

ТЕНИС

Описание на тестовете

ТЕСТ 1. 6 т гладко бягане

Тестът се изпълнява на писта. Състезателят стартира от висок старт без сигнал. Времето се засича в момента на първото движение на тялото напред и се измерва с точност до 0,01 s. Изпълняват се три опита, като се зачита най-добрият. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 2. 30 т гладко бягане

Тестът се изпълнява на писта. Състезателят стартира от висок старт без сигнал. Времето се засича в момента на първото движение на тялото напред и се измерва с точност до 0,01 s. Изпълняват се три опита, като се зачита най-добрият. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 3. Кратка совалка

Тестът се изпълнява на корт. Нужно е състезателят да пробяга 12 пъти по 4,23-метров отрязък вдясно и вляво. Тестът представлява имитация на бягане при игра от задна линия. Регистрира се времето за пробягване на разстоянието. Изпълняват се два опита, като се зачита по-добрият. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 4. Подскоци на шведско столче

Изпълняват се подскоци на шведско столче, с височина 41 cm. Упражнението се изпълнява за 1 min. Състезателят няма право да прави двоен подскок на земята. Отчита се броят на изпълнените подскоци. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 5. Троен скок от място

Тестът се изпълнява на корт. Изходно положение – стоеж с ръце горе, стъпалата на краката леко разтворени, разположени на една линия. Изпълнява се мах с ръцете през напред и долу до назад, съчетано с пружиниране на краката, последвано от обратен мах на

ръцете през долу до напред-горе и отскок от двата крака (едновременно). Следва приземяване върху единия, след това върху другия и накрая приземяване върху двата крака. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последната следа, оставена от скачашия, с точност до 0,01 m. Изпълняват се три скока. Зачита се най-доброто постижение. Тестът характеризира взривната сила на долните крайници на тенисиста. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 6. Напречен кръг с тояжка

Състезателя хваща тояжката с две ръце пред гърди. Целта на упражнението е да я прекара зад гърба без да свива ръцете в лактите. Измерва се разстоянието между хватата на двете ръце, с точност до 1,0 cm. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 7. Извивка с трупа встрани

Състезателят застава в разкрячен строеж с ръце напред на разстояние 30-40 cm от стена, зад линия, очертана перпендикулярно на стената. На стената е начертана двупосочна скала за измерване, при която нулевата стойност е разположена над точката, от която започва линията, върху която са разположени ходилата на тествирания и е на височината на раменете. От това изходно положение ученикът изпълнява извивка във кръста встрани и назад, със стремеж да докосне стената по възможност по-близо до нулевата стойност. Ако е застанал с ляво рамо към стената водеща е дясната ръка, последвана от лявата и обратно. Отчита се разстоянието от нулата на скалата, до точката на докосване на стената. Изпълняват се три опита и се зачита най-добрият.

ТЕСТ 8. 800 m гладко бягане – жени

Тестът се изпълнява на стандартна писта с дължина 400 m. Времето се измерва с точност до 1 min:1 s. Изпълнява се само един опит. Тестът характеризира общата издръжливост на тенисистите. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 9. 1000 m гладко бягане – мъже

Тестът се изпълнява на стандартна писта с дължина 400 m. Вре-

мето се измерва с точност до 1 min:1 s. Изпълнява се само един опит. Тестът характеризира общата издръжливост на тенисистите. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 10. Ветрило

Спринтове до точки, отдалечени на 4,10 m във формата на ветрило със смяна на посоката. Оценява се скоростната издръжливост и пъргавината на тенисистите. Състезателят с ракета в ръка пробягва 3 пъти означения маршрут, като стартира с висока стойка. Бягането е свободно, като състезателят докосва с крак всяка крайна точка и само в центъра отсечката се връща с гръб. Прави се един опит и времето се отчита с точност до 0,01 s.

