

КИКБОКС

Описание на тестовете

ТЕСТ 1. Ръст

Измерва се с точност до 1 cm.

ТЕСТ 2. Бягане на 30 m от висок старт

Всеки ученик се изпитва поотделно. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0,01 s. Началото на измерването е отделянето от опората на задностоящия крак при стартирането. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 3. Бягане 2 x 400 m през 30 s

Измерва се сборното време от пробягването на 2 отсечки по 400 m от висок старт с почивка между пробягванията 30 s. Точност на измерването – 0.01 s. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 4. Скок дължина от място

Изпълнява се на твърда повърхност. Отскачането се извършва от два крака след изпълнение на мах с ръцете. Приземява се също на два крака. Измерването е с точност 1 s. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 5. Опори

Изходно положение опора с напълно обтегнато тяло. Извършва се последователно сгъване и разгъване на ръцете. 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 и обтягане на ръцете. Резултатът се отчита в брой. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 6. Удари в стенна възглавница

Изходно положение фронтална бойна стойка. Ръцете тръгват от брадичката, разгъват се максимално в лакътните стави и отново се връщат до брадичката. Краката се освобождават в едноименен или разноименен ритъм, без преместване на тялото напред. Измерва се броят на ударите за 15 s. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 7. Фронткик (мае геру)

Изходна позиция бойна стойка. Изпълняват се удари с предно стоящия крак. Измерва се броят на ударите за 15 s. Посока на нарастване (+)

ТЕСТ 8. Раундкик (маващи)

Изходна позиция бойна стойка. Изпълняват се удари със задно стоящия крак. Измерва се броят на ударите за 15 s. Посока на нарастване (+)

Методически указания за провеждане на тестирането

Тестирането се провежда в два дни в следната последователност:

- ◆ *първи ден*: рът, бягане на 30 m, удари в стенна възглавница, фронткик (раундкик);
- ◆ *втори ден*: скок на дължина от място, лицеви опори; 2 x 400 m през 30 s.

Крайната оценка се оформя като средна стойност от оценките на всички контролни тестове.

Нормативни таблици

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

Категория	31–40 kg					41–51 kg				
	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 с	Скок на дължина	Лицеви опори	Фронткик – 15 с	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 с	Скок на дължина	Лицеви опори	Фронткик – 15 с
6,00	5,02	02:59	175	25	12	5,05	02:55	180	30	12
5,75	5,03	03:00	174	24		5,07	02:56	179	29	
5,50	5,05	03:02	173	23		5,08	02:57	178	28	
5,25	5,06	03:03	171	21	11	5,10	02:58	176	26	11
5,00	5,07	03:05	170	20		5,11	02:59	175	25	
4,75	5,08	03:07	169	19		5,12	03:03	174	24	
4,50	5,10	03:09	168	18		5,14	03:07	173	23	
4,25	5,11	03:11	166	16	10	5,15	03:11	171	21	10
4,00	5,12	03:13	165	15		5,16	03:13	170	20	
3,75	5,13	03:14	164	14		5,17	03:14	169	19	
3,50	5,15	03:15	163	13		5,19	03:15	168	18	
3,25	5,16	03:16	161	11	9	5,20	03:16	166	16	9
3,00	5,17	03:18	160	10		5,21	03:17	165	15	
2,75	5,18	03:19	159	9		5,23	03:18	164	14	
2,50	5,20	03:21	158	8		5,24	03:20	163	13	
2,25	5,21	03:22	156	6	8	5,26	03:22	161	11	8

 продължение

Категория	52-60 kg					Над 60 kg				
	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Фронткик (мае гери) – 15 s	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Фронткик (мае гери) – 15 s
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	5,05	03:06	180	30	13	5,10	03:10	180	20	12
5,75	5,06	03:07	179	29		5,11	03:12	179	19	
5,50	5,08	03:08	178	28		5,13	03:14	178	18	
5,25	5,09	03:10	176	26	12	5,14	03:16	176	16	11
5,00	5,10	03:11	175	25		5,15	03:18	175	15	
4,75	5,11	03:12	174	24		5,16	03:19	171	14	
4,50	5,13	03:13	173	23		5,18	03:21	168		
4,25	5,14	03:15	171	21	11	5,19	03:23	164	13	10
4,00	5,15	03:18	170	20		5,20	03:25	160	12	
3,75	5,16	03:22	169	19		5,21	03:26	159		
3,50	5,18	03:25	168	18		5,23	03:27	158	11	
3,25	5,19	03:29	166	16	10	5,24	03:28	156		9
3,00	5,20	03:30	165	15		5,25	03:30	155	10	
2,75	5,21	03:31	164	14		5,26	03:32	154	9	
2,50	5,23	03:32	163	13		5,28	03:34	153	8	
2,25	5,24	03:34	161	11	9	5,29	03:36	151	6	8

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

Категория	31-40 kg							41-51 kg						
	Ръст	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 15 s	Фронт кик – (мае герн) – 15 s	Ръст	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 15 s	Фронт кик – (мае герн) – 15 s
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6,00	149	5,00	02:58	185	35	94	15	158	4,95	02:54	188	38	96	15
5,75		5,03	02:59	184	34	93			4,98	02:55	187	37		
5,50		5,05	03:00	183	33	92	14	157	5,00	02:57		35	94	14
5,25	148	5,08	03:02	181	31	91			5,03	02:59	186	34	93	
5,00		5,10	03:03	180	30	90	13	156	5,05	03:01	185	32	92	13
4,75		5,13	03:05		29	89			5,06	03:03	184	31	91	
4,50		5,15	03:07	179	28	88		155	5,08	03:07	183	30	90	
4,25	147	5,18	03:09		26	87	12		5,09	03:11	181	28	89	12
4,00		5,20	03:11	178	25	86		154	5,10	03:12	180	27	88	
3,75		5,21	03:13	177	24	85			5,08	03:14	179	26		
3,50		5,23	03:14		23	84	11	153	5,05	03:16	178	25	87	11
3,25	146	5,24	03:15	176	21	83			5,03	03:17	176	23		
3,00		5,25	03:16	175	20	82	10	152	5,00	03:18	175	22	86	10
2,75		5,28	03:17	174	19	81			5,03	03:19	174	21	85	
2,50		5,30	03:18		18	80	9	151	5,05	03:20		19	84	9
2,25	145	5,33	03:19	173	16	79			5,08	03:21	173	18	83	

 продължение

Категория	52-60 kg							Над 60 kg						
	Ръст	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница – 15 s	Фронт кик (мае гери) – 15 s	Ръст	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница – 15 s	Фронт кик (мае гери) – 15 s
Оценка	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6,00	168	4,90	03:05	190	40	94	16	168	4,95	03:10	195	25	88	15
5,75		4,93	03:06	189	39	93			4,96	03:12	194	24	87	
5,50	167	4,95	03:07	188	38	92	15	167	4,98	03:14	193	23	86	14
5,25		4,98	03:08	186	37	90			4,99	03:16	191	21	85	
5,00	166	5,00	03:10	185	36	89	14	166	5,00	03:18	190	20	84	13
4,75		5,03	03:11	184	35	88			5,01	03:19	189		83	
4,50	165	5,05	03:12	183	34	87		165	5,03	03:21	188	19	82	
4,25		5,08	03:13	181	33	86	13		5,04	03:23	186		81	12
4,00	164	5,10	03:15	180	32	85		164	5,05	03:25	185	18	80	
3,75		5,11	03:16		31	84			5,06	03:26	184	17		
3,50	163	5,13	03:17	179	30		12	163	5,08	03:27	183		79	11
3,25		5,14	03:18		29	83			5,09	03:28	181	16		
3,00	162	5,15	03:20	178	28	82	11	162	5,10	03:30	180	15	78	10
2,75		5,18	03:21	177	27	81			5,11	03:32	179	14	77	
2,50	161	5,20	03:22	176	26	80	10	161	5,13	03:34	178	13	76	9
2,25		5,23	03:23	174	25	78			5,14	03:36	176	11	75	

