



МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ от I до XII клас



2019

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ"

СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА
НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ
НА УЧЕНИЦИТЕ

от I до XII клас



2019

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	4
I. ОПИСАНИЕ НА ТЕСТОВЕТЕ	5
1. БЯГАНЕ НА 30 м	5
2. СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА	5
3. ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА	6
4. БЯГАНЕ НА 200 м (совалково бягане)	7
5. ТЕСТ ЗА ЛОВКОСТ (Т-ТЕСТ)	8
II. МЕТОДИКА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ.....	10
II.1. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПО 20 ТОЧКОВА СКАЛА.....	10
II.2. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ЧРЕЗ ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИНТРВАЛИ ПО ШЕСТОБАЛНАТА ОЦЕНЪЧНА СИСТЕМА	11
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. Нормативи за оценка на резултатите от отделните тестове по 20 точкова скала	13
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2. Нормативи за оценка на резултатите от отделните тестове с определяне на интервали на оценката по шестобалната оценъчна система	23

Системата за оценяване на физическата дееспособност включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателните способности на учениците.

Оценяването се осъществява в съответствие с утвърдените учебни програми по физическо възпитание и спорт.

Тестовите са практически и се провеждат като текущи изпитвания за не по-малко от два учебни часа в началото и края на учебната година.

Ученикът изпълнява 5 (пет) контролни упражнения (тестове), които служат за оценка на равнището/състоянието на основните двигателни качества – бързина, взривна сила на долните крайници, взривна сила на горните крайници и торса, издръжливост и ловкост.

Нормативната база за оценката на резултатите от отделните тестове е разработена в зависимост от пола и възрастта на учениците, като за възраст се отчита броят на навършените години към датата на провеждане на тестовите в началото на учебната година. Окончателната оценка на физическата дееспособност се оформя като средноаритметична оценка от оценките по петте контролни упражнения.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от изучаването на учебния предмет физическо възпитание и спорт.

I. ОПИСАНИЕ НА ТЕСТОВЕТЕ

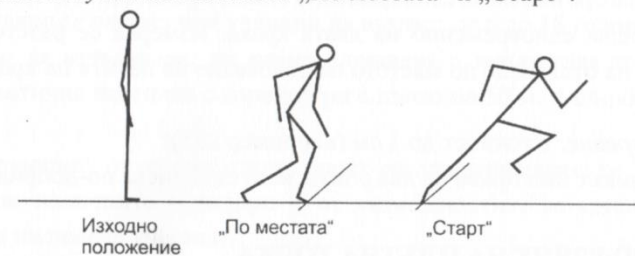
1. БЯГАНЕ НА 30 м

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка с дължина не по-малко от 40 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите ученици се определя в зависимост от броя на пътеките за бягане и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Подавани от учителя команди: „По местата“ и „Старт“.



Фиг. 1

Изпълнение: Стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж (фиг. 1). Учителят, който е на финалната линия с високо вдигната ръка, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“, като едновременно с това сваля вдигнатата си ръка надолу.

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 5.32).

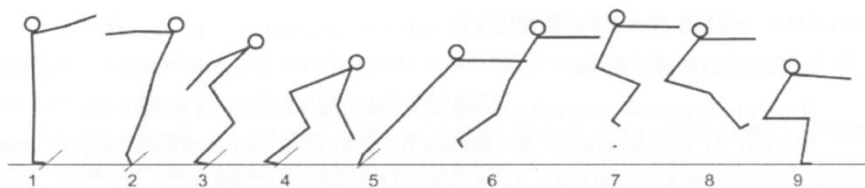
Ученикът има право само на един опит.

2. СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка. По посоката на скока е разпъната ролетка.

Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, ръцете са повдигнати нагоре-напред, изправени в лактите (Фиг. 2).



Фиг. 2

Изпълнение: ученикът замахва едновременно с двете ръце, еднократно надолу-назад, след което изпълнява бързо махово движение с ръцете напред-нагоре и отскача едновременно с двата крака (фиг. 2). Приземяването се извършва едновременно на двата крака. Измерва се разстоянието от линията на отскачане до мястото на докосване на петите на краката върху опората.