ТЕСТ 11. Пергел

Спринтове до точки, отдалечени на 4,10 m във формата на ветрило със смяна на посоката. Оценява се скоростната издръжливост и пъргавината на тенисистите. Състезателят с ракета в ръка пробягва 3 пъти означения маршрут, като стартира с висока стойка. Бягането е свободно, като състезателят докосва с крак всяка крайна точка и само в центъра отсечката се връща с гръб. Прави се един опит и времето се отчита с точност до 0,01 s.

Методически указания за провеждане на тестирането

Тестирането се провежда в края на учебната година в два поста. Тестирането се провежда в два последователни дни:

- ◆ *първи ден* – специализирани тестове – ветрило и пергел;
- ◆ *втори ден* – тестове за обща физическа подготовка.

Крайната оценка се формира като средната оценка от специализираните 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 –
тенис – V клас (момчета)

Оценка	Спринт 6 m		Спринт 30 m		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Трен скок		Напечен кръг с тояжка		Извивка с трупта		Гл. бягане 1000 m		Ветриво		Перел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,74	5,02	31,35	35	5,35	62	8,5	07:05	62,00	50										
5,75	1,75	5,03	31,39		5,34			07:08	62,25											
5,50			31,43		5,33	63		07:12	62,50											
5,25	1,76	5,04	31,46	34	5,31			07:16	62,75	49										
5,00			31,50		5,30		8,0	07:20	63,00											
4,75	1,77	5,05	31,59		5,29			07:23	63,25											
4,50			31,68		5,28	64		07:27	63,50											
4,25	1,78	5,06	31,76	33	5,26			07:31	63,75	48										
4,00			31,85		5,25			07:35	64,00											
3,75	1,79	5,07	31,89		5,24			07:38	64,25											
3,50			31,93		5,23	65		07:42	64,50											
3,25	1,80	5,08	31,96	32	5,21			07:46	64,75	47										
3,00			32,00		5,20		7,0	07:50	65,00											
2,75	1,81	5,09	32,04		5,19			07:53	65,25											
2,50			32,08		5,18	66		07:57	65,50											
2,25	1,82	5,10	32,11	31	5,16			08:01	65,75	46										

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

Оценка	Спринт 6 м		Спринт 30 м		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Троен скок		Напречен кръг с тояжка		Измявка с трупя		Гл. бягане 1000 м		Ветрило		Перел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,67	4,94	30,60	39	5,70	59	9,5	06:20	60,00	56										
5,75	1,68	4,95	30,64		5,68			06:22	60,25											
5,50		4,96	30,68		5,65	60		06:25	60,50											
5,25	1,69		30,71	38	5,63			06:27	60,75	55										
5,00		4,97	30,75		5,60			06:30	61,00											
4,75	1,70	4,98	30,80		5,58			06:32	61,25											
4,50			30,85		5,55	61		06:35	61,50											
4,25	1,71	4,99	30,90	37	5,53			06:37	61,75	54										
4,00			30,95		5,50			06:40	62,00											
3,75	1,72	5,00	30,98		5,48			06:42	62,25											
3,50			31,00		5,45	62		06:45	62,50	53										
3,25	1,73	5,01	31,03	36	5,43			06:47	62,75											
3,00			31,05		5,40			06:50	63,00	52										
2,75	1,74	5,02	31,09		5,38			06:52	63,25											
2,50		5,03	31,13		5,35	63		06:55	63,50											
2,25	1,75		31,16	35	5,33			06:57	63,75	51										

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

Оценка	Спринт 6 m		Спринт 30 m		Кратка совалка	Подскоци на шведско столче	Троен скок	Напречен кръг с тояжка	Извивка с трупа	Гл. бягане 1000 m	Ветрило	Перел
	1	2	3	4								
6,00	1,50	4,70	26,98	56	6,44	56	10,0	05:12	35,00	70		
5,75		4,71	27,00		6,43	57		05:15	35,13			
5,50	1,51		27,02		6,42			05:19	35,25	69		
5,25		4,72	27,04	55	6,41			05:23	35,38			
5,00		4,73	27,06		6,40		9,5	05:27	35,50	68		
4,75			27,08		6,40			05:32	35,63			
4,50	1,52		27,10		6,39	58		05:38	35,75	67		
4,25		4,74	27,12	54	6,38			05:44	35,88			
4,00			27,14		6,37		9,0	05:50	36,00	66		
3,75			27,16		6,37			06:00	36,13			
3,50	1,53	4,75	27,18		6,36	59		06:11	36,25	65		
3,25			27,20	53	6,35			06:21	36,38			
3,00			27,22		6,34		8,5	06:32	36,50	64		
2,75		4,76	27,24		6,34			06:35	36,63			
2,50	1,54		27,26		6,33	60		06:39	36,75	63		
2,25		4,77	27,28	52	6,33			06:43	36,88			