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

Категория	31-40 kg							41-51 kg						
	Ръст	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 15 s	Фронт кик (мае герн) – 15 s	Ръст	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 15 s	Фронт кик (мае герн) – 15 s
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6,00	150	4,92	02:55	190	36	98	18	160	4,85	02:52	195	39	100	18
5,75		4,95	02:56	189	35	97			4,88	02:54	194	38	99	
5,50		4,98	02:57	188	33	96		159	4,90	02:55		37	98	
5,25	149	5,00	02:58	186	32	95	17		4,93	02:56	193	36	97	17
5,00		5,03	02:59	185	30	94		158	4,95	02:57	192	35	96	
4,75		5,04	03:00	184	29	93			4,98	02:59	191	34	95	
4,50		5,06	03:01		28	92	16	157	5,00	03:00		33	94	16
4,25	148	5,07	03:02	183	27	91			5,03	03:01	190	31	93	
4,00		5,08	03:03	182	26	90	15	156	5,05	03:02	189	30	92	15
3,75		5,10	03:04	181	25	89			5,06	03:04	188	29	91	
3,50	147	5,12	03:05	180	23	88		155	5,08	03:05	187	28	90	
3,25		5,13	03:06	179	22	87	14		5,09	03:06	186	26	89	14
3,00	146	5,15	03:07	178	20	86		154	5,10	03:07	185	25	88	
2,75		5,18	03:08	177	19	85			5,13	03:09	184	24	87	
2,50		5,21	03:09	176	17	84		153	5,15	03:10		23	86	
2,25	145	5,23	03:10	174	16	83	13		5,18	03:11	183	22	85	13

↑ продължение

Категория	52-60 kg							Над 60 kg						
	Ръст	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница – 15 s	Фронт кик (мае герп) – 15 s	Ръст	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница – 15 s	Фронт кик (мае герп) – 15 s
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6,00	170	4,80	02:56	210	41	97	20	170	4,85	03:00	200	28	92	18
5,75		4,84	02:57	209	40	96			4,88	03:01	199	27	91	
5,50	169	4,88	02:58	208	39	95	19	169	4,90	03:02	198		90	
5,25		4,91	02:59	206	38	94			4,93	03:03	196	26	89	17
5,00	168	4,95	03:00	205	37	93	18	168	4,95	03:05	195	25	88	
4,75		4,96	03:01	204	36	92			4,98	03:06	194	24	87	
4,50	167	4,98	03:02			91	17	167	5,00	03:07	193		86	16
4,25		4,99	03:03	203	35	90			5,03	03:08	191	23	85	
4,00	166	5,00	03:05	202	34	89	16	166	5,05	03:10	190	22	84	15
3,75		5,01	03:06		33	88			5,06	03:12	189		83	
3,50	165	5,03	03:08	201	32	87		165	5,08	03:14	188	21	82	
3,25		5,04	03:09		31	86	15		5,09	03:16	186		81	14
3,00	164	5,05	03:11	200	30	85		164	5,10	03:18	185	20	80	
2,75		5,09	03:12	199	29	84			5,13	03:19	184	19	79	
2,50	163	5,13	03:13	198	28	83	14	163	5,15	03:20	183		78	
2,25		5,16	03:14	196	27	82			5,18	03:21	181	18	77	13

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

Категория	38-45 kg							46-54 kg						
	Ръст	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 30 s	Раянд кик (мавashi) – 30 s	Ръст	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 30 s	Раянд кик (мавashi) – 30 s
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6,00	155	4,88	04:10	200	38	182	45	165	4,75	04:07	210	40	190	45
5,75		4,89	04:10,5	199	37	181	44		4,76	04:07,5	209	39	189	44
5,50	154	4,91	04:11	198	35	180	43	164	4,78	04:08	208	38	188	43
5,25		4,92	04:11,5	196	34	178	41		4,79	04:09	206	37	187	41
5,00	153	4,93	04:12	195	32	177	40	163	4,80	04:10	205	36	186	40
4,75		4,94	04:12,5	194	31	176	39		4,81	04:10,5	204	35	185	39
4,50	152	4,96	04:13	193	30	175	38	162	4,83	04:11	203	34	184	38
4,25		4,97	04:14	191	29	173	36		4,84	04:11,5	201	33	183	36
4,00	151	4,98	04:15	190	28	172	35	161	4,85	04:12	200	32	182	35
3,75		4,99	04:15,5	189		171	34		4,86	04:12,5	199		181	34
3,50	150	5,01	04:16	188	27	170	33	160	4,88	04:13	198	31	180	33
3,25		5,02	04:17	186		168	31		4,89	04:14	196		179	31
3,00	149	5,03	04:18	185	26	167	30	159	4,90	04:15	195	30	178	30
2,75		5,04	04:18,5	184	25	166	29		4,91	04:15,5	194	29	177	29
2,50	148	5,06	04:19	183	23	165	28	158	4,93	04:16	193	28	176	28
2,25		5,07	04:19,5	181	22	163	26		4,94	04:17	191	27	175	26


 продолжение

Категория	55-63 kg							64-81 kg						
	Ръст	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 30 s	Рунд кик (маши) – 30 s	Ръст	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 30 s	Рунд кик (маши) – 30 s
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6,00	171	4,70	04:10	215	42	186	45	175	4,65	04:13	225	45	180	45
5,75	170	4,71	04:10,5	214	41	185	44		4,66	04:13,5	224	44	179	44
5,50	169	4,73	04:11	213	40	184	43	174	4,68	04:14	223		178	43
5,25		4,74	04:11,5	211	39	183	41		4,69	04:14,5	221	43	177	41
5,00	168	4,75	04:12	210	38	182	40	173	4,70	04:15	220	42	176	40
4,75		4,76	04:12,5	209	37	181	39	4,71	04:15,5	219	41	41	173	39
4,50	167	4,78	04:13	208			38	172	4,73	04:16	218		170	38
4,25		4,79	04:14	206	36	180	36	4,74	04:17	216	40	40	167	36
4,00	166	4,80	04:15	205	35	179	35	171	4,75	04:18	215	39	164	35
3,75		4,81	04:15,5	204	34		34		4,76	04:18,5	214	38	163	34
3,50	165	4,83	04:16	203		178	33	170	4,78	04:19	213		162	33
3,25		4,84	04:17	201	33		31		4,79	04:20	211	37	161	31
3,00	164	4,85	04:18	200	32	177	30	169	4,80	04:21	210	36	160	30
2,75		4,86	04:18,5	199	31	176	29		4,81	04:21,5	209	35	159	29
2,50	163	4,88	04:19	198	30	175	28	168	4,83	04:22	208		158	28
2,25		4,89	04:19,5	196	29	174	26		4,84	04:22,5	206	34	157	26

 продължение

Категория		над 81 kg						
Оценка	Ръст	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница – 30 s	Раунд кик (маваши) – 30 s	
	1	2	3	4	5	6	7	
6,00	175	4,80	04:20	210	35	176	42	
5,75		4,81	04:21	209		175	41	
5,50	174	4,83	04:22	208		174	40	
5,25		4,84	04:23	206	34	173	38	
5,00	173	4,85	04:25	205		172	37	
4,75		4,86	04:26	204		171	36	
4,50	172	4,88	04:27	203	33	170		
4,25		4,89	04:28	201		169	35	
4,00	171	4,90	04:30	200	32	168	34	
3,75		4,93	04:31	199		167	33	
3,50	170	4,95	04:32	198	31	166		
3,25		4,98	04:33	196		165	32	
3,00	169	5,00	04:35	195	30	164	31	
2,75		5,01	04:36	194		163	30	
2,50	168	5,03	04:37	193		162	29	
2,25		5,04	04:38	191	29	161	27	

