

ФУТБОЛ

Описание на тестовете

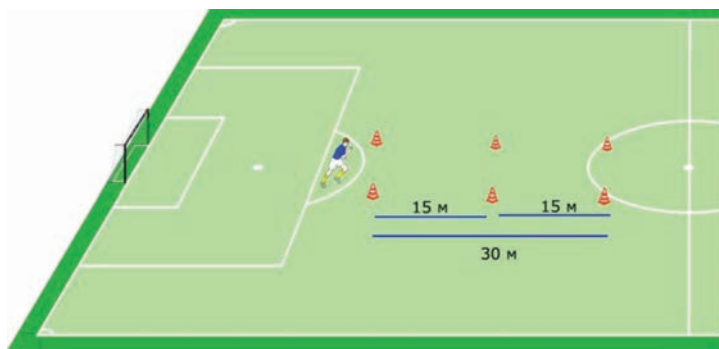
ТЕСТ 1. 15 м спринт от място

ТЕСТ 2. 30 м спринт от място

Необходими съоръжения: лекоатлетическа писта, два хронометъра, двама експерти.

Изпълнение: На лекоатлетическата писта се очертават дистанциите от 15 и 30 м. Състезателят с максимална скорост пробягва отсечката от 30 м, като се засича времето и на 15 м и на 30 м. Правят се 2 пробягвания.

Оценка: Отчитат се времената на по-добрите постижение, с точност до 0,01 с.



ТЕСТ 3. 120 м совалково бягане (2 x 4 x 30) за VII клас

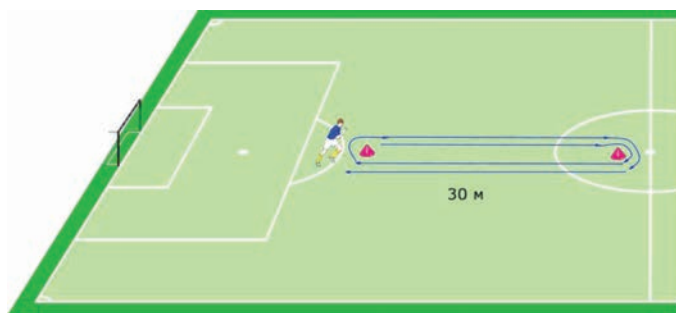
ТЕСТ 4. 120 м совалково бягане (3x4x30) за VIII, IX, X, XI и XII клас

Необходими съоръжения: терен, 2 конуса, 1 хронометър, един експерт.

Изпълнение: На футболния терен се измерва отсечка от 30 м, в двата края на която се поставят конуси. Стартира се от първия конус, заобикаля се вторият и се спринтира обратно към първия (това е една обиколка). Пробягват се две последователни обиколки. Об-

щото разстояние е 120 m. След почивка от 1 min совалката се изпълнява отново. Повторенията за VII клас са две, а за VIII, IX, XI, XII – три.

Оценка: Отчита се сборното време от пробягванията (две или три), с точност до 0,01 s.



ТЕСТ 5. Скок на дължина от място

Необходими съоръжения: терен, ролетка, един експерт.

Изпълнение: Състезателят започва скока от място като отскача с два крака и приземява на два крака. Правят се два опита.

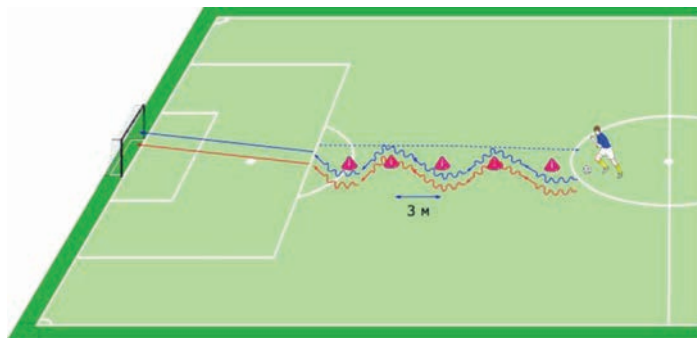
Оценка: Отчита се постижението на по-доброто постижение, с точност до 1,0 cm.

ТЕСТ 6. Комбиниран тест I – водене, удар в нормална футболна врата (7,32/2.44)

Необходими съоръжения: терен, 5 стойки, 2 топки, хронометър, 1 експерт

Изпълнение: Цялото разстояние на трасето е 50 m (1/2 футболен терен). На 15 m от старта (центъра на игрището) се поставят 5 стойки по права линия срещу вратата на разстояние 3 m една от друга. Двете топки се поставят в центъра на игрището. След като се преодолеят стойките се стреля във вратата с десен крак, след което веднага се изпълнява същото само, че с ляв крак. Хронометърът се пуска в момента на стартирането, състезателят води топката скоростно по права линия, след това – зигзагообразно и след петата стойка стреля във вратата. Времето се засича в момента на пресичане на топката на гол или аут линията.

