,79	216	15	4:17,50	16		24	25
4,00	4,90	210	12	4:30,00		56			4,80	215		4:20,00		58		
3,75	4,91	209		4:32,50					4,81	214		4:22,50				
3,50	4,93	208	11	4:35,00		55			4,83	213	14	4:25,00		57		
3,25	4,94	206		4:37,50	14		22	23	4,84	211		4:27,50	15		23	24
3,00	4,95	205	10	4:40,00		54			4,85	210	13	4:30,00		56		
2,75	4,96	204		4:42,50					4,86	209		4:32,50				
2,50	4,98	203	9	4:45,00		53			4,88	208	12	4:35,00		55		
2,25	4,99	201		4:47,50	13		21	22	4,89	206		4:37,50	14		22	23

 продължение

Категории	74-90 kg								+90 kg							
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набиране на висилка	1200 m	Техника "Учи-коми"-15 s	Техника "Учи-коми"-1 min	Техника "Наги-коми"-1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набиране на висилка	1200 m	Техника "Учи-коми"-15 s	Техника "Учи-коми"-1 min	Техника "Наги-коми"-1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	4,60	230	16	3:50,00	16	60	25	26	4,80	220	12	4:40,00	14	54	22	21
5,75	4,61	229		3:52,50				4,81	219		4:42,50					
5,50	4,63	228	15	3:55,00	59			4,83	218	11	4:45,00	53				
5,25	4,64	226		3:57,50	15	24	25	4,84	216		4:47,50	13	21	20		
5,00	4,65	225	14	4:00,00	58			4,85	215	10	4:50,00		52			
4,75	4,66	224		4:02,50				4,86	214		4:52,50					
4,50	4,68	223	13	4:05,00	57			4,88	213	9	4:55,00		51			
4,25	4,69	221		4:07,50	14	23	24	4,89	211		4:57,50	12	20	19		
4,00	4,70	220	12	4:10,00	56			4,90	210	8	5:00,00	50				
3,75	4,71	219		4:12,50				4,91	209		5:02,50					
3,50	4,73	218	11	4:15,00	55			4,93	208	7	5:05,00		49			
3,25	4,74	216		4:17,50	13	22	23	4,94	206		5:07,50	11	19	18		
3,00	4,75	215	10	4:20,00	54			4,95	205	6	5:10,00		48			
2,75	4,76	214		4:22,50				4,96	204		5:12,50					
2,50	4,78	213	9	4:25,00	53			4,98	203	5	5:15,00		47			
2,25	4,79	211		4:27,50	12	21	22	4,99	201		5:17,50	10	18	17		

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

Категории	До 60 kg								61–81 kg							
	Спринт 60 m	1500 m	Техника "Учи-коми" – 20 s	Техника "Учи-коми" – 1 min	Техника "Наги-коми" – 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на шанга	Спринт 60 m	1500 m	Техника "Учи-коми" – 20 s	Техника "Учи-коми" – 1 min	Техника "Наги-коми" – 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на шанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	8,00	6:00,00	20	62	26	27	8	16	7,90	5:50,00	21	64	27	28	9	18
5,75	8,03	6:02,50							7,93	5:52,50						
5,50	8,05	6:05,00	61					15	7,95	5:55,00	63					17
5,25	8,08	6:07,50	19		25	26	7	14	7,98	5:57,50	20	26	27	8		16
5,00	8,10	6:10,00		60				13	8,00	6:00,00		62				15
4,75	8,13	6:12,50						12	8,03	6:02,50						14
4,50	8,15	6:15,00	59					11	8,05	6:05,00	61					13
4,25	8,18	6:17,50	18		24	25	6	10	8,08	6:07,50	19	25	26	7		12
4,00	8,20	6:20,00	58	58	58	58	58	58	8,10	6:10,00	60	60	60	60	60	60
3,75	8,23	6:22,50						9	8,13	6:12,50						11
3,50	8,25	6:25,00	57	57	57	57	57	8	8,15	6:15,00		59				10
3,25	8,28	6:27,50	17		23	24	5	7	8,18	6:17,50	18	24	25	6		9
3,00	8,30	6:30,00		56				6	8,20	6:20,00		58				8
2,75	8,33	6:32,50						5	8,23	6:22,50						7
2,50	8,35	6:35,00		55				4	8,25	6:25,00		57				6
2,25	8,38	6:37,50	16		22	23	4	3	8,28	6:27,50	17	23	24	5		5