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

Категория	38-45 kg					
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	4,70	04:06	205	50	330	90
5,75	4,71	04:07	204	49	329	89
5,50	4,73	04:08	203	48	328	88
5,25	4,74	04:09	201	46	326	86
5,00	4,75	04:11	200	45	325	85
4,75	4,76	04:12	199	44	324	84
4,50	4,78	04:13	198	43	323	83
4,25	4,79	04:14	196	41	321	81
4,00	4,80	04:16	195	40	320	80
3,75	4,81	04:17	194	39	319	78
3,50	4,83	04:18	193	38	318	75
3,25	4,84	04:19	191	36	316	73
3,00	4,85	04:20	190	35	315	70
2,75	4,86	04:21	189	34	314	69
2,50	4,88	04:22	188	33	313	68
2,25	4,89	04:23	186	31	311	66

↑ продължение

Категория	46-54 kg						55-63 kg					
	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 с	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 с	Раунд кик (маши) – 60 с	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 с	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 с	Раунд кик (маши) – 60 с
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,60	04:05	220	52	335	90	4,50	04:02	230	50	325	90
5,75	4,63	04:06	219	51	334	89	4,51	04:03	229	49	324	89
5,50	4,65	04:07	218	50	333	88	4,53	04:04	228	48	323	88
5,25	4,68	04:08	216	48	331	86	4,54	04:05	226	46	321	86
5,00	4,70	04:10	215	47	330	85	4,55	04:06	225	45	320	85
4,75	4,73	04:10,5	214	46	329	84	4,56	04:07	224	44	319	84
4,50	4,75	04:11	213	45	328	83	4,58	04:09	223	43	318	83
4,25	4,78	04:11,5	211	43	326	81	4,59	04:10	221	41	316	81
4,00	4,80	04:12	210	42	325	80	4,60	04:12	220	40	315	80
3,75	4,81	04:12,5	209	41	324	78	4,61	04:12,5	219	39	314	78
3,50	4,83	04:13	208	40	323	75	4,63	04:13	218	38	313	75
3,25	4,84	04:14	206	38	321	73	4,64	04:14	216	36	311	73
3,00	4,85	04:15	205	37	320	70	4,65	04:15	215	35	310	70
2,75	4,88	04:16	204	36	319	69	4,66	04:16	214	34	309	69
2,50	4,90	04:17	203	35	318	68	4,68	04:17	213	33	308	68
2,25	4,93	04:18	201	33	316	66	4,69	04:18	211	31	306	66

↑ продължение

Категория	64-81 kg						Над 81 kg					
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – 60 s възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – 60 s възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,55	04:10	230	45	310	85	4,75	04:15	215	40	305	80
5,75	4,56	04:10,5	229	44	309	84	4,76	04:16	214	39	304	79
5,50	4,58	04:11	228	43	308		4,78	04:17	213	38	303	78
5,25	4,59	04:12	226	41	307	83	4,79	04:18	211	36	302	76
5,00	4,60	04:13	225	40	306	82	4,80	04:20	210	35	301	75
4,75	4,61	04:13,5	224	39	305	81	4,81	04:21	209	34	300	74
4,50	4,63	04:14	223	38	304	80	4,83	04:22	208	33	299	73
4,25	4,64	04:14,5	221	36	303	79	4,84	04:23	206	31	298	71
4,00	4,65	04:15	220	35	302	78	4,85	04:25	205	30	297	70
3,75	4,66	04:16	219	34	301	77	4,86	04:26	204	29		
3,50	4,68	04:17	218	33	300		4,88	04:27	203	28	296	69
3,25	4,69	04:18	216	31	299	76	4,89	04:28	201	26		
3,00	4,70	04:20	215	30	298	75	4,90	04:30	200	25	295	68
2,75	4,71	04:20,5	214	29	297	74	4,91	04:31	199	24	294	67
2,50	4,73	04:21	213	28	296		4,93	04:32	198	23	293	66
2,25	4,74	04:22	211	26	295	73	4,94	04:33	196	21	292	64

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

Категория	48-54 kg						55-63 kg					
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – за 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,56	05:10	220	55	330	110	4,50	05:08	230	55	360	110
5,75	4,57	05:11	219	54	329	108	4,51	05:09	229	54	359	108
5,50	4,59	05:13	218	53	328	105	4,53	05:10	228	53	358	105
5,25	4,60	05:15	216	51	327	103	4,54	05:11	226	51	357	103
5,00	4,61	05:17	215	50	326	100	4,55	05:13	225	50	356	100
4,75	4,62	05:18	214	49	325	98	4,56	05:14	224	49	355	98
4,50	4,63	05:20	213	48	324	95	4,58	05:15	223	48	354	95
4,25	4,64	05:22	211	46	323	93	4,59	05:16	221	46	353	93
4,00	4,65	05:24	210	45	322	90	4,60	05:18	220	45	352	90
3,75	4,66	05:26	209	44	321	89	4,61	05:19	219	44	351	89
3,50	4,68	05:29	208	43	320	88	4,63	05:20	218	43	350	88
3,25	4,69	05:32	206	41	319	86	4,64	05:21	216	41	349	86
3,00	4,70	05:35	205	40	318	85	4,65	05:23	215	40	348	85
2,75	4,71	05:36	204	39	317	83	4,66	05:25	214	39	347	83
2,50	4,73	05:38	203	38	316	80	4,68	05:27	213	38	346	80
2,25	4,74	05:40	201	36	315	78	4,69	05:29	211	36	345	78


 продължение

Категория	64-75 kg						76-85 kg					
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
6,00	4,50	05:00	240	55	370	110	4,61	04:57	230	45	340	110
5,75	4,51	05:01	239	54	369	108	4,62	04:58	229	44	339	108
5,50	4,53	05:02	238	53	368	105	4,63	04:59	228	43	338	105
5,25	4,54	05:03	236	51	367	103	4,64	05:01	226	41	337	103
5,00	4,55	05:05	235	50	366	100	4,65	05:03	225	40	336	100
4,75	4,56	05:06	234	49	365	98	4,66	05:05	224	39	335	98
4,50	4,58	05:07	233	48	364	95	4,68	05:07	223	38	334	95
4,25	4,59	05:08	231	46	363	93	4,69	05:09	221	36	333	93
4,00	4,60	05:09	230	45	362	90	4,70	05:11	220	35	332	90
3,75	4,61	05:10	229	44	361	89	4,71	05:13	219	34	331	89
3,50	4,63	05:12	228	43	360	88	4,73	05:15	218	33	330	88
3,25	4,64	05:14	226	41	359	86	4,74	05:17	216	31	329	86
3,00	4,65	05:16	225	40	358	85	4,75	05:18	215	30	328	85
2,75	4,66	05:18	224	39	357	83	4,76	05:20	214	29	327	83
2,50	4,68	05:20	223	38	356	80	4,77	05:22	213	28	326	80
2,25	4,69	05:22	221	36	355	78	4,78	05:24	211	26	325	78