Оценка: Изпълняват се 2 опита. Постижението се измерва в s, като се отчита по-добрият резултат.

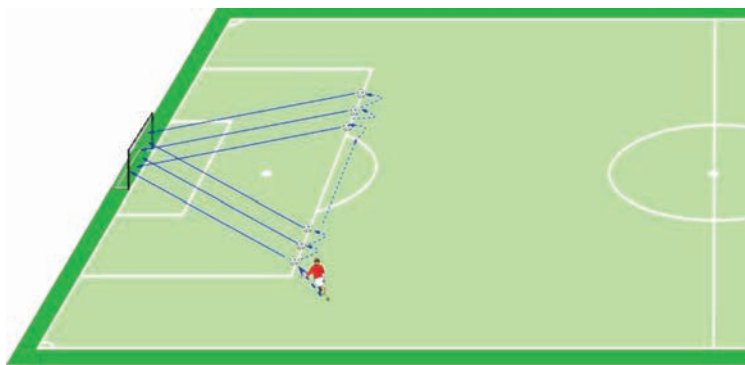


ТЕСТ 7. Удари в цел (футболна врата 7,32/2,44) – 3 с ляв и 3 с десен крак.

Необходими съоръжения: терен, 6 топки, хронометър, 1 експерт

Изпълнение: На линията на наказателното поле се нареждат 3 топки вляво и 3 топки вдясно. Хронометърът се пуска в момента на стартирането, състезателят стреля във вратата последователно с 6 топки. Времето се засича в момента на пресичане на последната топка на гол или аут линията.

Оценка: Постижението се отчита с точност до 0,01 s.



ТЕСТ 8. Жонглиране с топка

Необходими съоръжения: терен, топка, 1 експерт

Изпълнение: Състезателят жонглира с топката, като включва различни части от тялото – долни крайници, гърди, глава, рамо.

Оценка: Постижението се отчита в бройки. Изпълняват се 2 опита, като се отчита по-добрият резултат.

Списък на показателите

№	Тестове	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	15 m спринт от място	s	0.01	(-)
2.	30 m спринт от място	s	0.01	(-)
3.	120 m совалково бягане 2x4x30 м.	s	0.01	(-)
4.	120 m совалково бягане 3x4x30 м.	s	0.01	(-)
5.	Скок на дължина от място	cm	1	(+)
6.	Комбиниран тест – водене, удар във вратата	s	0.01	(-)
7.	Удари във врата – 3 с ляв и 3 с десен крак	s	0.01	(-)
8.	Жонглиране с топка	бр.	1	(+)

Методически указания за провеждане на тестирането

Тестирането се провежда в един ден. Последователността е по реда на гореописаните тестове. Крайната оценка се формира като средна стойност от оценките във всички измерени тестове.

Нормативни таблици

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

Оценка	Спринт 15 m		Спринт 30 m		„Совалка“ (2 x 4 x 30 m)		Скок на дължина		Водене на топката и удар		Удари в цел		Жонглиране с топката	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6,00	2,35	4,45	50,60	205,00	11,55	21,60	80,00							
5,75	2,40	4,50	51,90	202,50	11,80	22,08	75,00							
5,50	2,45	4,55	53,20	200,00	12,05	22,55	70,00							
5,25	2,50	4,60	54,18	197,50	12,30	23,03	65,00							
5,00	2,55	4,65	55,15	195,00	12,55	23,50	60,00							
4,75	2,61	4,75	56,13	190,00	13,03	24,15	55,00							
4,50	2,68	4,85	57,10	185,00	13,50	24,80	50,00							
4,25	2,74	4,95	57,56	180,00	13,98	25,45	45,00							
4,00	2,80	5,05	58,03	175,00	14,45	26,10	40,00							
3,75	2,85	5,14	58,49	171,25	14,95	26,65	35,00							
3,50	2,90	5,23	58,95	167,50	15,45	27,20	30,00							
3,25	2,95	5,31	59,41	163,75	15,95	27,75	25,00							
3,00	3,00	5,40	59,87	160,00	16,45	28,30	20,00							
2,75	3,05	5,45	60,33	157,50	16,70	28,78	15,00							
2,50	3,10	5,50	60,79	155,00	16,95	29,25	10,00							
2,25	3,15	5,55	61,25	152,50	17,20	29,73	5,00							