 продължение

Категории	82-100 kg								+100 kg																
	Спринт 60 m		1500 m		Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Лицевии опори	Обръщане на щанга	Спринт 60 m		1500 m		Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Лицевии опори	Обръщане на щанга					
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
6,00	7,80	6:10,00	20	62	26	27	8	16	8,50	7:00,00	18	56	23	22	7	12	8,50	7:00,00	18	56	23	22	7	12	
5,75	7,83	6:12,50							8,53	7:02,50							8,53	7:02,50							
5,50	7,85	6:15,00	61					15	8,55	7:05,00		55				11	8,55	7:05,00		55				11	
5,25	7,88	6:17,50	19		25	26	7	14	8,58	7:07,50	17						8,58	7:07,50	17			21	6		
5,00	7,90	6:20,00	60					14	8,60	7:10,00		54				10	8,60	7:10,00		54				10	
4,75	7,93	6:22,50							8,63	7:12,50							8,63	7:12,50							
4,50	7,95	6:25,00	59					13	8,65	7:15,00		53					8,65	7:15,00		53					
4,25	7,98	6:27,50	18		24	25	6	9	8,68	7:17,50	16						8,68	7:17,50	16			21	20	5	9
4,00	8,00	6:30,00	58					12	8,70	7:20,00		52					8,70	7:20,00		52					
3,75	8,03	6:32,50							8,73	7:22,50							8,73	7:22,50							
3,50	8,05	6:35,00	57					11	8,75	7:25,00		51					8,75	7:25,00		51					
3,25	8,08	6:37,50	17		23	24	5	10	8,78	7:27,50	15						8,78	7:27,50	15			20	19	4	8
3,00	8,10	6:40,00	56					10	8,80	7:30,00		50					8,80	7:30,00		50					
2,75	8,13	6:42,50							8,83	7:32,50							8,83	7:32,50							
2,50	8,15	6:45,00	55					9	8,85	7:35,00		49					8,85	7:35,00		49					
2,25	8,18	6:47,50	16		22	23	4	9	8,88	7:37,50	14						8,88	7:37,50	14			19	18	3	7

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

Категории	До 60 kg								61–81 kg									
	Спринт 60 m		1500 m		Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на щанга	Спринт 60 m		1500 m		Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Лицеви опори
6,00	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
5,75	7,90	5:50,00	22	64	27	28	9	18	7,80	5:40,00	23	66	28	29	10	20		
5,50	7,93	5:52,50		63				17	7,83	5:42,50		65			19			
5,25	7,95	5:55,00	21	26	27	8		16	7,85	5:45,00	22	64	27	28	9	18		
5,00	7,98	5:57,50		62				15	7,88	5:47,50		63			17			
4,75	8,00	6:00,00		61	25	26	7	14	7,90	5:50,00	21	62	26	27	8	17		
4,50	8,03	6:02,50		60	25	26		13	7,93	5:52,50		61			16			
4,25	8,05	6:05,00	20	59	24	25	6	12	7,95	5:55,00		60	25	26	7	15		
4,00	8,08	6:07,50		58	24	25		11	7,98	5:57,50	19	59	25	26	6	14		
3,75	8,10	6:10,00	18	57	23	24	5	10	8,00	6:00,00	18	59	24	25	5	13		
3,50	8,13	6:12,50		57	23	24		9	8,03	6:02,50		58	23	24	4	12		
3,25	8,15	6:15,00		57	23	24		8	8,05	6:05,00		58	23	24	3	11		
3,00	8,18	6:17,50	19	58	24	25		7	8,08	6:07,50	20	60	25	26	2	10		
2,75	8,20	6:20,00		58	24	25		6	8,10	6:10,00		60	25	26	1	9		
2,50	8,23	6:22,50		57	24	25		5	8,13	6:12,50		59	25	26	0	8		
2,25	8,25	6:25,00	18	57	23	24		4	8,15	6:15,00	19	59	24	25	0	7		
2,00	8,28	6:27,50		57	23	24		3	8,18	6:17,50	19	59	24	25	0	6		

 продължение

Категории	82-100 kg								+100 kg							
	Спринт 60 m	1500 m	Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицевии опори	Обръщане на шанга	Спринт 60 m	1500 m	Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицевии опори	Обръщане на шанга
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	7,80	6:00,00	22	64	27	28	9	18	8,00	6:50,00	20	58	24	23	8	14
5,75	7,83	6:02,50							8,03	6:52,50						
5,50	7,85	6:05,00		63				17	8,05	6:55,00		57				13
5,25	7,88	6:07,50	21		26	27	8	16	8,08	6:57,50	19		23	22	7	12
5,00	7,90	6:10,00		62					8,10	7:00,00		56				
4,75	7,93	6:12,50							8,13	7:02,50						
4,50	7,95	6:15,00		61				15	8,15	7:05,00		55				11
4,25	7,98	6:17,50	20		25	26	7		8,18	7:07,50	18		22	21	6	
4,00	8,00	6:20,00	60	60	60	60	60	14	8,20	7:10,00	54	54				10
3,75	8,03	6:22,50							8,23	7:12,50						
3,50	8,05	6:25,00		59				13	8,25	7:15,00		53				9
3,25	8,08	6:27,50	19		24	25	6		8,28	7:17,50	17		21	20	5	
3,00	8,10	6:30,00		58				12	8,30	7:20,00		52				8
2,75	8,13	6:32,50							8,33	7:22,50						
2,50	8,15	6:35,00		57				11	8,35	7:25,00		51				7
2,25	8,18	6:37,50	18		23	24	5		8,38	7:27,50	16		20	19	4	