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

Оценка	Спринт 6 m	Спринт 30 m	Кратка совалка	Подскоци на шведско столче	Троен скок	Напречен кръг с тояжка	Извивка с трупа в страни	Гл. бягане 1000 m	Ветрило	Перген
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,46	4,56	26,58	59	6,56	52	12,0	04:59	33,00	74
5,75		4,57	26,60		6,55			05:02	33,13	
5,50	1,47	4,58	26,62			53		05:06	33,25	73
5,25			26,64	58	6,54			05:10	33,38	
5,00		4,59	26,66		6,53		11,5	05:14	33,50	72
4,75		4,60	26,68		6,52			05:19	33,63	
4,50	1,48	4,61	26,70			54		05:24	33,75	71
4,25			26,72	57	6,51			05:29	33,88	
4,00		4,62	26,74		6,50		11,0	05:35	34,00	70
3,75		4,63	26,76		6,49			05:45	34,13	
3,50	1,49	4,64	26,78			55		05:55	34,25	69
3,25			26,80	56	6,48			06:05	34,38	
3,00		4,65	26,82		6,47		10,5	06:15	34,50	68
2,75		4,66	26,84		6,46			06:18	34,63	
2,50	1,50	4,67	26,86			56		06:22	34,75	67
2,25			26,88	55	6,45			06:26	34,88	

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

Оценка	Спринт 6 m	Спринт 30 m	Кратка совалка	Подскоци на шведско столче	Трен скок	Напречен кръг с тояжка	Извивка с група в страни	Гл. бягане 1000 m	Ветрило	Пергел
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,41	4,48	26,26	62	6,68	48	14,0	04:42	31,00	78
5,75		4,49	26,28		6,67			04:45	31,13	
5,50	1,42		26,30		6,67	49		04:48	31,25	77
5,25		4,50	26,32	61	6,66			04:51	31,38	
5,00			26,34		6,65		13,5	04:54	31,50	76
4,75		4,51	26,36		6,64			04:58	31,63	
4,50	1,43		26,38		6,64	50		05:03	31,75	75
4,25		4,52	26,40	60	6,63			05:08	31,88	
4,00			26,42		6,62		13,0	05:13	32,00	74
3,75		4,53	26,44		6,61			05:21	32,13	73
3,50	1,44		26,46		6,61	51		05:30	32,25	72
3,25		4,54	26,48	59	6,60			05:38	32,38	71
3,00			26,50		6,59		12,5	05:47	32,50	70
2,75		4,55	26,52		6,58			05:50	32,63	
2,50	1,45		26,54		6,58	52		05:53	32,75	69
2,25		4,56	26,56	58	6,57			05:56	32,88	

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

Оценка	Спринт 6 м		Спринт 30 м		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Троен скок		Напречен кръг с тояжка		Извивка с трупна встрани		Гл. бягане 1000 м		Ветрило		Перен	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,37	4,42	25,86	65	6,80	46	16,0	04:08	29,00	80										
5,75			25,88		6,79															
5,50	1,38	4,43	25,90																	
5,25			25,92	64	6,78															
5,00			25,94		6,77	47	15,5	04:13	29,50	78										
4,75		4,44	25,96		6,76															
4,50	1,39		25,98																	
4,25		4,45	25,99	63	6,75															
4,00			26,01		6,74															
3,75		4,46	26,05		6,73															
3,50	1,40		26,10																	
3,25		4,47	26,14	62	6,72															
3,00			26,18		6,71	48	14,5	04:28	30,50	74										
2,75			26,20		6,70															
2,50	1,41	4,48	26,22																	
2,25			26,24	61	6,69															