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

Оценка	Спринт 15 m		Спринт 30 m		"Совалка" (2 x 4 x 30 m)	Скок на дължина	Водене на топката и удар	Удари в цел	Жонглиране с топката
	1	2	3	4					
6,00	2,30	4,35	48,00	215,00	11,25	19,60	85,00		
5,75	2,35	4,40	49,30	212,50	11,50	20,08	80,00		
5,50	2,40	4,45	50,60	210,00	11,75	20,55	75,00		
5,25	2,45	4,50	51,90	207,50	12,00	21,03	70,00		
5,00	2,50	4,55	53,20	205,00	12,25	21,50	65,00		
4,75	2,56	4,65	54,18	200,00	12,73	22,15	60,00		
4,50	2,63	4,75	55,15	195,00	13,20	22,80	55,00		
4,25	2,69	4,85	56,13	190,00	13,68	23,45	50,00		
4,00	2,75	4,95	57,10	185,00	14,15	24,10	45,00		
3,75	2,80	5,04	57,56	181,25	14,65	24,65	40,00		
3,50	2,85	5,13	58,03	177,50	15,15	25,20	35,00		
3,25	2,90	5,21	58,49	173,75	15,65	25,75	30,00		
3,00	2,95	5,30	58,95	170,00	16,15	26,30	25,00		
2,75	3,00	5,35	59,41	167,50	16,40	26,78	20,00		
2,50	3,05	5,40	59,87	165,00	16,65	27,25	15,00		
2,25	3,10	5,45	60,33	162,50	16,90	27,73	10,00		

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

Оценка	Спринт 15 m		Спринт 30 m		"Совалка" (2 x 4 x 30 m)	Скок на дължина	Водене на топката и удар		Удари в цел	Жонглиране с топката
	1	2	3	4			5	6		
6,00	2,25	4,25	46,15	225	10,95	17,60	90			
5,75	2,30	4,30	46,61	223	11,20	18,08	85			
5,50	2,35	4,35	47,08	220	11,45	18,55	80			
5,25	2,40	4,40	47,54	218	11,70	19,03	75			
5,00	2,45	4,45	48,00	215	11,95	19,50	70			
4,75	2,51	4,55	49,30	210	12,43	20,15	65			
4,50	2,58	4,65	50,60	205	12,90	20,80	60			
4,25	2,64	4,75	51,90	200	13,38	21,45	55			
4,00	2,70	4,85	53,20	195	13,85	22,10	50			
3,75	2,75	4,94	54,18	191	14,35	22,65	45			
3,50	2,80	5,03	55,15	188	14,85	23,20	40			
3,25	2,85	5,11	56,13	184	15,35	23,75	35			
3,00	2,90	5,20	57,10	180	15,85	24,30	30			
2,75	2,95	5,25	57,56	178	16,10	24,78	25			
2,50	3,00	5,30	58,03	175	16,35	25,25	20			
2,25	3,05	5,35	58,49	173	16,60	25,73	15			

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

Оценка	Спринт 15 m		Спринт 30 m		„Совалка“ (3 x 4 x 30 m)	Скок на дължина	Водене на топката и удар	Удари в цел	Жонглиране с топката	
	1	2	3	4					5	6
6,00	2,20	4,15	67,50	235	10,65	15,60	95			
5,75	2,25	4,20	68,25	233	10,90	16,08	90			
5,50	2,30	4,25	69,00	230	11,15	16,55	85			
5,25	2,35	4,30	69,75	228	11,40	17,03	80			
5,00	2,40	4,35	70,50	225	11,65	17,50	75			
4,75	2,46	4,45	72,18	220	12,13	18,15	70			
4,50	2,53	4,55	73,85	215	12,60	18,80	65			
4,25	2,59	4,65	75,53	210	13,08	19,45	60			
4,00	2,65	4,75	77,20	205	13,55	20,10	55			
3,75	2,70	4,84	78,45	201	14,05	20,65	50			
3,50	2,75	4,93	79,70	198	14,55	21,20	45			
3,25	2,80	5,01	80,95	194	15,05	21,75	40			
3,00	2,85	5,10	82,20	190	15,55	22,30	35			
2,75	2,90	5,15	82,95	188	15,80	22,78	30			
2,50	2,95	5,20	83,7	185	16,05	23,25	25			
2,25	3,00	5,25	84,5	183	16,30	23,73	20			

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

Оценка	Спринт 15 m	Спринт 30 m	„Совалка“ (2 x 4 x 30 m)	Скок на дължина	Водене на топката и удар	Удари в цел	Жонглиране с топката
	1	2	3	4	5	6	7
6,00	2,15	4,05	64,50	245	10,35	13,60	100
5,75	2,20	4,10	65,25	243	10,60	14,08	95
5,50	2,25	4,15	66,00	240	10,85	14,55	90
5,25	2,30	4,20	66,75	238	11,10	15,03	85
5,00	2,35	4,25	67,50	235	11,35	15,50	80
4,75	2,41	4,35	69,18	230	11,83	16,15	75
4,50	2,48	4,45	70,85	225	12,30	16,80	70
4,25	2,54	4,55	72,53	220	12,78	17,45	65
4,00	2,60	4,65	74,20	215	13,25	18,10	60
3,75	2,65	4,74	75,45	211	13,75	18,65	55
3,50	2,70	4,83	76,70	208	14,25	19,20	50
3,25	2,75	4,91	77,95	204	14,75	19,75	45
3,00	2,80	5,00	79,20	200	15,25	20,30	40
2,75	2,85	5,05	79,95	198	15,50	20,78	35
2,50	2,90	5,10	80,70	195	15,75	21,25	30
2,25	2,95	5,15	81,45	193	16,00	21,73	25