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

Категории	До 66 kg								67–81 kg							
	Спринт 60 m	1500 m	Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицевни опори	Обръщане на шанга	Спринт 60 m	1500 m	Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицевни опори	Обръщане на шанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	7,80	5:40,00	23	66	28	29	10	20	7,70	5:30,00	24	68	29	30	11	22
5,75	7,83	5:42,50							7,73	5:32,50						
5,50	7,85	5:45,00		65				19	7,75	5:35,00		67				21
5,25	7,88	5:47,50	22		27	28	9	18	7,78	5:37,50	23		28	29	10	20
5,00	7,90	5:50,00		64					7,80	5:40,00		66				
4,75	7,93	5:52,50							7,83	5:42,50						
4,50	7,95	5:55,00		63				17	7,85	5:45,00		65				19
4,25	7,98	5:57,50	21		26	27	8		7,88	5:47,50	22		27	28	9	
4,00	8,00	6:00,00		62				16	7,90	5:50,00		64				18
3,75	8,03	6:02,50							7,93	5:52,50						
3,50	8,05	6:05,00		61				15	7,95	5:55,00		63				17
3,25	8,08	6:07,50	20		25	26	7	14	7,98	5:57,50	21		26	27	8	
3,00	8,10	6:10,00		60					8,00	6:00,00		62				16
2,75	8,13	6:12,50							8,03	6:02,50						
2,50	8,15	6:15,00		59				13	8,05	6:05,00		61				15
2,25	8,18	6:17,50	19		24	25	6		8,08	6:07,50	20		25	26	7	

↑ продължение

Категории	82-100 kg								+100 kg							
	Спринт 60 m	1500 m	Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на щанга	Спринт 60 m	1500 m	Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на щанга
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	7,70	5:50,00	23	66	28	29	10	20	7,90	6:45,00	21	60	25	24	9	16
5,75	7,73	5:52,50		65					7,93	6:47,50		59				
5,50	7,75	5:55,00							7,95	6:50,00						15
5,25	7,78	5:57,50	22	27	28	9		18	7,98	6:52,50	20	58	24	23	8	14
5,00	7,80	6:00,00		64					8,00	6:55,00						
4,75	7,83	6:02,50		63					8,03	6:57,50						
4,50	7,85	6:05,00							8,05	7:00,00		57				13
4,25	7,88	6:07,50	21	26	27	8		17	8,08	7:02,50	19		23	22	7	
4,00	7,90	6:10,00	62	62	26	16		16	8,10	7:05,00	56	56				12
3,75	7,93	6:12,50							8,13	7:07,50						
3,50	7,95	6:15,00		61				15	8,15	7:10,00		55				11
3,25	7,98	6:17,50	20	25	26	7			8,18	7:12,50	18		22	21	6	
3,00	8,00	6:20,00		60				14	8,20	7:15,00		54				10
2,75	8,03	6:22,50							8,23	7:17,50						
2,50	8,05	6:25,00	19	59				13	8,25	7:20,00	17	53				9
2,25	8,08	6:27,50		24	25	6			8,28	7:22,50			21	20	5	9

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

Категории	До 32 kg						33–44 kg					
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набране на висика	400 m	Техника „Наги-коми“ –1 min	Техника „Ладналият хвърля“ – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набране на висика	400 m	Техника „Наги-коми“ –1 min	Техника „Ладналият хвърля“ – 1 min
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,25	180	8	1:40,00	20	21	5,15	190	8	1:30,00	21	22
5,75	5,26	179		1:42,50			5,16	189		1:32,50		
5,50	5,28	178	7	1:45,00			5,18	188	7	1:35,00		
5,25	5,29	176		1:47,50	19	20	5,19	186		1:37,50	20	21
5,00	5,30	175	6	1:50,00			5,20	185	6	1:40,00		
4,75	5,31	174		1:52,50			5,21	184		1:42,50		
4,50	5,33	173	5	1:55,00			5,23	183	5	1:45,00		
4,25	5,34	171		1:57,50	18	19	5,24	181		1:47,50	19	20
4,00	5,35	170	4	2:00,00			5,25	180	4	1:50,00		
3,75	5,36	169		2:02,50			5,26	179		1:52,50		
3,50	5,38	168		2:05,00			5,28	178		1:55,00		
3,25	5,39	166	3	2:07,50	17	18	5,29	176	3	1:57,50	18	19
3,00	5,40	165		2:10,00			5,30	175		2:00,00		
2,75	5,41	164		2:12,50			5,31	174		2:02,50		
2,50	5,43	163		2:15,00			5,33	173		2:05,00		
2,25	5,44	161	2	2:17,50	16	17	5,34	171	2	2:07,50	17	18

