

Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръста да отговаря на съответната категория.

Дълги горни крайници (разтегът надвишава ръста с 5-6 см). Силно развита мускулатура на долните крайници и здрава коремна преса.

Функционалните изисквания на спорта са свързани с добър аеробен и анаеробен капацитет, регулирано и правилно дишане.

Двигателният капацитет изисква разнообразни двигателни навици, голяма взривна сила и ловкост.

Психологическите характеристики са: сръчност и бързина в условията на ритмично натоварване. Добра зрително-двигателна координация, стабилно сензорно двигателно равновесие, разпределено и съсредоточено внимание и уравновесен темперамент.

Описание на тестовете

1. Бягане на 30 м от висок старт - провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки. Кандидатите бягат поотделно. Измерва се със секундомер с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

2. Бягане 2x400 м. през 30 сек. Измерва се сборното време от пробягването на 2 отсечки по 400 м. от висок старт, с почивка между пробягванията 30 сек. Точност на измерването – 1 сек.

3. Лицеви опори. От изходно положение опора се изпълнява сгъване и разгъване на ръцете в лакътните стави, като се стареа с гърдите да се докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

4. Експертна оценка. Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични изследвания - бой със сянка. Оценява се положението на тялото, правилното изпълнение на ударите с ръце и с крака и координацията между тях, придвижването като цяло. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

5. Биологична категория – изчислява се по методика.

6. Скок дължина от място – провежда се на твърда настилка. Изпълняват се по два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от опората. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение.

7. Прави удари в стенна възглавница за 2 минути (бр.). Ударите се изпълняват с крачка напред и крачка назад.

8. Фронт кик в стенна възглавница за 10 сек (бр.). Изпълняват се с крачка напред и крачка назад, последователно с ляв е с десен крак.

9. Разлика хоризонтален разтег - ръст - измерва се от лекар с точност до 1 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпънати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

Изпитът се провежда в два последователни дни според номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №4, №5, №7, №8, №9

Втори ден - №1, №2, №3, №6

Нормативни таблици

КИК БОКС – момчета, категория до 40 кг.

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.)		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.95	2.53	30	6	30	3	190	176	10	10	10
45	5.00	2.55	25		27		185	170	9		9
40	5.05	2.58	22	5	24		180	166	8	9	8
35	5.10	3.00	20		21	2 и 4	178	160	7		7
30	5.15	3.05	18		18		175	156	6	8	6
25	5.20	3.10	15	4	15		170	150	5		5
20	5.25	3.15	12		12		168	146	4	7	4
15	5.30	3.20	8		9	1 и 5	165	140	3		3
10	5.40	3.25	7	3	6		155	138	2	6	2
5	5.50	3.30	6		3		150	134	1		1
0	5.52	3.35	5	2	0	0 и 6	140	130	0		0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

КИК БОКС – момчета, категория от 41,1 кг до 51 кг.

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл. (бр.)		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.88	2.50	35	6	30	3	200	180	10	11	10
45	4.90	2.60	30		27		190	176	9	9	9
40	4.93	2.80	28	5	24		185	170	8	10	8
35	4.95	3.00	25		21	2 и 4	180	166	7	7	7
30	4.98	3.10	22		18		175	160	6	9	6
25	5.00	3.15	20	4	15		170	156	5	5	5
20	5.05	3.20	18		12		165	150	4	8	4
15	5.10	3.24	15		9	1 и 5	160	146	3	3	3
10	5.15	3.26	10	3	6		155	140	2	7	2
5	5.19	3.28	8		3		150	136	1	1	1
0	5.21	3.35	5	2	0	0 и 6	145	130	0	6	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

КИК БОКС – момчета, категория от 51,1 кг. до 61кг.

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл. (бр.)		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.75	2.45	40	6	30	3	210	186	10	12	10
45	4.76	2.50	38		27		208	182	9	9	9
40	4.78	2.80	35	5	24		195	180	8	11	8
35	4.80	2.90	32		21	2и 4	188	176	7	7	7
30	4.85	3.00	29		18		180	170	6	6	6
25	4.90	3.05	26	4	15		175	166	5	10	5
20	4.95	3.10	23		12		170	160	4	4	4
15	5.00	3.15	20		9	1и 5	165	156	3	8	3
10	5.05	3.25	15	3	6		160	150	2	2	2
5	5.10	3.28	10		3		155	146	1	1	1
0	5.20	3.30	8	2	0	0и 6	150	140	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