Измерване: с точност до 1 см (например 235).

Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

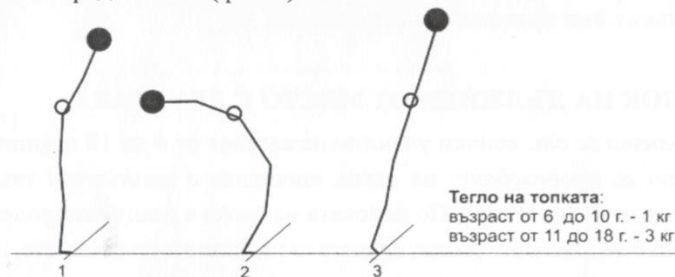
3. ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

(от 6 до 10 г. - с тегло на топката 1 кг., от 11 до 18 г. - с тегло на топката 3 кг.)

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка. По посоката на хвърляне е разпъната ролетка. Нулата на ролетката е на линията на хвърляне.

Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, дланите на ръцете обхващат плътно топката отстрани-отзад с леко разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата (фиг. 3).



Фиг. 3

Изпълнение: ученикът отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне след излитането на топката във въздуха.

Измерване: с точност до 1 см (например 735).

Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

4. БЯГАНЕ НА 200 м (совалково бягане)

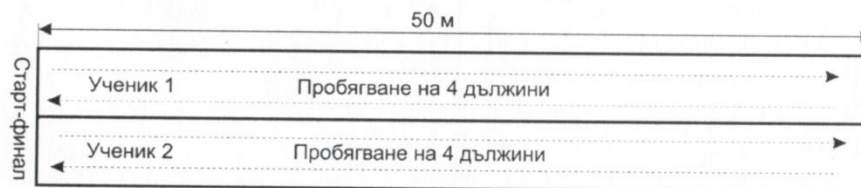
Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка с коридор/ри с дължина 50 м. и ширина 1.22 – 1.25 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите се определя от броя на наличните коридори и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Подавани от учителя команди: „По местата“ и „Старт“.

Изпълнение: стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Учителят, който е на старт-финалната линия, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“.



Фиг. 4

Учениците бягат през цялото време в собствен коридор (фиг. 4). В края на всеки 50 м, те докосват със стъпалото на единия крак линията, маркираща края на 50 метровото разстояние, обръщат се на 180 градуса и продължават бягането в същия коридор. Финиширането е на мястото на старта, след като са пробягани четири дължини по 50 метрови отсечки.

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 46.35).

Ученикът има право само на един опит.

5. ТЕСТ ЗА ЛОВКОСТ (Т-ТЕСТ)

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

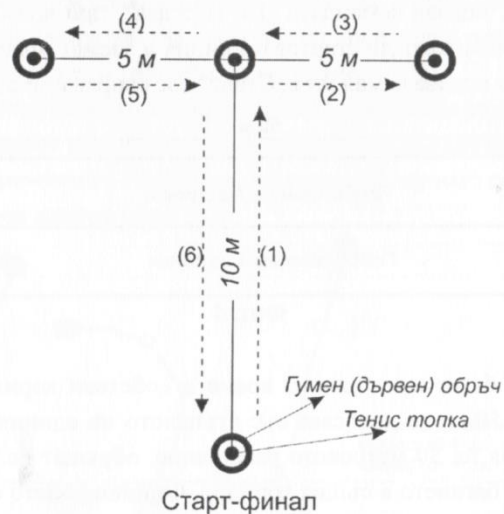
Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка.

Необходими уреди: 4 гумени или дървени обръча с диаметър 15 – 20 см и с дебелина 2 – 3 см, 4 тенис топки. Обръчите са разположени под формата на буквата „Т“, както е показано на фиг. 5. Във всеки обръч има по една тенис топка.