 продължение

Категории	45-57 kg						+57 kg					
	Спринт 30 м	Скок на дължина	Набране на висилка	400 м	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника „Ладналят хвърля“ – 1 min	Спринт 30 м	Скок на дължина	Набране на висилка	400 м	Техника „Наги-коми“ – 1 min	Техника „Ладналят хвърля“ – 1 min
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,05	195	6	1:40,00	20	21	5,25	180	3	2:00,00	17	18
5,75	5,06	194		1:42,50			5,26	179		2:02,50		
5,50	5,08	193		1:45,00			5,28	178		2:05,00		
5,25	5,09	191	5	1:47,50	19	20	5,29	176		2:07,50	16	17
5,00	5,10	190		1:50,00			5,30	175		2:10,00		
4,75	5,11	189		1:52,50			5,31	174		2:12,50		
4,50	5,13	188		1:55,00			5,33	173		2:15,00		
4,25	5,14	186	4	1:57,50	18	19	5,34	171		2:17,50	15	16
4,00	5,15	185		2:00,00			5,35	170	2	2:20,00		
3,75	5,16	184		2:02,50			5,36	169		2:22,50		
3,50	5,18	183	3	2:05,00			5,38	168		2:25,00		
3,25	5,19	181		2:07,50	17	18	5,39	166	1	2:27,50	14	15
3,00	5,20	180	2	2:10,00			5,40	165		2:30,00		
2,75	5,21	179		2:12,50			5,41	164		2:32,50		
2,50	5,23	178	1	2:15,00			5,43	163		2:35,00		
2,25	5,24	176		2:17,50	16	17	5,44	161		2:37,50	13	14

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

Категории	До 36 kg						37– 48 kg					
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набярване на висилка	800 m	Техника "Наги-коми" – 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набярване на висилка	800 m	Техника "Наги-коми" – 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,15	185	9	3:20,00	21	22	5,05	195	9	3:15,00	22	23
5,75	5,16	184		3:22,50			5,06	194		3:17,50		
5,50	5,18	183	8	3:25,00			5,08	193	8	3:20,00		
5,25	5,19	181		3:27,50	20	21	5,09	191		3:22,50	21	22
5,00	5,20	180	7	3:30,00			5,10	190	7	3:25,00		
4,75	5,21	179		3:32,50			5,11	189		3:27,50		
4,50	5,23	178	6	3:35,00			5,13	188	6	3:30,00		
4,25	5,24	176		3:37,50	19	20	5,14	186		3:32,50	20	21
4,00	5,25	175	5	3:40,00			5,15	185	5	3:35,00		
3,75	5,26	174		3:42,50			5,16	184		3:37,50		
3,50	5,28	173		3:45,00			5,18	183		3:40,00		
3,25	5,29	171	4	3:47,50	18	19	5,19	181	4	3:42,50	19	20
3,00	5,30	170		3:50,00			5,20	180		3:45,00		
2,75	5,31	169		3:52,50			5,21	179		3:47,50		
2,50	5,33	168		3:55,00			5,23	178		3:50,00		
2,25	5,34	166	3	3:57,50	17	18	5,24	176	3	3:52,50	18	19

↑ продължение

Категории	49-63 kg						+63 kg					
	Спринт 30 m		Скок на дължина		Набране на висилка		800 m		Техника "Наги-коми" – 1 min		Техника "Ладналят хвърля" – 1 min	
Оценка	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,95	200	7	3:10,00	21	22	5,15	185	3	3:50,00	18	19
5,75	4,96	199		3:12,50			5,16	184		3:52,50		
5,50	4,98	198		3:15,00			5,18	183		3:55,00		
5,25	4,99	196	6	3:17,50	20	21	5,19	181		3:57,50	17	18
5,00	5,00	195		3:20,00			5,20	180		4:00,00		
4,75	5,01	194		3:22,50			5,21	179		4:02,50		
4,50	5,03	193		3:25,00			5,23	178		4:05,00		
4,25	5,04	191	5	3:27,50	19	20	5,24	176		4:07,50	16	17
4,00	5,05	190		3:30,00			5,25	175	2	4:10,00		
3,75	5,06	189		3:32,50			5,26	174		4:12,50		
3,50	5,08	188	4	3:35,00			5,28	173		4:15,00		
3,25	5,09	186		3:37,50	18	19	5,29	171		4:17,50	15	16
3,00	5,10	185	3	3:40,00			5,30	170	1	4:20,00		
2,75	5,11	184		3:42,50			5,31	169		4:22,50		
2,50	5,13	183	2	3:45,00			5,33	168		4:25,00		
2,25	5,14	181		3:47,50	17	18	5,34	166		4:27,50	14	15

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

Категории	До 36 kg						37–48 kg					
	Спринт 30 m		Скок на дължина		Набиране на висилка		800 m		Техника „Наги-коми“ – 1 min		Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	
Оценка	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,05	190	10	3:10,00	22	23	5,00	200	10	3:05,00	23	24
5,75	5,06	189		3:12,50			5,01	199		3:07,50		
5,50	5,08	188	9	3:15,00			5,03	198	9	3:10,00		
5,25	5,09	186		3:17,50	21	22	5,04	196		3:12,50	22	23
5,00	5,10	185	8	3:20,00			5,05	195	8	3:15,00		
4,75	5,11	184		3:22,50			5,06	194		3:17,50		
4,50	5,13	183	7	3:25,00			5,08	193	7	3:20,00		
4,25	5,14	181		3:27,50	20	21	5,09	191		3:22,50	21	22
4,00	5,15	180	6	3:30,00			5,10	190	6	3:25,00		
3,75	5,16	179		3:32,50			5,11	189		3:27,50		
3,50	5,18	178	5	3:35,00			5,13	188	5	3:30,00		
3,25	5,19	176		3:37,50	19	20	5,14	186		3:32,50	20	21
3,00	5,20	175	4	3:40,00			5,15	185	4	3:35,00		
2,75	5,21	174		3:42,50			5,16	184		3:37,50		
2,50	5,23	173	3	3:45,00			5,18	183	3	3:40,00		
2,25	5,24	171		3:47,50	18	19	5,19	181		3:42,50	19	20