 продължение

Категория	над 85 kg					
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стенна възглавница – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	4,70	05:23	215	40	310	100
5,75	4,71	05:24	214	39	309	99
5,50	4,73	05:26	213	38	308	98
5,25	4,74	05:28	211	36	307	96
5,00	4,75	05:30	210	35	306	95
4,75	4,76	05:35	209	34	305	94
4,50	4,78	05:40	208	33	304	93
4,25	4,79	05:45	206	31	303	91
4,00	4,80	05:50	205	30	302	90
3,75	4,81	05:53	204	29	301	88
3,50	4,83	05:57	203	28	300	85
3,25	4,84	06:01	201	26	299	83
3,00	4,85	06:05	200	25	298	80
2,75	4,86	06:06	199	24	297	79
2,50	4,88	06:08	198	23	296	78
2,25	4,89	06:10	196	21	295	76

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

Категория	48-54 kg					
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена възглавница – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	4,40	05:09	223	58	335	115
5,75	4,41	05:10	222	57	334	114
5,50	4,43	05:11	221	55	333	113
5,25	4,44	05:13	219	54	332	111
5,00	4,45	05:14	218	52	331	110
4,75	4,46	05:15	217	51	330	108
4,50	4,48	05:16	216	50	329	105
4,25	4,49	05:18	214	49	328	103
4,00	4,50	05:19	213	48	327	100
3,75	4,51	05:20	212	47	326	99
3,50	4,53	05:21	211	46	325	98
3,25	4,54	05:23	209	45	324	96
3,00	4,55	05:24	208	44	323	95
2,75	4,56	05:25	207	43	322	94
2,50	4,58	05:26	206	41	321	93
2,25	4,59	05:28	204	40	320	91

↑ продължение

Категория	55-63 kg						64-75 kg					
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,40	04:58	233	58	365	115	4,46	04:51	243	58	375	115
5,75	4,41	05:00	232	57	364	114	4,47	04:53	242	57	374	114
5,50	4,43	05:01	231	56	363	113	4,49	04:54	241	56	373	113
5,25	4,44	05:03	229	54	362	111	4,50	04:56	239	54	372	111
5,00	4,45	05:05	228	53	361	110	4,51	04:58	238	53	371	110
4,75	4,46	05:07	227	52	360	108	4,52	05:00	237	52	370	108
4,50	4,48	05:08	226	51	359	105	4,54	05:01	236	51	369	105
4,25	4,49	05:10	224	50	358	103	4,55	05:03	234	50	368	103
4,00	4,50	05:12	223	49	357	100	4,56	05:05	233	49	367	100
3,75	4,51	05:14	222	48	356	99	4,57	05:07	232	48	366	99
3,50	4,53	05:15	221	47	355	98	4,59	05:09	231	47	365	98
3,25	4,54	05:17	219	45	354	96	4,60	05:11	229	45	364	96
3,00	4,55	05:19	218	44	353	95	4,61	05:13	228	44	363	95
2,75	4,56	05:21	217	43	352	94	4,62	05:15	227	43	362	94
2,50	4,58	05:23	216	42	351	93	4,64	05:17	226	42	361	93
2,25	4,59	05:25	214	40	350	91	4,65	05:19	224	40	360	91

↑ продължение

Категория	76-85 kg						Над 85 kg					
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,51	04:53	233	50	345	115	4,67	05:18	218	43	315	105
5,75	4,52	04:55	232	49	344	114	4,68	05:20	217	42	314	104
5,50	4,54	04:57	231	48	343	113	4,70	05:22	216	41	313	103
5,25	4,55	04:58	229	46	342	111	4,71	05:24	214	39	312	101
5,00	4,56	05:00	228	45	341	110	4,72	05:26	213	38	311	100
4,75	4,57	05:02	227	44	340	108	4,73	05:29	212	37	310	99
4,50	4,59	05:04	226	43	339	105	4,75	05:32	211	36	309	98
4,25	4,60	05:05	224	41	338	103	4,76	05:35	209	34	308	96
4,00	4,61	05:07	223	40	337	100	4,77	05:37	208	33	307	95
3,75	4,62	05:09	222	39	336	99	4,78	05:39	207	32	306	94
3,50	4,64	05:11	221	38	335	98	4,80	05:42	206	31	305	93
3,25	4,65	05:12	219	36	334	96	4,81	05:45	204	29	304	91
3,00	4,66	05:14	218	35	333	95	4,82	05:47	203	28	303	90
2,75	4,67	05:16	217	34	332	94	4,83	05:49	202	27	302	89
2,50	4,69	05:18	216	33	331	93	4,85	05:51	201	26	301	88
2,25	4,70	05:20	214	31	330	91	4,86	05:53	199	24	300	86

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

Категория	48-54 kg						55-63 kg					
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стена – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,30	05:08	225	60	340	120	4,30	04:53	235	60	370	120
5,75	4,31	05:09	224	59	339	119	4,31	04:54	234	59	369	119
5,50	4,33	05:10	223	57	338	118	4,33	04:56	233	58	368	118
5,25	4,34	05:11	221	56	337	116	4,34	04:58	231	56	367	116
5,00	4,35	05:13	220	54	336	115	4,35	05:00	230	55	366	115
4,75	4,36	05:14	219	53	335	113	4,36	05:01	229	54	365	113
4,50	4,38	05:15	218	52	334	110	4,38	05:03	228	53	364	110
4,25	4,39	05:16	216	51	333	108	4,39	05:05	226	52	363	108
4,00	4,40	05:18	215	50	332	105	4,40	05:07	225	51	362	105
3,75	4,41	05:19	214	49	331	104	4,41	05:08	224	50	361	104
3,50	4,43	05:20	213	48	330	103	4,43	05:10	223	49	360	103
3,25	4,44	05:21	211	47	329	101	4,44	05:12	221	47	359	101
3,00	4,45	05:23	210	46	328	100	4,45	05:14	220	46	358	100
2,75	4,46	05:24	209	45	327	99	4,46	05:15	219	45	357	99
2,50	4,48	05:25	208	43	326	98	4,48	05:17	218	44	356	98
2,25	4,49	05:26	206	42	325	96	4,49	05:19	216	42	355	96

↑ продължение

Категория	64-75 kg						76-85 kg					
	Спринт 30 м		4 x 400 м през 1 min		Скок на дължина		Лицеви опори		Удари в стена – възглавница – 60 s		Раунд кик (маши) – 60 s	
Оценка	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	4,40	04:45	245	60	380	120	4,45	04:50	235	55	350	120
5,75	4,41	04:47	244	59	379	119	4,46	04:51	234	54	349	119
5,50	4,43	04:49	243	58	378	118	4,48	04:53	233	53	348	118
5,25	4,44	04:51	241	56	377	116	4,49	04:55	231	51	347	116
5,00	4,45	04:53	240	55	376	115	4,50	04:57	230	50	346	115
4,75	4,46	04:54	239	54	375	113	4,51	04:58	229	49	345	113
4,50	4,48	04:56	238	53	374	110	4,53	05:00	228	48	344	110
4,25	4,49	04:58	236	52	373	108	4,54	05:02	226	46	343	108
4,00	4,50	05:00	235	51	372	105	4,55	05:04	225	45	342	105
3,75	4,51	05:01	234	50	371	104	4,56	05:05	224	44	341	104
3,50	4,53	05:03	233	49	370	103	4,58	05:07	223	43	340	103
3,25	4,54	05:05	231	47	369	101	4,59	05:09	221	41	339	101
3,00	4,55	05:07	230	46	368	100	4,60	05:11	220	40	338	100
2,75	4,56	05:09	229	45	367	99	4,61	05:12	219	39	337	99
2,50	4,58	05:11	228	44	366	98	4,63	05:14	218	38	336	98
2,25	4,59	05:13	226	42	365	96	4,64	05:16	216	36	335	96

