ДЖУДО

Автор: Свилен Скерлев

Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръста да отговаря на съответната категория. Изисква се добре развит раменен пояс с гъвкава и силна мускулатура на цялото тяло. Подкожната тлъстина при жените е 12-14 %, а за мъжете 9-11 %. Добра подвижност на гръбначния стълб и на всички стави. Функционалният капацитет се характеризира с добри анаеробни и аеробни възможности. Двигателните възможности са свързани с качествата: издръжливост, взривна сила, бързина и ловкост.

Психологически изисквания: реактивност, високо ниво на интелигентност, оперативно мислене, наблюдателност, голям капацитет за съсредоточаване на вниманието, двигателна координация, динамично равновесие и динамична ловкост.

Описание на тестовете

1. Гладко бягане висок старт (30 м.). Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Всеки кандидат пробягва разстоянието поотделно. Постижението се измерва с фотоелектронен секундомер, с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

2. Скок на дължина от място с два крака. Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Всеки кандидат прави по два опита. Разрешава се мах с ръце и пружиниране, без отделяне на стъпалата от пода. Измерва се разстоянието от стартовата линия до последната част на тялото (петите), с точност до 1 см, вписва се по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

3. Гладко бягане на 800 м. Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

4. Експертна оценка. Извършва се от комисия като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични тестирания (изпълнение на техника в стойка и в партер). Основен критерий трябва да бъде правилното заучаване и прилагане на техниката. Оценяването е по шестобалната система (от 2 до 6).

5. Набиране на висилка. Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце. По-голяма оценка се получава при по-голям брой набирания.

6. Биологична категория. Изчислява се по методика.

7. Дълбочина на наклона. От основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти, колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно, без пружиниране. Измерва се разстоянието между крайната фаланга на средните пръсти и повърхността, на която са поставени ходилата. Измерва се с точност до 1 см. Ако постижението е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея – със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването, се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

8. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон). Кандидатът 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 предварително определената 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.

9. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок. Изчислява се по формулата: РТР = Р - Т - 100 („Р“ - ръст, „Т“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

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

Първи ден - №4, №6, №7, №8, №9
Втори ден - №1, №2, №3, №5

Нормативни таблици

ДЖУДО – момчета, категория - до 34 кг.

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Скок д.-на от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Дълбоч. наклон (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**	**9**
точки						точки				
50	5,10	185	3,30	6,00	10	30	2	10	90	15
45	5,15	182	3,35	5,50	9	27		9	84	14
40	5,20	179	3,40	5,00	8	24	3	8	78	13
35	5,25	176	3,45	4,75	7	21		7	72	12
30	5,30	173	3,50	4,50	6	18		6	66	11
25	5,35	170	3,55	4,25	5	15	1 и 4	5	60	10
20	5,40	167	4,00	4,00	4	12		4	54	9
15	5,45	164	4,05	3,50	3	9		3	48	8
10	5,50	161	4,10	3,00	2	6	5	2	42	7
5	5,55	158	4,15	2,50	1	3		1	36	6
0	5,60	155	4,20	2,00	0	0	0 и 6	0	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки
Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки
Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки
Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

ДЖУДО – момчета, категория - от 34,1 кг до 46 кг.

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**	**9**
точки						точки				
50	5,00	190	3,25	6,00	10	30	2	10	90	15
45	5,05	187	3,30	5,50	9	27		9	84	14
40	5,10	184	3,35	5,00	8	24	3	8	78	13
35	5,15	181	3,40	4,75	7	21		7	72	12
30	5,20	178	3,45	4,50	6	18		6	66	11
25	5,25	175	3,50	4,25	5	15	1 и 4	5	60	10
20	5,30	172	3,55	4,00	4	12		4	54	9
15	5,35	169	4,00	3,50	3	9		3	48	8
10	5,40	166	4,05	3,00	2	6	5	2	42	7
5	5,45	163	4,10	2,50	1	3		1	36	6
0	5,50	160	4,15	2,00	0	0	0 и 6	0	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки
Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки
Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки
Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

ДЖУДО – момчета, категория - от 46,1 кг до 55 кг.

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**	**9**
точки						точки				
50	4,90	200	3,20	6,00	12	30	2	12	90	15
45	4,80	197	3,25	5,50	10	27		10	84	14
40	4,90	194	3,30	5,00	9	24	3	9	78	13
35	5,00	191	3,35	4,75	8	21		8	72	12
30	5,10	188	3,40	4,50	7	18		7	66	11
25	5,15	185	3,45	4,25	6	15	1 и 4	6	60	10
20	5,20	182	3,50	4,00	5	12		5	54	9
15	5,25	179	3,55	3,50	4	9		4	48	8
10	5,30	176	4,00	3,00	3	6	5	3	42	7
5	5,35	173	4,05	2,50	2	3		2	36	6
0	5,40	170	4,10	2,00	1	0	0 и 6	0	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки
Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки
Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки
Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

ДЖУДО – момчета, категория – над 55 кг.