 продължение

Категории	49-63 kg						+63 kg					
	Спринт 30 м	Скок на дължина	Набране на висилка	800 м	Техника "Наги-коми" – 1 min	Техника "Паданият хвърля" – 1 min	Спринт 30 м	Скок на дължина	Набране на висилка	800 м	Техника "Наги-коми" – 1 min	Техника "Паданият хвърля" – 1 min
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,85	205	8	3:00,00	22	23	5,15	190	4	3:40,00	19	20
5,75	4,86	204		3:02,50			5,16	189		3:42,50		
5,50	4,88	203	7	3:05,00			5,18	188		3:45,00		
5,25	4,89	201		3:07,50	21	22	5,19	186		3:47,50	18	19
5,00	4,90	200	6	3:10,00			5,20	185		3:50,00		
4,75	4,91	199		3:12,50			5,21	184		3:52,50		
4,50	4,93	198	5	3:15,00			5,23	183		3:55,00		
4,25	4,94	196		3:17,50	20	21	5,24	181		3:57,50	17	18
4,00	4,95	195	4	3:20,00			5,25	180	3	4:00,00		
3,75	4,96	194		3:22,50			5,26	179		4:02,50		
3,50	4,98	193		3:25,00			5,28	178		4:05,00		
3,25	4,99	191	3	3:27,50	19	20	5,29	176		4:07,50	16	17
3,00	5,00	190		3:30,00			5,30	175	1	4:10,00		
2,75	5,01	189		3:32,50			5,31	174		4:12,50		
2,50	5,03	188		3:35,00			5,33	173		4:15,00		
2,25	5,04	186	2	3:37,50	18	19	5,34	171		4:17,50	15	16

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

Категории	До 44 kg								45– 57 kg																							
	Спринт 30 m		Скок на дължина		Набрание на висилка		800 m		Техника „Учи-коми“ 15 s		Техника „Учи-коми“ 1 min		Техника „Наги-коми“ 1 min		Техника „Падналият хвърля“ – 1 min		Спринт 30 m		Скок на дължина		Набрание на висилка		800 m		Техника „Учи-коми“ 15 s		Техника „Учи-коми“ 1 min		Техника „Наги-коми“ 1 min		Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	4,95	195	11	3:05,00	15	56	23	24	4,90	205	11	3:00,00	16	58	24	25	4,90	205	11	3:00,00	16	58	24	25	4,90	205	11	3:00,00	16	58	24	25
5,75	4,96	194		3:07,50					4,91	204		3:02,50					4,91	204		3:02,50					4,91	204		3:02,50				
5,50	4,98	193	10	3:10,00		55			4,93	203	10	3:05,00		57			4,93	203	10	3:05,00		57			4,93	203	10	3:05,00		57		
5,25	4,99	191		3:12,50	14		22	23	4,94	201		3:07,50	15		23	24	4,94	201		3:07,50	15		23	24	4,94	201		3:07,50	15		23	24
5,00	5,00	190	9	3:15,00		54			4,95	200	9	3:10,00		56			4,95	200	9	3:10,00		56			4,95	200	9	3:10,00		56		
4,75	5,01	189		3:17,50					4,96	199		3:12,50					4,96	199		3:12,50					4,96	199		3:12,50				
4,50	5,03	188	8	3:20,00		53			4,98	198	8	3:15,00		55			4,98	198	8	3:15,00		55			4,98	198	8	3:15,00		55		
4,25	5,04	186		3:22,50	13		21	22	4,99	196		3:17,50	14		22	23	4,99	196		3:17,50	14		22	23	4,99	196		3:17,50	14		22	23
4,00	5,05	185	7	3:25,00		52			5,00	195	7	3:20,00		54			5,00	195	7	3:20,00		54			5,00	195	7	3:20,00		54		
3,75	5,06	184		3:27,50					5,01	194		3:22,50					5,01	194		3:22,50					5,01	194		3:22,50				
3,50	5,08	183	6	3:30,00		51			5,03	193	6	3:25,00		53			5,03	193	6	3:25,00		53			5,03	193	6	3:25,00		53		
3,25	5,09	181		3:32,50	12		20	21	5,04	191		3:27,50	13		21	22	5,04	191		3:27,50	13		21	22	5,04	191		3:27,50	13		21	22
3,00	5,10	180	5	3:35,00		50			5,05	190	5	3:30,00		52			5,05	190	5	3:30,00		52			5,05	190	5	3:30,00		52		
2,75	5,11	179		3:37,50					5,06	189		3:32,50					5,06	189		3:32,50					5,06	189		3:32,50				
2,50	5,13	178	4	3:40,00		49			5,08	188	4	3:35,00		51			5,08	188	4	3:35,00		51			5,08	188	4	3:35,00		51		
2,25	5,14	176		3:42,50	11		19	20	5,09	186		3:37,50	12		20	21	5,09	186		3:37,50	12		20	21	5,09	186		3:37,50	12		20	21