 продължение

Категория	над 85 kg					
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 1 min	Скок на дължина	Лицеви опори	Удари в стенна възглавница – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
Оценка	1	2	3	4	5	6
6,00	4,65	05:15	220	45	320	110
5,75	4,66	05:15,5	219	44	319	109
5,50	4,68	05:16	218	43	318	108
5,25	4,69	05:16,5	216	41	317	106
5,00	4,70	05:17	215	40	316	105
4,75	4,71	05:18	214	39	315	104
4,50	4,73	05:20	213	38	314	103
4,25	4,74	05:22	211	36	313	101
4,00	4,75	05:24	210	35	312	100
3,75	4,76	05:26	209	34	311	99
3,50	4,78	05:29	208	33	310	98
3,25	4,79	05:32	206	31	309	96
3,00	4,80	05:35	205	30	308	95
2,75	4,81	05:35,5	204	29	307	94
2,50	4,83	05:36	203	28	306	93
2,25	4,84	05:36,5	201	26	305	91

Таблица 9. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – кикбокс – V клас (момичета)

Категория	31-40 kg				
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Фронт кик (мае гери) – 15 s
	1	2	3	4	5
6,00	6,02	03:59	165	20	8
5,75	6,03	04:00	164	19	
5,50	6,05	04:02	163	18	
5,25	6,06	04:03	161	16	7
5,00	6,07	04:05	160	15	
4,75	6,08	04:07	159	14	
4,50	6,10	04:09	158	13	
4,25	6,11	04:11	156	11	6
4,00	6,12	04:13	155	10	
3,75	6,13	04:13,5	154		
3,50	6,15	04:14	153	9	
3,25	6,16	04:14,5	151		5
3,00	6,17	04:15	150	8	
2,75	6,18	04:16	149	7	
2,50	6,20	04:18	148	6	
2,25	6,21	04:19	146	4	4

 продължение

Категория	41-51 kg					52-60 kg				
	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 с	Скок на дължина	Коремни преси	Фронткик (мае гери) – 15 с	Спринт 30 м	2 x 400 м през 30 с	Скок на дължина	Коремни преси	Фронткик (мае гери) – 15 с
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6,00	6,05	03:55	170	25	8	6,05	04:05	170	25	8
5,75	6,07	03:57	169	24		6,06	04:06	169	24	
5,50	6,08	04:00	168	23		6,08	04:07	168	23	
5,25	6,10	04:02	166	21	7	6,09	04:08	166	21	7
5,00	6,11	04:05	165	20		6,10	04:10	165	20	
4,75	6,12	04:07	164	19		6,11	04:11	164	19	
4,50	6,14	04:10	163	18		6,13	04:12	163	18	
4,25	6,15	04:12	161	16	6	6,14	04:13	161	16	6
4,00	6,16	04:15	160	15		6,15	04:15	160	15	
3,75	6,17	04:16	159	14		6,16	04:17	159	14	
3,50	6,19	04:17	158	13		6,18	04:20	158	13	
3,25	6,20	04:18	156	11	5	6,19	04:22	156	11	5
3,00	6,21	04:20	155	10		6,20	04:25	155	10	
2,75	6,23	04:22	154	9		6,21	04:26	154	9	
2,50	6,24	04:25	153	8		6,23	04:27	153	8	
2,25	6,26	04:27	151	6	4	6,24	04:28	151	6	4

 продължение

Категория	Над 60 kg				
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Фронт кик (мае гери) – 15 s
	1	2	3	4	5
6,00	6,10	04:10	160	20	8
5,75	6,11	04:12	159	19	
5,50	6,13	04:14	158	18	
5,25	6,14	04:16	156	16	7
5,00	6,15	04:18	155	15	
4,75	6,16	04:19	154	14	
4,50	6,18	04:21	153	13	
4,25	6,19	04:23	151	11	6
4,00	6,20	04:25	150	10	
3,75	6,21	04:26	149		
3,50	6,23	04:27	148	9	
3,25	6,24	04:28	146		5
3,00	6,25	04:30	145	8	
2,75	6,26	04:32	144	7	
2,50	6,28	04:34	143	6	
2,25	6,29	04:36	141	4	4

Таблица 10. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – кикбокс – VI клас (момичета)

Категория	31-40 kg					
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стенна възглавница – 15 s	Фронт кик (мае гери) – 15 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	6,00	03:52	175	30	84	9
5,75	6,03	03:54	171	29	83	
5,50	6,05	03:56	168	28	82	
5,25	6,08	03:58	164	26	81	8
5,00	6,10	04:00	160	25	80	
4,75	6,11	04:02	159	24	79	
4,50	6,13	04:03	158	23	78	
4,25	6,14	04:05	156	21	77	7
4,00	6,15	04:07	155	20	76	
3,75	6,16	04:09	154	19	75	
3,50	6,18	04:10	153	18	74	
3,25	6,19	04:11	151	16	73	6
3,00	6,20	04:12	150	15	72	
2,75	6,23	04:13	146	14	71	
2,50	6,25	04:14	143	13	70	
2,25	6,28	04:15	139	11	69	5

↑ продължение

Категория	41-51 kg						52-60 kg					
	Спринт 30 м		2 x 400 м през 30 с		Скок на дължина		Коремни преси		Удари в стена – 15 s		Фронт кик – (мае гери) – 15 s	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,95	03:50	178	35	88	9	5,90	03:56	180	40	88	9
5,75	5,98	03:51	177	34	87		5,93	03:58	179	39	87	
5,50	6,00	03:52	176	33	86		5,95	04:00	178	38	86	
5,25	6,03	03:53	174	31	84	8	5,98	04:02	176	36	84	8
5,00	6,05	03:55	173	30	83		6,00	04:04	175	35	83	
4,75	6,06	03:56	172	29	82		6,01	04:06	171	34	82	
4,50	6,08	03:57	171	28	81		6,03	04:08	168	33	81	
4,25	6,09	03:58	169	26	79	7	6,04	04:10	164	31	79	7
4,00	6,10	04:00	168	25	78		6,05	04:11	160	30	78	
3,75	6,11	04:01	167	24	77		6,06	04:12	159	29	77	
3,50	6,13	04:02		23	76		6,08	04:13	158	28	76	
3,25	6,14	04:03	166	21	74	6	6,09	04:15	156	26	74	6
3,00	6,15	04:05	165	20	73		6,10	04:18	155	25	73	
2,75	6,18	04:06	164	19	72		6,13	04:22	154	24	72	
2,50	6,20	04:07	163	18	71		6,15	04:25	153	23	71	
2,25	6,23	04:08	161	16	69	5	6,18	04:29	151	21	69	5

 продължение

Категория	над 60 kg					
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 15 s	Фронт кик (мае гери) – 15 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	5,95	04:10	175	25	88	9
5,75	5,98	04:12	174	24	85	
5,50	6,00	04:14	173	23	81	
5,25	6,03	04:16	171	21	78	8
5,00	6,05	04:18	170	20	74	
4,75	6,06	04:19	169		73	
4,50	6,08	04:21	168	19	72	
4,25	6,09	04:23	166		71	7
4,00	6,10	04:25	165	18	70	
3,75	6,11	04:26	164	17	69	
3,50	6,13	04:27	163		68	
3,25	6,14	04:28	161	16	66	6
3,00	6,15	04:30	160	15	65	
2,75	6,18	04:32	159	14	62	
2,50	6,20	04:34	158	13	58	
2,25	6,23	04:36	156	11	55	5

Таблица 11. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – кикбокс – VII клас (момичета)