Изпълнение: ученикът застава зад обръча на мястото на старт-финала в изходно положение основен стоеж. При сигнал „Старт“ се навежда, взима топката и се придвижва към останалите обръчи по посоката, указана на фиг. 5 с цифри от (1) до (6). От всеки следващ обръч ученикът взима намиращата се в него топка и оставя тази, която носи. Измерването спира в момента, в който топката докосне полето на обръча на старт-финала.

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 16.37).

Ученикът има право само на един опит.



Фиг. 5

Изисквания:

- ученикът се придвижва само по указаната на фигурата посока;
- няма ограничения в начина на придвижване;
- няма ограничения при носенето на топката, като ученикът може да я прехвърля от едната в другата ръка по време на бягането;
- топката се поставя в обръча. Не се разрешава хвърляне или пускане от въздуха;
- топката не трябва да излиза извън обръча при поставянето и в него. При излизане на топката извън обръча, ученикът е длъжен да се върне и отново да я постави в него.

II. МЕТОДИКА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Оценяването на нивото на физическата дееспособност на учениците се извършва при преминаването на следните стъпки:

1. Оценка на резултатите от отделните тестове.
2. Изчисляване на окончателната оценка за физическа дееспособност.

Забележка: Степента на напредъка в резултатите на ученика в рамките на една учебна година се измерва въз основа на разликата от постигнатите резултати от тестовете в началото и края на учебната година, като за този период не се отчита промяната във възрастта му.

Оценката на резултатите от отделните тестове може да бъде направена по два начина

- по 20 точкова скала;
- чрез определяне на интервали по шестобалната оценъчна система.

II.1. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПО 20 ТОЧКОВА СКАЛА

За оценка на резултатите от отделните тестове по 20 точкова скала се преминава през следните стъпки:

1. Определя се броят на получените точки за постигнат резултат в конкретен тест в зависимост възрастта и пола на учениците (**приложение № 1**). Например: ученик от мъжки пол на възраст 12 г. е постигнал резултат в бягането на 30 м - 6.14 сек. Намираме съответната таблица за възраст и пол и установяваме, че точките, които ученикът получава са 8. По същият начин намираме броят на точките и за останалите тестове.

Таблица 1

Точки	Оценка за ученици I – III клас	Оценка за ученици IV – XII клас
0 – 3	Незадоволителна	Слаб 2
4 – 7	Средна	Среден 3
8 – 14	Добра	Добър 4
15 – 17	Мн. добра	Мн. добър 5
18 – 20	Отлична	Отличен 6

2. Броят на получените точки за всеки тест се приравнява към шестобалната оценъчна система. Интервалите за приравняване на точките към шестобалната система са представени на таблица 1. Например: ученикът, получил 8 точки за бягане на 30 м има оценка Добър 4.

3. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

Забележка: Окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на оценки от резултатите от всичките 5 теста.

Оценяването на резултатите от отделните тестове по 20 точковата скала предполага добра съпоставимост между отделните тестове, както и това, колко (в брой точки) не достига за получаване на по-висока оценка. Например: ако ученикът е постигнал резултат в определен тест, за който получава 13 точки (оценка Добър 4), той знае, че му трябва още много малко до получаване на по-високата оценка - Мн. добър 5.

II.2. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ЧРЕЗ ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИНТЕРВАЛИ ПО ШЕСТОБАЛНАТА ОЦЕНЪЧНА СИСТЕМА

За оценка на резултатите от отделните тестове чрез определяне на интервали по шестобалната система се преминава през следните стъпки:

1. Определя се оценката по шестобалната система в зависимост възрастта и пола на учениците (**приложение № 2**). Например: ученик от мъжки пол на възраст 12 г. е постигнал резултат в бягането на 30 м - 6.14 сек. Намираме съответната таблица за възраст и пол и установяваме, че оценката, която ще получи ученикът е Добър 4. По същият начин намираме оценките и за останалите тестове.
2. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

Забележка: окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на резултати от всичките 5 теста. Не следва да се изчислява окончателна оценка, ако липсва резултат от някой от тестовете.

