СПОРТНА ГИМНАСТИКА

Автори: Здравко Куртев -мъже
Нели Танкушева - жени

Характеристика на модела

Изискват се типични и специфични антропометрични показатели -удължени долни крайници, оптимална телесна маса, (6-10 кг по-малко от стойностите на ръста - 100), нисък ръст и мастна тъкан 9-10 % за жените и 10-12 % за мъжете.

Силно развит раменен пояс, с добре изразена силна мускулатура. Разтег 5-6 см над ръста.

Функционална характеристика - среден анаеробен и аеробен капацитет.

Двигателният капацитет се определя от сила и силова издръжливост на всички мускулни групи, отскокливост и добра обща издръжливост.

Психологически особености - зрително-двигателна координация, бързина на решението, реактивност и сръчност.

Описание на тестовете

1. Скок на дължина от място с два крака. Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Правят се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

2. Дълбочина на наклона - от 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. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак минус (-), а под нея - със знака плюс (+). Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

3. 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.

4. Повдигане краката от вис до 90º. Изходно положение вис на лоста на висилката в надхват. Краката се повдигат и снемат обтегнати до 90° (до отказ). Не се признават повдигания с разтворени или свити крака, както и такива с предварителен задмах и залюляване. Отчита се броят на правилно изпълнените повдигания на краката. По-висока оценка се получава за изпълнение на по-голям брой повдигания.

5. 20 м гладко бягане висок старт. Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Кандидатите бягат поотделно. Измерва се с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

6. Ръст. Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

7. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок. Изчислява се по формулата: РТР = Р - Т - 100, където Р е ръста, Т-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

8. Експертна оценка. Извършва се от комисия. За получаване на експертна оценка кандидатът трябва да изпълни технически правилно следните упражнения. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

1. Махова стойка-кълбо, изправяне до стоеж
2. От стоеж – кълбо и изправяне до стоеж, кълбо назад до стоеж
3. Вид везна

Експертна оценка	Оценка за изпълнение
Отличен 6.00	10.00 – 9.50 т.
Много добър 5.00	9.40 – 9.00 т.
Добър 4.00	8.90 – 8.50 т.
Среден 3.00	8.40 – 8.00 т.
Слаб 2.00	7.90 – 7.50 т.

9. Биологична категория – изчислява се по посочената методика.

10. Тест за визуално запаметяване. Уреди: секундомер, маса, стол, молив (химикал) и специален фиш. Измерване: на кандидата се показва в продължение на една минута определената фигура с нанесени на нея кръгчета. След това се дава същата фигура без кръгчетата и тестираният трябва да постави кръгчетата по правите и криви така, както са били поставени на показаната преди това фигура.

Времето за поставянето на кръгчетата може да продължи до 5 минути. Резултат: изброяват се точно поставените кръгчета.

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

Първи ден - №2 №6, №7, №8, №9, №10
Втори ден - №1, №3, №4, №5

Нормативни таблици

СПОРТНА ГИМНАСТИКА - момчета

ТЕСТ:	Дълъг скок от място. (см.)	Наклон напред (см.)	Набиране (бр.)	Повд.крак от вис (бр.)	20 м. в. ст. (сек)		Ръст (см.)	РТР	Експерт на Оценка (2-6)		Биологична кат. (0-6)	Визуално запаметяване (бр.)
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**		**9**	**10**
точки						точки				точки		
50	235	+12	15	20	3.56	30	130	5	6	10	2	13-15
45	229	+11	13-14	19-18	3.59	27	131	4		9		11-12
40	223	+10	11-12	17-16	3.62	24	132	3	5	8	3	9-10
35	217	+9	10	15-14	3.65	21	133	2		7		7-8
30	211	+8	9	13	3.68	18	134	1		6		6
25	205	+7	8	12	3.71	15	135	0	4	5	1 и 4	5
20	199	+6	7	11	3.74	12	136	-1		4		4
15	193	+5	6	10	3.77	9	137	-2		3		3
10	187	+4	5	9	3.80	6	138	-3	3	2	5	2
5	181	+3	4	8	3.84	3	140	-4		1		1
0	175	+2 -0	3-0	7-3	3,87	0	144	-5	2	0	0 и 6	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки
Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 145 точки
Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 180 точки
Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 215 точки

СПОРТНА ГИМНАСТИКА - момичета

ТЕСТ:	Дълъг скок от място. (см.)	Наклон напред (см.)	Набиране (бр.)	Повд.крак. от вис (бр.)	20 м. в. ст. (сек)		Ръст (см.)	РТР	Експерт на Оценка (2-6)		Биологична кат. (0-6)	Визуално запаметяване (бр)
	1	**2**	**3**	**4**	**5**		**6**	**7**	**8**		**9**	**10**
точки						точки				точки		
50	200	+12	10	14-15	3.65	30	130	5	6	10	2	13-15
45	196	+11	9	12-13	3.68	27	131	4		9		11-12
40	194	+10	8	11	3.71	24	132	3	5	8	3	9-10
35	188	+9	7	10	3.74	21	133	2		7		7-8
30	184	+8	6	9	3.77	18	134	1		6		6
25	182	+7	5	8	3.84	15	135	0	4	5	1 и 4	5
20	176	+6	4	7	3.87	12	136	-1		4		4
15	172	+5	3	6	3.91	9	137	-2		3		3
10	168	+4	2	5	3,95	6	138	-3	3	2	5	2
5	164	+3	1	4	3,99	3	140	-4		1		1
0	158	+2 -0	0	3	□□□	0	144	-5	2	0	0 и 6	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 110 точки
Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 145 точки
Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 180 точки
Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 215 точки