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

Оценка	Спринт 15 m		Спринт 30 m		"Совалка" (2 x 4 x 30 m)	Скок на дължина	Водене на топката и удар	Удари в цел	Жонглиране с топката
	1	2	3	4					
6,00	2,10	3,95	62,50	255	10,05	12,60	105		
5,75	2,15	4,00	63,25	253	10,30	13,08	100		
5,50	2,20	4,05	64,00	250	10,55	13,55	95		
5,25	2,25	4,10	64,75	248	10,80	14,03	90		
5,00	2,30	4,15	65,50	245	11,05	14,50	85		
4,75	2,36	4,25	67,18	240	11,53	15,18	80		
4,50	2,43	4,35	68,85	235	12,00	15,85	75		
4,25	2,49	4,45	70,53	230	12,48	16,53	70		
4,00	2,55	4,55	72,20	225	12,95	17,20	65		
3,75	2,60	4,64	73,45	221	13,45	17,73	60		
3,50	2,65	4,73	74,70	218	13,95	18,25	55		
3,25	2,70	4,81	75,95	214	14,45	18,78	50		
3,00	2,75	4,90	77,20	210	14,95	19,30	45		
2,75	2,80	4,95	77,95	208	15,20	19,78	40		
2,50	2,85	5,00	78,70	205	15,45	20,25	35		
2,25	2,90	5,05	79,45	203	15,70	20,73	30		

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

Оценка	Спринт 15 m		Спринт 30 m		„Совалка“ (2 x 4 x 30 m)	Скок на дължина	Водене на топката и удар		Удари в цел	Жонглиране с топката
	1	2	3	4			5	6		
6,00	2,05	3,90	61,50	265	9,75	11,60	110			
5,75	2,10	3,94	62,25	263	10,00	12,08	105			
5,50	2,15	3,98	63,00	260	10,25	12,55	100			
5,25	2,20	4,01	63,75	258	10,50	13,03	95			
5,00	2,25	4,05	64,50	255	10,75	13,50	90			
4,75	2,31	4,15	65,93	250	11,23	14,16	85			
4,50	2,38	4,25	67,35	245	11,70	14,83	80			
4,25	2,44	4,35	68,78	240	12,18	15,49	75			
4,00	2,50	4,45	70,20	235	12,65	16,15	70			
3,75	2,55	4,54	71,45	231	13,15	16,69	65			
3,50	2,60	4,63	72,70	228	13,65	17,23	60			
3,25	2,65	4,71	73,95	224	14,15	17,76	55			
3,00	2,70	4,80	75,20	220	14,65	18,30	50			
2,75	2,75	4,84	75,95	218	14,90	18,78	45			
2,50	2,80	4,88	76,70	215	15,15	19,25	40			
2,25	2,85	4,91	77,45	213	15,40	19,73	35			

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

Оценка	Спринт 15 m		Спринт 30 m		„Совалка“ (2 x 4 x 30 m)	Скок на дължина	Водене на топката и удар	Удари в цел	Жонглиране с топката
	1	2	3	4					
6,00	2,00	3,85	60,50	270	9,45	11,00	115		
5,75	2,05	3,89	61,25	268	9,70	11,48	110		
5,50	2,10	3,93	62,00	265	9,95	11,95	105		
5,25	2,15	3,96	62,75	263	10,20	12,43	100		
5,00	2,20	4,00	63,50	260	10,45	12,90	95		
4,75	2,26	4,10	64,68	255	10,93	13,55	90		
4,50	2,33	4,20	65,85	250	11,40	14,20	85		
4,25	2,39	4,30	67,03	245	11,88	14,85	80		
4,00	2,45	4,40	68,20	240	12,35	15,50	75		
3,75	2,50	4,48	69,45	236	12,85	16,05	70		
3,50	2,55	4,55	70,70	233	13,35	16,60	65		
3,25	2,60	4,63	71,95	229	13,85	17,15	60		
3,00	2,65	4,70	73,20	225	14,35	17,70	55		
2,75	2,70	4,74	73,95	223	14,60	18,18	50		
2,50	2,75	4,78	74,70	220	14,85	18,65	45		
2,25	2,80	4,81	75,45	218	15,10	19,13	40		