КИК БОКС – момчета, категория от 61,1 кг до 71 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл. (бр.)		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.75	2.60	35	6	30	3	205	170	10	10	10
45	4.76	2.85	32		27		202	165	9	9	9
40	4.77	3.00	30	5	24		195	160	8	8	8
35	4.78	3.10	28		21	2 и 4	188	156	7	9	7
30	4.80	3.15	24		18		180	150	6	6	6
25	4.85	3.20	22	4	15		175	146	5	5	5
20	4.95	3.25	20		12		170	140	4	8	4
15	5.00	3.29	18		9	1 и 5	165	136	3	3	3
10	5.05	3.30	15	3	6		160	130	2	2	2
5	5.10	3.31	10		3		155	126	1	1	1
0	5.20	3.35	6	2	0	0 и 6	150	120	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

КИК БОКС – момчета, категория над 71 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег-ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	4.77	2.80	30	6	30	3	200	166	10	9	10
45	4.79	2.83	28		27		198	162	9		9
40	4.80	2.85	25	5	24		192	160	8	8	8
35	4.83	2.95	23		21	2 и 4	188	156	7		7
30	4.85	3.00	21		18		186	150	6		6
25	4.90	3.10	18	4	15		182	146	5	7	5
20	4.95	3.15	15		12		180	140	4		4
15	5.00	3.20	10		9	1 и 5	170	136	3		3
10	5.10	3.30	8	3	6		165	130	2	6	2
5	5.20	3.40	6		3		155	126	1		1
0		3.50	4	2	0	0 и 6	150	120	0		0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

КИК БОКС – момчета, категория до 37 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег-ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	5.92	3.55	12	6	30	3	145	158	10	9	10
45	5.95	4.00	11		27		142	154	9		9
40	5.98	4.05	10	5	24		140	150	8	8	8
35	6.00	4.10	9		21	2 и 4	138	146	7		7
30	6.02	4.15	8		18		135	142	6	7	6
25	6.03	4.20	7	4	15		130	138	5		5
20	6.04	4.25	6		12		125	132	4		4
15	6.05	4.35	5		9	1 и 5	122	128	3	6	3
10	6.06	4.35	4	3	6		120	122	2		2
5	6.07	4.40	3		3		115	116	1		1
0	6.08	4.45	2	2	0	0 и 6	110	112	0	5	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

КИК БОКС – момичета, категория от 37,1 кг до 52 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	5.88	3.50	15	6	30	3	150	162	10	8	10
45	5.89	3.55	12		27		145	156	9		9
40	5.91	4.00	11	5	24		140	152	8	7	8
35	5.93	4.02	10		21	2 и 4	135	146	7		7
30	5.94	4.05	9		18		130	142	6	6	6
25	5.95	4.10	8	4	15		125	136	5	5	5
20	6.98	4.15	7		12		120	132	4	4	4
15	6.00	4.20	6		9	1 и 5	118	126	3	4	3
10	6.20	4.25	5	3	6		115	122	2	2	2
5	6.30	4.50	3		3		110	116	1	1	1
0	6.40	4.55	0	2	0	0 и 6	105	112	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

КИК БОКС – момичета, категория от 52,1 кг до 60 кг.

ТЕСТ:	30 м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	5.88	3.35	18	6	30	3	155	166	10	9	10
45	5.90	3.45	16		27		150	162	9	9	9
40	5.95	3.55	14	5	24		145	160	8	8	8
35	6.00	4.05	12		21	2 и 4	140	158	7	7	7
30	6.05	4.20	10		18		135	156	6	7	6
25	6.10	4.35	9	4	15		130	150	5	5	5
20	6.12	4.50	8		12		125	146	4	4	4
15	6.14	5.00	7		9	1 и 5	120	140	3	6	3
10	6.20	5.15	6	3	6		115	146	2	2	2
5	6.22	5.30	5		3		110	136	1	5	1
0	6.24	5.45	4	2	0	0 и 6	105	130	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки

КИК БОКС – момичета, категория над 60 кг.

ТЕСТ:	30м в.ст. (сек.)	2x400 гл.б. (мин.)	Лицеви опори (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Дълъг скок (см.)	2 мин уд.на стенна възгл (бр.).		Фронт кик 10 сек. (бр.)	Разтег- ръст (см)
	1	2	3	4		5	6	7		8	9
точки					точки				точки		
50	5.70	4.00	16	6	30	3	140	150	10	8	10
45	5.75	4.15	14		27		137	148	9	9	9
40	5.80	4.30	12	5	24		134	146	8	8	8
35	5.85	4.45	10		21	2 и 4	130	144	7	7	7
30	5.90	5.00	9		18		125	142	6	6	6
25	5.95	5.15	8	4	15		120	140	5	5	5
20	6.00	5.30	7		12		118	138	4	6	4
15	6.05	5.45	7		9	1 и 5	115	132	3	3	3
10	6.10	6.00	6	3	6		110	130	2	2	2
5	6.25	6.15	5		3		105	128	1	4	1
0	6.30	6.30	4	2	0	0 и 6	100	126	0	0	0

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 125 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 155 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 185 точки