

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ

Автор: Нели Симова

Характеристика на модела

Наличието на теглови категории поставя изискването ръста да отговаря на телесната маса – допустимо е до 2 кг. превишаване. Съотношението ръст/долни крайници трябва да бъде 55 % за тялото и 45 % за долните крайници. Силно развит раменен пояс. Мускулатурата на горната част на тялото и бедрата е силно развита.

Функционалните изисквания са брадикардия със средни стойности на кръвното налягане и жизнената вместимост.

Двигателният капацитет изисква взривна мощ, сила и много добра сръчност.

Психологическите характеристики са свързани с концентрация на вниманието, ефективно равновесие, последователност и сръчност.

Описание на тестовете

1. Бягане на 30 м. от висок старт (сек.). Всеки кандидат се изпитва поотделно. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0.01 сек. Началото на измерването е отделянето от опората на задностоящия крак при стартирането.

2. Скок дължина от място (см.). Изпълнява се на твърда повърхност. Изходно положение - стоеж с ръце напред-горе, стъпалата на ширина на раменете, разположени на една линия. Извършва се приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад. Следва мах с ръцете надолу-напред-нагоре и отскачане от два крака. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата при приземяването, с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

3. Експертна оценка. Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични изследвания. Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

Демонстрация по зададено упражнение (без или с дървена тояжка). Наблюдава се:

- Подвижност на гръбначния стълб и тазобедрените стави (чрез измерване на дълбочината на наклона).
- Подвижност на раменните стави (изпънати ръце над главата, както за фиксиране на тежест в крайна финална фаза).
- Подвижност в лакътните стави. Особено внимание се обръща на степента на разгъване на ръцете в лакътните стави с максимална амплитуда.
- Подвижност на глезенните стави (ъгълът между предната част на подбедрицата и горната част на стъпалото).
- Дълбоко клякане на цели стъпала (разножка), без да се свиват в труп.

4.1. Лицеви опори (бр.) - за момчета Тестираният застава в опора с напълно обтегнато тяло и започва последователно да сгъва и разгъва ръцете си. Не се разрешава промяна на положението на тялото – при всички движения то трябва да бъде обтегнато. При сгъване на ръцете гърдите докосват пода. Действието се прекратява при огъване на тялото или непълно сгъване или разгъване на ръцете.

4.2. Коремни преси (бр) – за момичета – изпълняват се на специална хоризонтална лежанка или на постелка с помощта на партньор. Стартът се дава от легнало положение, с изправени крака, ръцете са зад главата със скръстени пръсти. Отчита се броят на изправянията до 90° за 30 сек.

5. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон). Изследваното лице сяда удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Ученикът се стреми максимално бързо да зачертае определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Преброяват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

6. Биологична категория. Изчислява се по методика

7. Вертикален отскок (см). Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ($X = H - h$).

8. Наклон напред (см.) Изпълнява се от изходно положение стоеж с ръце горе върху гимнастическа пейка, на която е прикрепена разграфена скала. Тестираният бавно се навежда с обтегнати ръце и крака и без пружиниране докосва скалата, задържайки 3 сек. Краката са събрани. Стремежът е с пръстите на двете ръце едновременно да се докосне по-ниска позиция. Измерва се разстоянието между ходилата и върха на пръстите на ръцете в сантиметри с точност до 1 см. Постигнато, което е над мястото на стъпване се означава със знак „минус“, а когато е под него със знак „плюс“. При докосване на повърхността на стъпването резултатът е нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак „плюс“.

Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №3, №5, №6, №8

Втори ден - №1, №2, №4, №7

Нормативни таблици

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момчета, категория до 40 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Лицеви опори (бр.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,10	190	6	30	20	90	3	10	32	14
45	5,15	186		27	19	88		9	31	13
40	5,20	182	5	24	18	86		8	30	12
35	5,25	178		21	17	80	2 и 4	7	29	11
30	5,30	174		18	16	78		6	28	10
25	5,35	170	4	15	15	72		5	27	9
20	5,40	166		12	14	65		4	26	8
15	5,45	162		9	13	58	1 и 5	3	25	7
10	5,50	158	3	6	12	50		2	24	6
5	5,55	154		3	11	40		1	23	5
0	5,60	150	2	0	10	30	0 и 6	0	22	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момчета, категория от 40,1 кг до 49 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Лицеви опори (бр.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,20	200	6	30	20	90	3	10	42	14
45	5,25	196		27	19	88		9	41	13
40	5,30	192	5	24	18	86		8	40	12
35	5,35	188		21	17	80	2 и 4	7	39	11
30	5,40	184		18	16	78		6	38	10
25	5,45	180	4	15	15	72		5	37	9
20	5,50	176		12	14	65		4	36	8
15	5,55	172		9	13	58	1 и 5	3	35	7
10	5,60	168	3	6	12	50		2	34	6
5	5,65	164		3	11	40		1	33	5
0	5,70	160	2	0	10	30	0 и 6	0	32	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момчета, категория от 49,1 кг до 61 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Лицеви опори (бр.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,30	210	6	30	20	80	3	10	38	12
45	5,35	206		27	19	75		9	37	11
40	5,40	202	5	24	18	70		8	36	10
35	5,45	198		21	17	65	2 и 4	7	35	9
30	5,50	194		18	16	60		6	34	8
25	5,55	190	4	15	15	55		5	33	7
20	5,60	186		12	14	50		4	32	6
15	5,65	182		9	13	45	1 и 5	3	31	5
10	5,70	178	3	6	12	40		2	30	4
5	5,75	174		3	11	35		1	29	3
0	5,80	170	2	0	10	30	0 и 6	0	28	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момчета, категория над 61 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Лицеви опори (бр.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,40	200	6	30	20	90	3	10	38	12
45	5,45	196		27	19	88		9	37	11
40	5,50	192	5	24	18	86		8	36	10
35	5,55	188		21	17	80	2 и 4	7	35	9
30	5,60	184		18	16	78		6	34	8
25	5,65	180	4	15	15	72		5	33	7
20	5,70	176		12	14	65		4	32	6
15	5,75	172		9	13	58	1 и 5	3	31	5
10	5,80	168	3	6	12	50		2	30	4
5	5,85	164		3	11	40		1	29	3
0	5,90	160	2	0	10	30	0 и 6	0	28	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория до 30 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				Точки		
50	5,20	150	6	30	14	90	3	10	28	14
45	5,25	148		27	13	88		9	27	13
40	5,30	146	5	24	12	86		8	26	12
35	5,35	144		21	11	80	2 и 4	7	25	11
30	5,40	142		18	10	78		6	24	10
25	5,45	140	4	15	9	72		5	23	9
20	5,50	138		12	8	65		4	22	8
15	5,55	136		9	7	58	1 и 5	3	21	7
10	5,60	134	3	6	6	50		2	20	6
5	5,65	132		3	5	40		1	19	5
0	5,70	130	2	0	4	30	0 и 6	0	18	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 30,1 кг до 35 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,25	152	6	30	14	90	3	10	28	14
45	5,30	150		27	13	88		9	27	13
40	5,35	148	5	24	12	86		8	26	12
35	5,40	146		21	11	80	2 и 4	7	25	11
30	5,45	144		18	10	78		6	24	10
25	5,50	142	4	15	9	72		5	23	9
20	5,55	140		12	8	65		4	22	8
15	5,60	138		9	7	58	1 и 5	3	21	7
10	5,65	136	3	6	6	50		2	20	6
5	5,70	134		3	5	40		1	19	5
0	5,75	132	2	0	4	30	0 и 6	0	18	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 35,1 кг до 40 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,30	154	6	30	14	90	3	10	28	14
45	5,35	152		27	13	88		9	27	13
40	5,40	150	5	24	12	86		8	26	12
35	5,45	148		21	11	80	2 и 4	7	25	11
30	5,50	146		18	10	78		6	24	10
25	5,55	144	4	15	9	72		5	23	9
20	5,60	142		12	8	65		4	22	8
15	5,65	140		9	7	58	1 и 5	3	21	7
10	5,70	138	3	6	6	50		2	20	6
5	5,75	134		3	5	40		1	19	5
0	5,80	130	2	0	4	30	0 и 6	0	18	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 40,1 кг до 49 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,35	156	6	30	14	90	3	10	32	14
45	5,40	154		27	13	88		9	31	13
40	5,45	152	5	24	12	86		8	30	12
35	5,50	150		21	11	80	2 и 4	7	29	11
30	5,55	148		18	10	78		6	28	10
25	5,60	146	4	15	9	72		5	27	9
20	5,65	144		12	8	65		4	26	8
15	5,70	142		9	7	58	1 и 5	3	25	7
10	5,75	140	3	6	6	50		2	24	6
5	5,80	138		3	5	40		1	23	5
0	5,85	134	2	0	4	30	0 и 6	0	22	4

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 49,1 кг до 55 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верт. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,40	154	6	30	14	80	3	10	28	12
45	5,45	152		27	13	75		9	27	11
40	5,50	150	5	24	12	70		8	26	10
35	5,55	148		21	11	65	2 и 4	7	25	9
30	5,60	146		18	10	60		6	24	8
25	5,65	144	4	15	9	55		5	23	7
20	5,70	142		12	8	50		4	22	6
15	5,75	140		9	7	45	1 и 5	3	21	5
10	5,80	138	3	6	6	40		2	20	4
5	5,85	134		3	5	35		1	19	3
0	5,90	130	2	0	4	30	0 и 6	0	18	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория от 55,1 кг до 59 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верг. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,45	152	6	30	14	80	3	10	28	12
45	5,50	150		27	13	75		9	27	11
40	5,55	148	5	24	12	70		8	26	10
35	5,60	146		21	11	65	2 и 4	7	25	9
30	5,65	144		18	10	60		6	24	8
25	5,70	142	4	15	9	55		5	23	7
20	5,75	140		12	8	50		4	22	6
15	5,80	138		9	7	45	1 и 5	3	21	5
10	5,85	136	3	6	6	40		2	20	4
5	5,90	134		3	5	35		1	19	3
0	5,95	132	2	0	4	30	0 и 6	0	18	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ – момичета, категория над 59 кг.

Тест	30 м в.ст. (сек.)	Дълъг скок (см.)	Експ. оценка (2-6)	Тест	Коремни преси (30 сек.)	Инт. на вним.	Биол. кат. (0-6)	Тест	Верг. отскок (см)	Наклон напред (см.)
	1	2	3		4	5	6		7	8
точки				точки				точки		
50	5,50	150	6	30	14	90	3	10	28	12
45	5,55	148		27	13	88		9	27	11
40	5,60	146	5	24	12	86		8	26	10
35	5,65	144		21	11	80	2 и 4	7	25	9
30	5,70	142		18	10	78		6	24	8
25	5,75	140	4	15	9	72		5	23	7
20	5,80	138		12	8	65		4	22	6
15	5,85	136		9	7	58	1 и 5	3	21	5
10	5,90	134	3	6	6	50		2	20	4
5	5,95	132		3	5	40		1	19	3
0	6,00	130	2	0	4	30	0 и 6	0	18	2

Интегрална оценка за прием – за V клас – над 80 точки

Интегрална оценка за прием – за VI клас – над 105 точки

Интегрална оценка за прием – за VII клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием – за VIII клас – над 155 точки