Категория	31-40 kg					
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стенна възглавница – 15 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	5,92	02:58	190	36	88	20
5,75	5,95	02:59	189	35	85	
5,50	5,98	03:00	188	33	81	
5,25	6,00	03:01	186	32	78	19
5,00	6,03	03:02	185	30	74	
4,75	6,04	03:02,5	184	29	73	
4,50	6,06	03:03		28	72	
4,25	6,07	03:04	183	27	71	18
4,00	6,08	03:05	182	26	70	
3,75	6,10	03:06	181	25	69	
3,50	6,12	03:07	180	23	68	
3,25	6,13	03:08	179	22	66	17
3,00	6,15	03:10	178	20	65	
2,75	6,18	03:11	177	19	62	
2,50	6,21	03:12	176	17	58	
2,25	6,23	03:13	174	16	55	16

 продължение

Категория	41-51 kg						52-60 kg					
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 15 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 15 s	Раунд кик (маши) – 60 s
6,00	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	5,85	02:54	195	39	90	20	5,80	02:56	210	41	94	20
5,75	5,88	02:55	194	38	89		5,84	02:57	209	40	93	
5,50	5,90	02:56		37	88		5,88	02:58	208	39	92	
5,25	5,93	02:57	193	36	87	19	5,91	02:59	206	38	91	19
5,00	5,95	02:59	192	35	86		5,95	03:00	205	37	90	
4,75	5,98	03:00	191	34	85		5,96	03:01	204	36	89	
4,50	6,00	03:01		33	84		5,98	03:02			88	
4,25	6,03	03:02	190	31	83	18	5,99	03:03	203	35	87	18
4,00	6,05	03:04	189	30	82		6,00	03:05	202	34	86	
3,75	6,06	03:05	188	29	81		6,01	03:06		33	85	
3,50	6,08	03:06	187	28	80		6,03	03:08	201	32	84	
3,25	6,09	03:07	186	26	79	17	6,04	03:09		31	83	17
3,00	6,10	03:09	185	25	78		6,05	03:11	200	30	82	
2,75	6,13	03:10	184	24	77		6,09	03:12	199	29	81	
2,50	6,15	03:11		23	76		6,13	03:13	198	28	80	
2,25	6,18	03:12	183	22	75	16	6,16	03:14	196	27	79	16

 продължение

Категория	Над 60 kg					
	Спринт 30 m	2 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 15 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	5,85	03:00	200	28	90	20
5,75	5,88	03:01	199	27	87	
5,50	5,90	03:02	198		83	
5,25	5,93	03:03	196	26	80	19
5,00	5,95	03:05	195	25	76	
4,75	5,98	03:06	194	24	75	
4,50	6,00	03:07	193		74	
4,25	6,03	03:08	191	23	73	18
4,00	6,05	03:10	190	22	72	
3,75	6,06	03:12	189		71	
3,50	6,08	03:14	188	21	70	
3,25	6,09	03:16	186		68	17
3,00	6,10	03:18	185	20	67	
2,75	6,13	03:19	184	19	64	
2,50	6,15	03:20	183		60	
2,25	6,18	03:21	181	18	57	16

Таблица 12. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – кикбокс – VIII клас (момичета)

Категория	38-45 kg					
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стенна възглавница – 30 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	5,88	05:10	195	40	170	25
5,75	5,89	05:10,5	194	39	169	
5,50	5,91	05:11	193	38	168	
5,25	5,92	05:11,5	191	36	166	24
5,00	5,93	05:12	190	35	165	
4,75	5,94	05:12,5	189	34	164	
4,50	5,96	05:13	188	33	163	
4,25	5,97	05:14	186	31	161	23
4,00	5,98	05:15	185	30	160	
3,75	5,99	05:15,5	184	29	159	
3,50	6,01	05:16	183	28	158	
3,25	6,02	05:17	181	26	156	22
3,00	6,03	05:18	180	25	155	
2,75	6,04	05:18,5	179	24	154	
2,50	6,06	05:19	178	23	153	
2,25	6,07	05:19,5	176	21	151	21



 продължение

Категория	46-54 kg						55-63 kg					
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 30 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 30 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,75	05:07	195	40	180	25	5,70	05:10	200	45	176	25
5,75	5,76	05:07,5	194	39	179		5,71	05:10,5	199	44	175	
5,50	5,78	05:08	193	38	178		5,73	05:11	198	43	174	
5,25	5,79	05:09	191	36	176	24	5,74	05:11,5	196	41	173	24
5,00	5,80	05:10	190	35	175		5,75	05:12	195	40	172	
4,75	5,81	05:10,5	189	34	174		5,76	05:12,5	194	39	171	
4,50	5,83	05:11	188	33	173		5,78	05:13	193	38	170	
4,25	5,84	05:11,5	186	31	171	23	5,79	05:14	191	36	168	23
4,00	5,85	05:12	185	30	170		5,80	05:15	190	35	167	
3,75	5,86	05:12,5	184	29	169		5,81	05:15,5	189	34	165	
3,50	5,88	05:13	183	28	168		5,83	05:16	188	33	164	
3,25	5,89	05:14	181	26	166	22	5,84	05:17	186	31	162	22
3,00	5,90	05:15	180	25	165		5,85	05:18	185	30	160	
2,75	5,91	05:15,5	179	24	164		5,86	05:18,5	184	29	159	
2,50	5,93	05:16	178	23	163		5,88	05:19	183	28	158	
2,25	5,94	05:17	176	21	161	21	5,89	05:19,5	181	26	157	21

↑ продължение

Категория	64-81 kg						Над 81 kg					
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 30 s	Раунд кик (маваши) – 60 s	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 30 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,65	05:13	205	40	170	25	5,80	05:20	200	25	160	23
5,75	5,66	05:13,5	204	39	169		5,81	05:21	199	24	159	
5,50	5,68	05:14	203	38	168		5,83	05:22	198	23	158	
5,25	5,69	05:14,5	201	36	166	24	5,84	05:23	196	21	156	22
5,00	5,70	05:15	200	35	165		5,85	05:25	195	20	155	
4,75	5,71	05:15,5	199	34	164		5,86	05:26	194	19	154	
4,50	5,73	05:16	198	33	163		5,88	05:27	193	18	153	
4,25	5,74	05:17	196	31	161	23	5,89	05:28	191	16	151	21
4,00	5,75	05:18	195	30	160		5,90	05:30	190	15	150	
3,75	5,76	05:18,5	194	29	159		5,93	05:31	189	14	149	
3,50	5,78	05:19	193	28	158		5,95	05:32	188	13	148	
3,25	5,79	05:20	191	26	156	22	5,98	05:33	186	11	146	20
3,00	5,80	05:21	190	25	155		6,00	05:35	185	10	145	
2,75	5,81	05:21,5	189	24	154		6,01	05:36	184	9	144	
2,50	5,83	05:22	188	23	153		6,03	05:37	183	8	143	
2,25	5,84	05:22,5	186	21	151	21	6,04	05:38	181	6	141	19


Таблица 13. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – кикбокс – IX клас (момичета)