↑ продължение

Категории	58– 70 kg								+ 70 kg							
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набиране на висилка	800 m	Техника "Учи-коми" 15 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набиране на висилка	800 m	Техника "Учи-коми" 15 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min
6,00	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5,75	4,75	210	9	3:05,00	14	56	23	24	5,05	195	7	3:35,00	12	50	20	21
5,50	4,76	209		3:07,50					5,06	194		3:37,50				
5,25	4,78	208	8	3:10,00		55			5,08	193		3:40,00		49		
5,00	4,79	206		3:12,50	13		22	23	5,09	191	6	3:42,50	11		19	20
4,75	4,80	205	7	3:15,00		54			5,10	190		3:45,00		48		
4,50	4,81	204		3:17,50					5,11	189		3:47,50				
4,25	4,83	203	6	3:20,00		53			5,13	188		3:50,00		47		
4,00	4,84	201		3:22,50	12		21	22	5,14	186	5	3:52,50	10	18	19	
3,75	4,85	200	5	3:25,00		52			5,15	185		3:55,00		46		
3,50	4,86	199		3:27,50					5,16	184		3:57,50				
3,25	4,88	198		3:30,00		51			5,18	183	4	4:00,00		45		
3,00	4,89	196	4	3:32,50	11		20	21	5,19	181		4:02,50	9	17	18	
2,75	4,90	195		3:35,00		50			5,20	180	3	4:05,00		44		
2,50	4,91	194		3:37,50		49			5,21	179		4:07,50				
2,25	4,93	193		3:40,00					5,23	178	2	4:10,00		43		
	4,94	191	3	3:42,50	10		19	20	5,24	176		4:12,50	8	16	17	

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

Категории	До 44 kg								45-57 kg							
	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набиране на вислика	800 m	Техника „Учи-коми“ 15 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Паданият хвърля“ – 1 min	Спринт 30 m	Скок на дължина	Набиране на вислика	800 m	Техника „Учи-коми“ 15 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Паданият хвърля“ – 1 min
6,00	4,90	200	12	3:00,00	16	58	24	25	4,85	210	12	2:55,00	17	60	25	26
5,75	4,91	199		3:02,50					4,86	209		2:57,50				
5,50	4,93	198	11	3:05,00		57			4,88	208	11	3:00,00		59		
5,25	4,94	196		3:07,50	15		23	24	4,89	206		3:02,50	16		24	25
5,00	4,95	195	10	3:10,00		56			4,90	205	10	3:05,00		58		
4,75	4,96	194		3:12,50					4,91	204		3:07,50				
4,50	4,98	193	9	3:15,00		55			4,93	203	9	3:10,00		57		
4,25	4,99	191		3:17,50	14		22	23	4,94	201		3:12,50	15		23	24
4,00	5,00	190	8	3:20,00		54			4,95	200	8	3:15,00		56		
3,75	5,01	189		3:22,50					4,96	199		3:17,50				
3,50	5,03	188	7	3:25,00		53			4,98	198	7	3:20,00		55		
3,25	5,04	186		3:27,50	13		21	22	4,99	196		3:22,50	14		22	23
3,00	5,05	185	6	3:30,00		52			5,00	195	6	3:25,00		54		
2,75	5,06	184		3:32,50					5,01	194		3:27,50				
2,50	5,08	183	5	3:35,00		51			5,03	193	5	3:30,00		53		
2,25	5,09	181		3:37,50	12		20	21	5,04	191		3:32,50	13		21	22

↑ продължение

Категории	58-70 kg								+ 70 kg							
	Спринт 30 м	Скок на дължина	Набрание на висилка	800 м	Техника „Учи-коми“ 15 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Спринт 30 м	Скок на дължина	Набрание на висилка	800 м	Техника „Учи-коми“ 15 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	4,75	210	10	3:00,00	15	58	24	25	5,00	200	8	3:30,00	13	52	21	22
5,75	4,76	209		3:02,50					5,01	199		3:32,50				
5,50	4,78	208	9	3:05,00		57			5,03	198	7	3:35,00		51		
5,25	4,79	206		3:07,50	14		23	24	5,04	196		3:37,50	12		20	21
5,00	4,80	205	8	3:10,00		56			5,05	195	6	3:40,00		50		
4,75	4,81	204		3:12,50					5,06	194		3:42,50				
4,50	4,83	203		3:15,00		55			5,08	193		3:45,00		49		
4,25	4,84	201	7	3:17,50	13		22	23	5,09	191	5	3:47,50	11		19	20
4,00	4,85	200		3:20,00		54			5,10	190		3:50,00		48		
3,75	4,86	199		3:22,50					5,11	189		3:52,50				
3,50	4,88	198	6	3:25,00		53			5,13	188		3:55,00		47		
3,25	4,89	196		3:27,50	12		21	22	5,14	186	4	3:57,50	10		18	19
3,00	4,90	195	5	3:30,00		52			5,15	185		4:00,00		46		
2,75	4,91	194		3:32,50					5,16	184		4:02,50				
2,50	4,93	193	4	3:35,00		51			5,18	183		4:05,00		45		
2,25	4,94	191		3:37,50	11		20	21	5,19	181	3	4:07,50	9		17	18