АВТОМАТИЗИРАНА СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ

За улеснение на учителите при определяне на оценките по отделните тестове, както и при изчисляване на окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците, може да се използва автоматизирана система „DOSIE_UCHENIK“. В разработения софтуерен продукт – електронни таблици е необходимо да се въведат само името, пола и класа на учениците, както и резултатите по отделните тестове. Системата сама изчислява оценките по отделните тестове и окончателната оценка на физическата дееспособност. Достъпът до системата се осъществява в условията на информационните и комуникационните технологии.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

НОРМАТИВИ ЗА ОЦЕНКА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОТДЕЛНИТЕ ТЕСТОВЕ ПО 20 ТОЧКОВА СКАЛА

Възраст 6 години										
Момчета					Точ- ки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
9.80	65	130	86.00	28.50	1	9.80	60	100	80.00	30.00
9.58	69	145	83.89	27.86	2	9.62	63	114	78.52	29.34
9.37	73	161	81.78	27.23	3	9.44	67	128	77.05	28.68
9.16	78	177	79.68	26.60	4	9.26	71	142	75.57	28.02
8.95	82	193	77.57	25.97	5	9.08	74	156	74.10	27.36
8.74	87	208	75.47	25.34	6	8.90	78	171	72.63	26.71
8.53	91	224	73.36	24.71	7	8.72	82	185	71.15	26.05
8.32	96	240	71.26	24.07	8	8.54	85	199	69.68	25.39
8.11	100	256	69.15	23.44	9	8.36	89	213	68.21	24.73
7.90	105	272	67.05	22.81	10	8.18	93	227	66.73	24.07
7.69	109	287	64.94	22.18	11	8.01	96	242	65.26	23.42
7.48	114	303	62.84	21.55	12	7.83	100	256	63.78	22.76
7.27	118	319	60.73	20.92	13	7.65	104	270	62.31	22.10
7.06	123	335	58.63	20.28	14	7.47	107	284	60.84	21.44
6.85	127	351	56.52	19.65	15	7.29	111	298	59.36	20.78
6.64	132	366	54.42	19.02	16	7.11	140	313	57.89	20.13
6.43	136	382	52.31	18.39	17	6.93	118	327	56.42	19.47
6.22	141	398	50.21	17.76	18	6.75	122	341	54.94	18.81
6.01	145	414	48.10	17.13	19	6.57	126	355	53.47	18.15
5.80	150	430	45.99	16.50	20	6.40	130	370	52.00	17.50

Възраст 7 години										
Момчета					Точ- ки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
9.21	71	147	80.81	27.00	1	9.36	65	122	77.07	28.44
9.02	76	167	78.86	26.39	2	9.18	69	139	75.57	27.80
8.82	80	186	76.91	25.78	3	9.00	74	156	74.08	27.16
8.62	85	206	74.96	25.18	4	8.83	78	173	72.58	26.52
8.43	90	226	73.01	24.57	5	8.65	82	190	71.09	25.89
8.23	94	246	71.06	23.97	6	8.47	86	206	69.59	25.25
8.03	99	265	69.12	23.36	7	8.29	90	223	68.09	24.61
7.84	104	285	67.17	22.76	8	8.11	94	240	66.60	23.98
7.64	109	305	65.22	22.15	9	7.94	98	257	65.10	23.34
7.44	113	325	63.27	21.55	10	7.76	102	274	63.61	22.70
7.25	118	344	61.32	20.94	11	7.58	106	291	62.11	22.06
7.05	123	364	59.37	20.34	12	7.40	111	307	60.62	21.43
6.85	128	384	57.42	19.73	13	7.23	115	324	59.12	20.79
6.66	132	404	55.47	19.13	14	7.05	119	341	57.62	20.15
6.46	137	423	53.52	18.52	15	6.87	123	358	56.13	19.51
6.26	173	443	51.57	17.92	16	6.69	178	375	54.63	18.88
6.07	146	463	49.62	17.31	17	6.51	131	391	53.14	18.24
5.87	151	483	47.67	16.71	18	6.34	135	408	51.64	17.60
5.67	156	502	45.72	16.10	19	6.16	139	425	50.15	16.96
5.48	161	522	43.77	15.50	20	5.98	144	442	48.65	16.33