Категория	38-45 kg						46-54 kg					
	Спринт 30 m		3 x 400 m през 30 s		Скок на дължина		Коремни преси		Удари в стена – възглавница – 60 s		Раунд кик (маши) – 60 s	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,70	05:06	200	50	310	28	5,60	05:00	210	52	315	28
5,75	5,71	05:07	199	49	309		5,63	05:02	209	51	314	
5,50	5,73	05:08	198	48	308		5,65	05:04	208	50	313	
5,25	5,74	05:09	196	46	306	27	5,68	05:05	206	48	311	27
5,00	5,75	05:11	195	45	305		5,70	05:06	205	47	310	
4,75	5,76	05:12	194	44	304		5,73	05:07	204	46	309	
4,50	5,78	05:13	193	43	303		5,75	05:07,5	203	45	308	
4,25	5,79	05:14	191	41	301	26	5,78	05:08	201	43	306	26
4,00	5,80	05:16	190	40	300		5,80	05:09	200	42	305	
3,75	5,81	05:17	189	39	299		5,81	05:10	199	41	304	
3,50	5,83	05:18	188	38	298		5,83	05:11	198	40	303	
3,25	5,84	05:19	186	36	296	25	5,84	05:11,5	196	38	301	25
3,00	5,85	05:20	185	35	295		5,85	05:12	195	37	300	
2,75	5,86	05:21	184	34	294		5,88	05:12,5	194	36	299	
2,50	5,88	05:22	183	33	293		5,90	05:13	193	35	298	
2,25	5,89	05:23	181	31	291	24	5,93	05:14	191	33	296	24



 продължение

Категория	55-63 kg						64-81 kg					
	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 м	3 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,50	05:02	210	50	310	28	5,61	05:10	210	45	300	28
5,75	5,51	05:03	209	49	309		5,62	05:10,5	209	44	299	
5,50	5,53	05:04	208	48	308		5,63	05:11	208	43	298	
5,25	5,54	05:05	206	46	306	27	5,64	05:12	206	41	296	27
5,00	5,55	05:06	205	45	305		5,65	05:13	205	40	295	
4,75	5,56	05:07	204	44	304		5,66	05:13,5	204	39	294	
4,50	5,58	05:09	203	43	303		5,68	05:14	203	38	293	
4,25	5,59	05:10	201	41	301	26	5,69	05:14,5	201	36	291	26
4,00	5,60	05:12	200	40	300		5,70	05:15	200	35	290	
3,75	5,61	05:12,5	199	39	299		5,71	05:16	199	34	289	
3,50	5,63	05:13	198	38	298		5,73	05:17	198	33	288	
3,25	5,64	05:14	196	36	296	25	5,74	05:18	196	31	286	25
3,00	5,65	05:15	195	35	295		5,75	05:20	195	30	285	
2,75	5,66	05:16	194	34	294		5,76	05:20,5	194	29	284	
2,50	5,68	05:17	193	33	293		5,77	05:21	193	28	283	
2,25	5,69	05:18	191	31	291	24	5,78	05:22	191	26	281	24



 продължение

Категория	Над 81 kg					
	Спринт 30 m	3 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стенна възглавница – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
Оценка	1	2	3	4	5	6
6,00	5,65	05:15	203	40	290	26
5,75	5,66	05:16	202	39	288	
5,50	5,68	05:17	201	38	285	
5,25	5,69	05:18	199	36	283	25
5,00	5,70	05:20	198	35	280	
4,75	5,71	05:21	197	34	278	
4,50	5,73	05:22	196	33	275	
4,25	5,74	05:23	194	31	273	24
4,00	5,75	05:25	193	30	270	
3,75	5,76	05:26	192	29	268	
3,50	5,78	05:27	191	28	265	
3,25	5,79	05:28	189	26	263	23
3,00	5,80	05:30	188	25	260	
2,75	5,81	05:31	187	24	258	
2,50	5,83	05:32	186	23	255	
2,25	5,84	05:33	184	21	253	22

Таблица 14. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
кикбокс – X клас (момичета)

Категория	48-54 kg					
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	5,56	06:10	210	55	315,00	30
5,75	5,57	06:11	209	54	314,00	
5,50	5,59	06:13	208	53	313,00	
5,25	5,60	06:15	206	51	311,00	29
5,00	5,61	06:17	205	50	310,00	
4,75	5,62	06:18	204	49	309,00	
4,50	5,63	06:20	203	48	308,00	
4,25	5,64	06:22	201	46	306,00	28
4,00	5,65	06:24	200	45	305,00	
3,75	5,66	06:26	199	44	304,00	
3,50	5,68	06:29	198	43	303,00	
3,25	5,69	06:32	196	41	301,00	27
3,00	5,70	06:35	195	40	300,00	
2,75	5,71	06:36	194	39	299,00	
2,50	5,73	06:38	193	38	298,00	
2,25	5,74	06:40	191	36	296,00	26



↑ продължение

Категория	55-63 kg						64-75 kg					
	Спринт 30 m		4 x 400 m през 30 s		Скок на дължина		Коремни преси		Удари в стена – възглавница – 60 s		Раунд кик (маши) – 60 s	
Оценка	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,50	06:08	213	55	315	30	5,46	06:00	215	55	330	30
5,75	5,51	06:09	211	54	312		5,47	06:01	213	54	328	
5,50	5,53	06:10	208	53	308		5,49	06:02	210	53	325	
5,25	5,54	06:11	206	51	305	29	5,50	06:03	208	51	323	29
5,00	5,55	06:13	203	50	301		5,51	06:05	205	50	320	
4,75	5,56	06:14	202	49	300		5,52	06:06	203	49	318	
4,50	5,58	06:15	201	48	298		5,54	06:07	200	48	315	
4,25	5,59	06:16	199	46	297	28	5,55	06:08	198	46	313	28
4,00	5,60	06:18	198	45	295		5,56	06:09	195	45	310	
3,75	5,61	06:19	197	44	293		5,57	06:10	193	44	308	
3,50	5,63	06:20	196	43	290		5,59	06:11	190	43	305	
3,25	5,64	06:21	194	41	288	27	5,60	06:12	188	41	303	27
3,00	5,65	06:23	193	40	285		5,61	06:14	185	40	300	
2,75	5,66	06:24	191	39	282		5,62	06:15	183	39	298	
2,50	5,68	06:25	188	38	278		5,64	06:16	180	38	295	
2,25	5,69	06:26	186	36	275	26	5,65	06:17	178	36	293	26

 продължение

Категория	76-85 kg						Над 85 kg					
	Спринт 30 м	4 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 м	4 x 400 м през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,55	05:57	210	45	320	30	5,62	06:23	205	42	300	27
5,75	5,56	05:57,5	209	44	318		5,63	06:26	203	41	298	
5,50	5,58	05:58	208	43	315		5,65	06:29	200	40	295	
5,25	5,59	05:59	206	41	313	29	5,66	06:32	198	38	293	26
5,00	5,60	06:00	205	40	310		5,67	06:35	195	37	290	
4,75	5,61	06:01	204	39	308		5,68	06:37	193	36	288	
4,50	5,63	06:02	203	38	305		5,70	06:40	190	35	285	
4,25	5,64	06:03	201	36	303	28	5,71	06:42	188	33	283	25
4,00	5,65	06:05	200	35	300	28	5,72	06:45	185	32	280	25
3,75	5,66	06:06	199	34	298		5,73	06:50	183	31	278	
3,50	5,68	06:07	198	33	295		5,75	06:55	180	30	275	
3,25	5,69	06:08	196	31	293	27	5,76	07:00	178	28	273	24
3,00	5,70	06:10	195	30	290		5,77	07:05	175	27	270	
2,75	5,71	06:10,5	194	29	288		5,78	07:08	173	26	268	
2,50	5,73	06:11	193	28	285		5,80	07:11	170	25	265	
2,25	5,74	06:12	191	26	283	26	5,81	07:14	168	23	263	23

Таблица 15. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – кикбокс – XI клас (момичета)