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**	**9**
точки						точки				
50	4,90	200	3,25	6,00	10	30	2	12	90	15
45	4,80	197	3,30	5,50	9	27		10	84	14
40	4,90	194	3,35	5,00	8	24	3	9	78	13
35	5,00	191	3,40	4,75	7	21		8	72	12
30	5,10	188	3,45	4,50	6	18		7	66	11
25	5,15	185	3,50	4,25	5	15	1 и 4	6	60	10
20	5,20	182	3,55	4,00	4	12		5	54	9
15	5,25	179	4,00	3,50	3	9		4	48	8
10	5,30	176	4,05	3,00	2	6	5	3	42	7
5	5,35	173	4,10	2,50	1	3		2	36	6
0	5,40	170	4,15	2,00	0	0	0 и 6	0	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки
Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки
Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки
Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

ДЖУДО – момичета, категория – до 36 кг.

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**	**9**
точки						точки				
50	5,10	181	3,50	6,00	9	30	2	10	90	10
45	5,15	177	3,55	5,50	8	27		9	84	9
40	5,20	174	4,00	5,00	7	24	3	8	78	8
35	5,25	171	4,05	4,75	6	21		7	72	7
30	5,30	168	4,10	4,50	5	18		6	66	6
25	5,35	165	4,15	4,25	4	15	1 и 4	5	60	5
20	5,40	162	4,20	4,00	3	12		4	54	4
15	5,45	159	4,25	3,50	2	9		3	48	3
10	5,50	156	4,30	3,00	1	6	5	2	42	2
5	5,55	153	4,35	2,50	1	3		1	36	1
0	5,60	150	4,40	2,00	0	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки
Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки
Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки
Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

ДЖУДО – момичета, категория – 36,1 кг до 44 кг.

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**	**9**
точки						точки				
50	5,00	185	3,40	6,00	10	30	2	12	90	10
45	5,05	182	3,45	5,50	9	27		10	84	9
40	5,10	179	3,50	5,00	8	24	3	9	78	8
35	5,15	176	3,55	4,75	7	21		8	72	7
30	5,20	173	4,00	4,50	6	18		7	66	6
25	5,25	170	4,05	4,25	5	15	1 и 4	6	60	5
20	5,30	167	4,10	4,00	4	12		5	54	4
15	5,35	164	4,15	3,50	3	9		4	48	3
10	5,40	161	4,20	3,00	2	6	5	3	42	2
5	5,45	158	4,25	2,50	1	3		2	36	1
0	5,50	155	4,30	2,00	0	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки
Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки
Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки
Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

ДЖУДО – момичета, категория – 44,1 кг до 52 кг.

ТЕСТ:	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)		Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.	РТР
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**	**9**
точки						точки				
50	4,75	193	3,30	6,00	10	30	2	12	90	10
45	4,80	190	3,35	5,50	9	27		10	84	9
40	4,90	187	3,40	5,00	8	24	3	9	78	8
35	4,95	184	3,45	4,75	7	21		8	72	7
30	5,00	181	3,50	4,50	6	18		7	66	6
25	5,05	178	3,55	4,25	5	15	1 и 4	6	60	5
20	5,10	175	4,00	4,00	4	12		5	54	4
15	5,15	172	4,05	3,50	3	9		4	48	3
10	5,20	169	4,10	3,00	2	6	5	3	42	2
5	5,25	166	4,15	2,50	1	3		2	36	1
0	5,30	163	4,20	2,00	0	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки
Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки
Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки
Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки

ДЖУДО – момичета, категория – над 52 кг.

ТЕСТ: точки	30 м в. ст. (сек)	Дълъг скок от място (см.)	800 м. гладко бягане (мин.)	Експ. оценка (2-6)	Набиране на висилка (бр.)	**точки**	Биол. кат. (0-6)	Наклон напред (см.)	Инт. на вним.
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**
точки						точки			
50	4,85	190	3,40	6,00	10	30	2	12	10
45	4,90	187	3,45	5,50	9	27		10	9
40	4,95	184	3,50	5,00	8	24	3	9	8
35	5,00	181	3,55	4,75	7	21		8	7
30	5,05	177	4,00	4,50	6	18		7	6
25	5,10	174	4,05	4,25	5	15	1 и 4	6	5
20	5,15	171	4,10	4,00	4	12		5	4
15	5,20	169	4,15	3,50	3	9		4	3
10	5,25	166	4,20	3,00	2	6	5	3	2
5	5,30	163	4,25	2,50	1	3		2	1
0	5,35	160	4,30	2,00	0	0	0 и 6	0	0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки
Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки
Интегрална оценка за прием за VII клас – над 185 точки
Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 220 точки