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

Оценка	Спринт 6 м		Спринт 30 м		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Трен скок		Напречен кръг с тояжка		Извивка с трупа в страни		Гл. бягане 1000 м		Ветрило		Перел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,33	4,37	25,54	68	6,92	44	18,0	03:49	28,00	82										
5,75		4,38	25,56		6,91				28,13											
5,50	1,34		25,58					03:50	28,25	81										
5,25		4,39	25,60	67	6,90			03:51	28,38											
5,00			25,62		6,89	45	17,5	03:52	28,50	80										
4,75			25,64		6,88				28,63											
4,50	1,35	4,40	25,66					03:53	28,75	79										
4,25			25,68	66	6,87			03:54	28,88											
4,00			25,70		6,86		17,0	03:55	29,00	78										
3,75			25,72		6,85			03:56	29,13											
3,50	1,36	4,41	25,74					03:57	29,25	77										
3,25			25,76	65	6,84			03:58	29,38											
3,00			25,78		6,83	46	16,5	03:59	29,50	76										
2,75		4,42	25,80		6,82				29,63											
2,50	1,37		25,82					04:00	29,75	75										
2,25		4,43	25,84	64	6,81			04:01	29,88											

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

Оценка	Спринт 6 m		Спринт 30 m		Кратка совалка	Подскоци на шведско столче	Трен скок	Напречен кръг с тояжка	Извивка с група в страни	Гл. бягане 1000 m	Ветрило	Перген
	1	2	3	4								
6,00	1,29	4,30	25,22	71	7,05	42	20,0	03:40	27,00	84		
5,75		4,31	25,24		7,04				27,13			
5,50	1,30		25,26		7,03			03:41	27,25	83		
5,25		4,32	25,28	70	7,02				27,38			
5,00			25,30		7,01	43	19,5	03:42	27,50	82		
4,75		4,33	25,32		7,00				27,63			
4,50	1,31		25,34					03:43	27,75	81		
4,25		4,34	25,36	69	6,99			03:44	27,88			
4,00			25,38		6,98		19,0	03:45	28,00	80		
3,75		4,35	25,40		6,97				28,13			
3,50	1,32		25,42					03:46	28,25	79		
3,25		4,36	25,44	68	6,96				28,38			
3,00			25,46		6,95	44	18,5	03:47	28,50	78		
2,75		4,37	25,48		6,94				28,63			
2,50	1,33		25,50		6,93			03:48	28,75	77		
2,25		4,38	25,52	67	6,92				28,88			

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

Оценка	Спринт 6 м	Спринт 30 м	Кратка совалка	Подскоци на шведско столче	Трен скок	Напречен кръг с тояжка	Извивка с трупа в страни	Гл. бягане 800 м	Ветрмло	Лепрен
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,78	5,03	31,40	35	5,25	62	8,5	05:45	62,00	50
5,75		5,04	31,45		5,24			05:46	62,25	
5,50	1,79		31,50		5,23	63		05:47	62,50	
5,25		5,05	31,55	34	5,21			05:48	62,75	49
5,00			31,60		5,20		8,0	05:50	63,00	
4,75	1,80	5,06	31,68		5,19			05:51	63,25	
4,50			31,75		5,18	64		05:52	63,50	
4,25	1,81	5,07	31,83	33	5,16			05:53	63,75	48
4,00			31,90		5,15		7,5	05:55	64,00	
3,75		5,08	31,94		5,14			05:56	64,25	
3,50	1,82		31,98		5,13	65		05:57	64,50	
3,25		5,09	32,01	32	5,11		7,0	05:58	64,75	47
3,00			32,05		5,10			06:00	65,00	
2,75		5,10	32,10		5,09			06:01	65,25	
2,50	1,83		32,15		5,08	66		06:02	65,50	
2,25		5,11	32,20	31	5,06			06:03	65,75	46