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

Категории	До 48 kg								49–57 kg										
	Спринт 60 m		1200 m		Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Паданият хвърля“ – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на щанга	Спринт 60 m		1200 m		Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Паданият хвърля“ – 1 min	Лицеви опори
6,00	10,00	4:30,00	19	60	25	26	6	12	8	1	9,90	4:20,00	20	62	26	27	7	14	
5,75	10,03	4:32,50		59							9,93	4:22,50							
5,50	10,05	4:35,00		58							9,95	4:25,00		61				13	
5,25	10,08	4:37,50	18	57	24	25	5	10	6		9,98	4:27,50	19	25	26	6			
5,00	10,10	4:40,00		56							10,00	4:30,00		60				12	
4,75	10,13	4:42,50		55							10,03	4:32,50							
4,50	10,15	4:45,00		54							10,05	4:35,00		59				11	
4,25	10,18	4:47,50	17	53	23	24	4	9	7		10,08	4:37,50	18	24	25	5			
4,00	10,20	4:50,00		52							10,10	4:40,00		58				10	
3,75	10,23	4:52,50		51							10,13	4:42,50							
3,50	10,25	4:55,00		50							10,15	4:45,00		57				9	
3,25	10,28	4:57,50	16	49	22	23	3	8	6		10,18	4:47,50	17	23	24	4			
3,00	10,30	5:00,00		48							10,20	4:50,00		56				8	
2,75	10,33	5:02,50		47							10,23	4:52,50							
2,50	10,35	5:05,00		46							10,25	4:55,00		55				7	
2,25	10,38	5:07,50	15	45	21	22	2	5	5		10,28	4:57,50	16	22	23	3			

↑ продължение

Категории	58-78 kg								+78 kg							
	Спринт 60 m	1200 m	Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Ладналят хвърля“ – 1 min	Лицевии опори	Обръщане на щанга	Спринт 60 m	1200 m	Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Ладналят хвърля“ – 1 min	Лицевии опори	Обръщане на щанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	9,90	4:20,00	19	60	25	26	6	12	10,50	5:00,00	17	54	22	23	5	8
5,75	9,93	4:22,50							10,53	5:02,50						
5,50	9,95	4:25,00		59				11	10,55	5:05,00		53				7
5,25	9,98	4:27,50	18		24	25	5	10	10,58	5:07,50	16		21	22	4	
5,00	10,00	4:30,00		58					10,60	5:10,00		52				
4,75	10,03	4:32,50							10,63	5:12,50						6
4,50	10,05	4:35,00		57				9	10,65	5:15,00		51				
4,25	10,08	4:37,50	17		23	24	4		10,68	5:17,50	15		20	21	3	
4,00	10,10	4:40,00		56				8	10,70	5:20,00		50				5
3,75	10,13	4:42,50							10,73	5:22,50						
3,50	10,15	4:45,00		55				7	10,75	5:25,00		49				
3,25	10,18	4:47,50	16		22	23	3		10,78	5:27,50	14		19	20	2	4
3,00	10,20	4:50,00		54				6	10,80	5:30,00		48				
2,75	10,23	4:52,50							10,83	5:32,50						
2,50	10,25	4:55,00		53				5	10,85	5:35,00		47				3
2,25	10,28	4:57,50	15		21	22	2		10,88	5:37,50	13		18	19	1	

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

Категории	До 48 kg								49-57 kg																
	Спринт 60 m		1200 m		Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Лицевни опори	Обръщане на щанга	Спринт 60 m		1200 m		Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ 1 min	Лицевни опори	Обръщане на щанга					
6,00	9,90	4:20,00	21	62	26	27	14	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9,80	4:10,00	22	64	27	28	16	
5,75	9,93	4:22,50								9,83	4:12,50														
5,50	9,95	4:25,00		61			13			9,85	4:15,00		63												15
5,25	9,98	4:27,50	20		25	26	6	6		9,88	4:17,50	21		26	27	7									
5,00	10,00	4:30,00		60			12			9,90	4:20,00		62												14
4,75	10,03	4:32,50								9,93	4:22,50		61												
4,50	10,05	4:35,00		59			11			9,95	4:25,00		61												13
4,25	10,08	4:37,50	19		24	25	5	5		9,98	4:27,50	20		25	26	6									
4,00	10,10	4:40,00	17	58	10	10,00	4:30,00	60	12	10,03	4:32,50		59												11
3,75	10,13	4:42,50		57			9			10,05	4:35,00		58												
3,50	10,15	4:45,00		56			8	4		10,08	4:37,50	19		24	25	5									
3,25	10,18	4:47,50	18		23	24	8			10,10	4:40,00		57												10
3,00	10,20	4:50,00		55			7			10,13	4:42,50		56												
2,75	10,23	4:52,50		54			6			10,15	4:45,00		55												
2,50	10,25	4:55,00		53			5			10,18	4:47,50	17	54												9
2,25	10,28	4:57,50		52			4	3		10,21	4:50,00		53												8