Категория	48-54 kg						55-63 kg					
	Спринт 30 m		4 x 400 m през 30 s		Скок на дължина		Коремни преси		Удари в стена – възглавница – 60 s		Раунд кик (маши) – 60 s	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,40	06:08	213	58	320	33	5,40	05:59	215	58	320	33
5,75	5,41	06:09	211	57	319		5,41	06:01	213	57	317	
5,50	5,43	06:10	208	55	318		5,43	06:03	210	56	313	
5,25	5,44	06:11	206	54	316	32	5,44	06:05	208	54	310	32
5,00	5,45	06:13	203	52	315		5,45	06:06	205	53	306	
4,75	5,46	06:14	202	51	314		5,46	06:08	204	52	305	
4,50	5,48	06:15	201	50	313		5,48	06:09	203	51	303	
4,25	5,49	06:16	199	49	311	31	5,49	06:10	201	50	302	31
4,00	5,50	06:18	198	48	310		5,50	06:11	200	49	300	
3,75	5,51	06:19	197	47	309		5,51	06:13	199	48	298	
3,50	5,53	06:20	196	46	308		5,53	06:14	198	47	295	
3,25	5,54	06:21	194	45	306	30	5,54	06:15	196	45	293	30
3,00	5,55	06:23	193	44	305		5,55	06:16	195	44	290	
2,75	5,56	06:24	191	43	304		5,56	06:18	193	43	287	
2,50	5,58	06:25	188	41	303		5,58	06:19	190	42	283	
2,25	5,59	06:26	186	40	301	29	5,59	06:20	188	40	280	29



 продължение

Категория	64-75 kg						76-85 kg					
	Спирит 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спирит 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,43	05:51	218	58	340	33	5,50	05:53	213	50	325	33
5,75	5,44	05:53	217	57	338		5,51	05:55	212	49	323	
5,50	5,46	05:54	216	56	335		5,53	05:57	211	48	320	
5,25	5,47	05:56	214	54	333	32	5,54	05:58	209	46	318	32
5,00	5,48	05:58	213	53	330		5,55	06:00	208	45	315	
4,75	5,49	06:00	211	52	328		5,56	06:02	207	44	313	
4,50	5,51	06:01	208	51	325		5,58	06:04	206	43	310	
4,25	5,52	06:03	206	50	323	31	5,59	06:05	204	41	308	31
4,00	5,53	06:05	203	49	320		5,60	06:07	203	40	305	
3,75	5,54	06:07	202	48	318		5,61	06:09	202	39	303	
3,50	5,56	06:09	201	47	315		5,63	06:11	201	38	300	
3,25	5,57	06:11	199	45	313	30	5,64	06:12	199	36	298	30
3,00	5,58	06:13	198	44	310		5,65	06:14	198	35	295	
2,75	5,59	06:15	197	43	308		5,66	06:16	197	34	293	
2,50	5,61	06:16	196	42	305		5,68	06:18	196	33	290	
2,25	5,62	06:17	194	40	303	29	5,69	06:20	194	31	288	29

 продължение

Категория	Над 85 kg					
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стенна възглавница – 60 s	Раунд кик (маваши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6
6,00	5,60	06:18	208	45	305	30
5,75	5,61	06:20	206	44	303	
5,50	5,63	06:22	203	43	300	
5,25	5,64	06:24	201	41	298	29
5,00	5,65	06:26	198	40	295	
4,75	5,66	06:29	196	39	293	
4,50	5,68	06:32	193	38	290	
4,25	5,69	06:35	191	36	288	28
4,00	5,70	06:35,5	188	35	285	
3,75	5,71	06:36	186	34	283	
3,50	5,73	06:36,5	183	33	280	
3,25	5,74	06:37	181	31	278	27
3,00	5,75	06:40	178	30	275	
2,75	5,76	06:42	176	29	273	
2,50	5,78	06:45	173	28	270	
2,25	5,79	06:50	171	26	268	26

Таблица 16. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – кикбокс – XII клас (момичета)

Категория	48-54 kg						Раунд кик (маваши) – 60 s
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена възглавница – 60 s	6	
6,00	5,30	06:01	215	60	323	35	
5,75	5,31	06:02	213	59	320		
5,50	5,33	06:03	210	57	317		
5,25	5,34	06:05	208	56	314	34	
5,00	5,35	06:07	205	54	311		
4,75	5,36	06:09	204	53	308		
4,50	5,38	06:11	203	52	305		
4,25	5,39	06:13	201	51	302	33	
4,00	5,40	06:14	200	50	299		
3,75	5,41	06:15	199	49	294		
3,50	5,43	06:16	198	48	289		
3,25	5,44	06:18	196	47	284	32	
3,00	5,45	06:19	195	46	279		
2,75	5,46	06:20	193	45	274		
2,50	5,48	06:21	190	43	269		
2,25	5,49	06:23	188	42	264	31	



↑ продължение

Категория	55-63 kg						64-75 kg					
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,30	05:53	220	60	330	35	5,40	05:45	220	60	350	35
5,75	5,31	05:55	219	59	327		5,41	05:47	219	59	348	
5,50	5,33	05:56	218	58	323		5,43	05:49	218	58	345	
5,25	5,34	05:58	216	56	320	34	5,44	05:51	216	56	343	34
5,00	5,35	06:00	215	55	316		5,45	05:53	215	55	340	
4,75	5,36	06:02	214	54	315		5,46	05:54	213	54	338	
4,50	5,38	06:04	213	53	313		5,48	05:56	210	53	335	
4,25	5,39	06:05	211	52	312	33	5,49	05:58	208	52	333	33
4,00	5,40	06:07	210	51	310		5,50	06:00	205	51	330	
3,75	5,41	06:09	209	50	308		5,51	06:01	204	50	328	
3,50	5,43	06:10	208	49	305		5,53	06:03	203	49	325	
3,25	5,44	06:12	206	47	303	32	5,54	06:05	201	47	323	32
3,00	5,45	06:14	205	46	300		5,55	06:07	200	46	320	
2,75	5,46	06:16	204	45	297		5,56	06:09	199	45	318	
2,50	5,48	06:18	203	44	293		5,58	06:11	198	44	315	
2,25	5,49	06:19	201	42	290	31	5,59	06:13	196	42	313	31

↑ продължение

Категория	76-85 kg						Над 85 kg					
	Спринт 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s	Спринт 30 m	4 x 400 m през 30 s	Скок на дължина	Коремни преси	Удари в стена – възглавница – 60 s	Раунд кик (маши) – 60 s
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6,00	5,45	05:50	215	55	330	35	5,58	06:15	210	48	310	32
5,75	5,46	05:51	214	54	327		5,59	06:15,5	208	47	308	
5,50	5,48	05:53	213	53	323		5,61	06:16	205	46	305	
5,25	5,49	05:55	211	51	320	34	5,62	06:16,5	203	44	303	31
5,00	5,50	05:57	210	50	316		5,63	06:17	200	43	300	
4,75	5,51	05:58	209	49	315		5,64	06:18	198	42	298	
4,50	5,53	06:00	208	48	313		5,66	06:20	195	41	295	
4,25	5,54	06:02	206	46	312	33	5,67	06:22	193	39	293	30
4,00	5,55	06:04	205	45	310		5,68	06:24	190	38	290	
3,75	5,56	06:05	204	44	308		5,69	06:26	188	37	288	
3,50	5,58	06:07	203	43	305		5,71	06:29	185	36	285	
3,25	5,59	06:09	201	41	303	32	5,72	06:32	183	34	283	29
3,00	5,60	06:11	200	40	300		5,73	06:35	180	33	280	
2,75	5,61	06:12	199	39	297		5,74	06:35,5	178	32	278	
2,50	5,63	06:14	198	38	293		5,76	06:36	175	31	275	
2,25	5,64	06:16	196	36	290	31	5,77	06:36,5	173	29	273	28