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

Оценка	Спринт 6 м	Спринт 30 м	Кратка совалка	Подскоци на шведско столче	Троен скок	Напречен кръг с тояжка	Извивка с група в страни	Гл. бягане 800 м	Ветрило	Перген
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,71	5,00	30,70	39	5,60	59	9,5	05:25	60,00	56
5,75		5,01	30,75		5,58			05:26	60,25	
5,50	1,72		30,80		5,55	60		05:27	60,50	
5,25		5,02	30,85	38	5,53			05:28	60,75	55
5,00			30,90		5,50		9,0	05:30	61,00	
4,75			30,93		5,48			05:31	61,25	
4,50	1,73	5,03	30,95		5,45	61		05:32	61,50	
4,25			30,98	37	5,43			05:33	61,75	54
4,00			31,00		5,40		8,5	05:35	62,00	
3,75	1,74		31,03		5,38			05:36	62,25	
3,50		5,04	31,05		5,35	62		05:37	62,50	53
3,25	1,75		31,08	36	5,33			05:38	62,75	
3,00			31,10		5,30		8,0	05:40	63,00	52
2,75		5,05	31,15		5,28			05:41	63,25	
2,50	1,76		31,20		5,25	63		05:42	63,50	
2,25		5,06	31,25	35	5,22			05:43	63,75	51

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

Оценка	Спринт 6 м	Спринт 30 м	Кратка совалка	Подскоци на шведско столче	Троен скок	Напречен кръг с тояжка	Извивка с трупа	Гл. бягане 800 м	Ветрilo	Перел
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,62	4,90	28,70	44	5,95	56	10,0	04:26	40,00	66
5,75		4,91	28,73		5,94			04:28	40,13	
5,50	1,63		28,75		5,93	57		04:31	40,25	65
5,25		4,92	28,78	43	5,91			04:33	40,38	
5,00			28,80		5,90		9,5	04:36	40,50	64
4,75		4,93	28,83		5,89			04:39	40,63	
4,50	1,64		28,85		5,88	58		04:42	40,75	63
4,25		4,94	28,88	42	5,86			04:45	40,88	
4,00			28,90		5,85		9,0	04:49	41,00	62
3,75		4,95	28,93		5,84			04:54	41,13	
3,50	1,65		28,95		5,83	59		04:59	41,25	61
3,25		4,96	28,98	41	5,81			05:04	41,38	
3,00			29,00		5,80		8,5	05:09	41,50	60
2,75		4,97	29,03		5,79			05:11	41,63	
2,50	1,66		29,05		5,78	60		05:14	41,75	59
2,25		4,98	29,08	40	5,76			05:16	41,88	

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

Оценка	Спринт 6 м		Спринт 30 м		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Троен скок		Напречен кръг с тояжка		Извиква с трупа в страни		Гл. бягане 800 м		Ветрило		Перген	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,58	4,82	28,30	48	6,15	52	12,0	04:02	38,00	68										
5,75		4,83	28,33		6,14				38,13											
5,50	1,59		28,35		6,13	53			38,25	67										
5,25		4,84	28,38	47	6,11				38,38											
5,00			28,40		6,10				38,50	66										
4,75		4,85	28,43		6,09				38,63											
4,50	1,60		28,45		6,08	54			38,75	65										
4,25		4,86	28,48	46	6,06				38,88											
4,00			28,50		6,05				39,00	64										
3,75		4,87	28,53		6,04				39,13											
3,50	1,61		28,55		6,03	55			39,25	63										
3,25		4,88	28,58	45	6,01				39,38											
3,00			28,60		6,00				39,50	62										
2,75		4,89	28,63		5,99				39,63											
2,50	1,62		28,65		5,98	56			39,75	61										
2,25		4,90	28,68	44	5,96				39,88											