↑ продължение

Категории	58-78 kg								+78 kg							
	Спринт 60 m	1200 m	Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на шанга	Спринт 60 m	1200 m	Техника „Учи-коми“ 20 s	Техника „Учи-коми“ 1 min	Техника „Наги-коми“ 1 min	Техника „Падналият хвърля“ – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на шанга
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	9,80	4:10,00	21	62	26	27	7	14	10,40	4:50,00	19	56	23	24	6	10
5,75	9,83	4:12,50							10,43	4:52,50						
5,50	9,85	4:15,00		61				13	10,45	4:55,00		55				9
5,25	9,88	4:17,50	20		25	26	6		10,48	4:57,50	18		22	23	5	
5,00	9,90	4:20,00		60				12	10,50	5:00,00		54				8
4,75	9,93	4:22,50							10,53	5:02,50						
4,50	9,95	4:25,00		59				11	10,55	5:05,00		53				7
4,25	9,98	4:27,50	19		24	25	5		10,58	5:07,50	17		21	22	4	
4,00	10,00	4:30,00		58				10	10,60	5:10,00		52				6
3,75	10,03	4:32,50							10,63	5:12,50						
3,50	10,05	4:35,00		57				9	10,65	5:15,00		51				
3,25	10,08	4:37,50	18		23	24	4		10,68	5:17,50	16		20	21	3	5
3,00	10,10	4:40,00		56				8	10,70	5:20,00		50				
2,75	10,13	4:42,50							10,73	5:22,50						
2,50	10,15	4:45,00		55				7	10,75	5:25,00		49				
2,25	10,18	4:47,50	17		22	23	3		10,78	5:27,50	15		19	20	2	4

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

Категории	До 52 kg								53-63 kg										
	Спринт 60 m		1200 m		Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на щанга	Спринт 60 m		1200 m		Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицеви опори
6,00	9,80	4:10,00	22	64	27	28	8	16	9,70	4:00,00	23	66	28	29	9	18			
5,75	9,83	4:12,50							9,73	4:02,50									
5,50	9,85	4:15,00	63				15		9,75	4:05,00		65				17			
5,25	9,88	4:17,50	21	26	27	7	14		9,78	4:07,50	22	27	28	8		16			
5,00	9,90	4:20,00		62					9,80	4:10,00		64							
4,75	9,93	4:22,50							9,83	4:12,50									
4,50	9,95	4:25,00	61				13		9,85	4:15,00		63				15			
4,25	9,98	4:27,50	20	25	26	6			9,88	4:17,50	21	26	27	7					
4,00	10,00	4:30,00	60				12		9,90	4:20,00	62					14			
3,75	10,03	4:32,50							9,93	4:22,50									
3,50	10,05	4:35,00	59				11		9,95	4:25,00		61				13			
3,25	10,08	4:37,50	19	24	25	5			9,98	4:27,50	20	25	26	6					
3,00	10,10	4:40,00	58				10		10,00	4:30,00		60				12			
2,75	10,13	4:42,50							10,03	4:32,50									
2,50	10,15	4:45,00	57				9		10,05	4:35,00		59				11			
2,25	10,18	4:47,50	18	23	24	4			10,08	4:37,50	19	24	25	5					

↑ продължение

Категории	64-78 kg								+78 kg							
	Спринт 60 м	1200 м	Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на шапта	Спринт 60 м	1200 м	Техника "Учи-коми" 20 s	Техника "Учи-коми" 1 min	Техника "Наги-коми" 1 min	Техника "Падналият хвърля" – 1 min	Лицеви опори	Обръщане на шапта
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	9,70	4:00,00	22	64	27	28	8	16	10,30	4:40,00	20	58	24	24	5	12
5,75	9,73	4:02,50							10,33	4:42,50						
5,50	9,75	4:05,00	63					15	10,35	4:45,00	57					11
5,25	9,78	4:07,50	21	26	27	7	7	14	10,38	4:47,50	19	23	23	4		10
5,00	9,80	4:10,00		62					10,40	4:50,00		56				
4,75	9,83	4:12,50							10,43	4:52,50						
4,50	9,85	4:15,00		61				13	10,45	4:55,00		55				9
4,25	9,88	4:17,50	20	25	26	6	6		10,48	4:57,50	18	22	22	3		
4,00	9,90	4:20,00	60	60				12	10,50	5:00,00	54	54				8
3,75	9,93	4:22,50							10,53	5:02,50						
3,50	9,95	4:25,00		59				11	10,55	5:05,00		53				
3,25	9,98	4:27,50	19	24	25	5	5		10,58	5:07,50	17	21	21	2	2	7
3,00	10,00	4:30,00		58				10	10,60	5:10,00		52				
2,75	10,03	4:32,50							10,63	5:12,50						
2,50	10,05	4:35,00		57				9	10,65	5:15,00		51				
2,25	10,08	4:37,50	18	23	24	4	4		10,68	5:17,50	16	20	20	1	1	6