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

Оценка	Спринт 6 m		Спринт 30 m		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Троен скок		Напречен кръг с тояжка		Извивка с трупа		Гл. бягане 800 m		Ветрило		Перген	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,54	4,74	27,90	52	6,35	48	14,0	03:53	36,00	70										
5,75		4,75	27,93		6,34				36,13											
5,50	1,55		27,95		6,33	49			36,25	69										
5,25		4,76	27,98	51	6,31				36,38											
5,00			28,00		6,30		13,5	03:57	36,50	68										
4,75		4,77	28,03		6,29				36,63											
4,50	1,56		28,05		6,28	50			36,75	67										
4,25		4,78	28,08	50	6,26				36,88											
4,00			28,10		6,25				37,00	66										
3,75		4,79	28,13		6,24				37,13											
3,50	1,57		28,15		6,23	51			37,25	65										
3,25		4,80	28,18	49	6,21				37,38											
3,00			28,20		6,20		12,5	04:06	37,50	64										
2,75		4,81	28,23		6,19				37,63											
2,50	1,58		28,25		6,18	52			37,75	63										
2,25		4,82	28,28	48	6,16				37,88											

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

Оценка	Спринт 6 м		Спринт 30 м		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Троен скок		Напречен кръг с тояжка		Називка с група в страни		Гл. бягане 800 м		Ветрило		Перген	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,51	4,68	27,50	53	6,49	46	10,0	03:41	34,00	72										
5,75		4,69	27,53		6,48				34,13											
5,50	1,52		27,55			47				71										
5,25		4,70	27,58	52	6,47															
5,00			27,60		6,46															
4,75		4,71	27,63		6,45															
4,50	1,53		27,65			48				69										
4,25		4,72	27,68	51	6,44															
4,00			27,70		6,43															
3,75		4,73	27,73		6,42															
3,50	1,54		27,75			49														
3,25		4,74	27,78	50	6,41															
3,00			27,80		6,40															
2,75		4,75	27,83		6,39															
2,50	1,55		27,85			50														
2,25		4,76	27,88	49	6,38															

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

Оценка	Спринт 6 м		Спринт 30 м		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Трен скок		Напречен кръг с тояжка		Извивка с група в страни		Гл. бягане 800 м		Ветрило		Перел	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,47	4,60	27,10	57	6,61	44	12,0	03:33	32,00	74										
5,75		4,61	27,13		6,60				32,13											
5,50	1,48		27,15			45				73										
5,25		4,62	27,18	56	6,59				32,25											
5,00			27,20		6,58				32,38											
4,75		4,63	27,23		6,57				32,50											
4,50	1,49		27,25			46			32,63											
4,25		4,64	27,28	55	6,56				32,75											
4,00			27,30		6,55				32,88											
3,75		4,65	27,33		6,54				33,00											
3,50	1,50		27,35			47			33,13											
3,25		4,66	27,38	54	6,53				33,25											
3,00			27,40		6,52				33,38											
2,75		4,67	27,43		6,51				33,50											
2,50	1,51		27,45			48			33,63											
2,25		4,68	27,48	53	6,50				33,75											
									33,88											

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

Оценка	Спринт 6 м		Спринт 30 м		Кратка совалка		Подскоци на шведско столче		Троен скок		Напречен кръг с тояжка		Измявка с група в страни		Гл. бягане 800 м		Ветрило		Перген	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00	1,41	4,52	26,70	61	6,80	42	14,0	03:25	30,00	76										
5,75	1,42	4,53	26,73		6,79				30,13											
5,50			26,75		6,78	43		03:26	30,25	75										
5,25	1,43	4,54	26,78	60	6,76				30,38											
5,00			26,80		6,75		13,5	03:27	30,50	74										
4,75		4,55	26,83		6,74				30,63											
4,50	1,44		26,85		6,73	44		03:28	30,75	73										
4,25		4,56	26,88	59	6,71				30,88											
4,00			26,90		6,70		13,0	03:29	31,00	72										
3,75		4,57	26,93		6,69				31,13											
3,50	1,45		26,95		6,68	45			31,25	71										
3,25		4,58	26,98	58	6,66				31,38											
3,00			27,00		6,65		12,5	03:30	31,50	70										
2,75	1,46	4,59	27,03		6,64				31,63											
2,50			27,05		6,63	46		03:31	31,75	69										
2,25	1,47	4,60	27,08	57	6,61				31,88											