Възраст 8 години											
Момчета					Точ- ки	Момичета					
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (с)	
8.69	78	164	76.20	25.71	1	8.93	71	154	74.37	27.00	
8.50	83	188	74.38	25.13	2	8.75	76	175	72.85	26.38	
8.32	88	211	72.57	24.54	3	8.58	80	195	71.33	25.76	
8.13	93	235	70.76	23.96	4	8.40	85	215	69.82	25.14	
7.95	98	259	68.95	23.38	5	8.22	90	236	68.30	24.52	
7.77	103	282	67.14	22.79	6	8.05	94	256	66.79	23.90	
7.58	108	306	65.33	22.21	7	7.87	99	277	65.27	23.28	
7.40	113	330	63.52	21.63	8	7.69	103	297	63.75	22.67	
7.21	118	353	61.71	21.05	9	7.52	108	318	62.24	22.05	
7.03	123	377	59.90	20.46	10	7.34	112	338	60.72	21.43	
6.85	128	400	58.09	19.88	11	7.16	117	358	59.21	20.81	
6.66	133	424	56.28	19.30	12	6.99	122	379	57.69	20.19	
6.48	138	448	54.47	18.72	13	6.81	126	399	56.17	19.57	
6.30	143	471	52.66	18.13	14	6.63	131	420	54.66	18.96	
6.11	148	495	50.85	17.55	15	6.46	135	440	53.14	18.34	
5.93	212	518	49.04	16.97	16	6.28	189	461	51.63	17.72	
5.74	158	542	47.23	16.39	17	6.10	144	481	50.11	17.10	
5.56	163	566	45.42	15.80	18	5.93	149	501	48.59	16.48	
5.38	168	589	43.61	15.22	19	5.75	154	522	47.08	15.86	
5.19	173	613	41.80	14.64	20	5.57	158	542	45.56	15.25	

Възраст 9 години										
Момчета					Точ- ки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
8.27	85	185	72.00	24.64	1	8.61	77	187	71.46	25.80
8.09	90	213	70.31	24.08	2	8.44	82	211	69.92	25.20
7.92	95	242	68.63	23.52	3	8.26	87	235	68.38	24.60
7.74	101	270	66.94	22.95	4	8.09	92	260	66.84	24.00
7.57	106	298	65.26	22.39	5	7.91	97	284	65.30	23.39
7.40	111	327	63.57	21.82	6	7.73	102	308	63.77	22.79
7.22	116	355	61.89	21.26	7	7.56	107	332	62.23	22.19
7.05	122	383	60.21	20.70	8	7.38	112	356	60.69	21.58
6.88	127	412	58.52	20.13	9	7.21	117	381	59.15	20.98
6.70	132	440	56.84	19.57	10	7.03	122	405	57.62	20.38
6.53	137	468	55.15	19.00	11	6.85	127	429	56.08	19.78
6.35	143	496	53.47	18.44	12	6.68	132	453	54.54	19.17
6.18	148	525	51.78	17.88	13	6.50	137	477	53.00	18.57
6.01	153	553	50.10	17.31	14	6.33	142	502	51.46	17.97
5.83	159	581	48.42	16.75	15	6.15	147	526	49.93	17.37
5.66	243	610	46.73	16.18	16	5.98	152	550	48.39	16.76
5.49	169	638	45.05	15.62	17	5.80	157	574	46.85	16.16
5.31	174	666	43.36	15.06	18	5.62	162	598	45.31	15.56
5.14	180	695	41.68	14.49	19	5.45	167	623	43.77	14.95
4.96	185	723	40.00	13.93	20	5.27	172	647	42.24	14.35

Възраст 10 години										
Момчета					Точ- ки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плотна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плотна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
7.92	90	200	68.22	23.87	1	8.32	82	220	69.55	25.03
7.75	96	231	66.64	23.32	2	8.15	88	247	68.00	24.44
7.58	102	263	65.07	22.77	3	7.97	93	275	66.45	23.85
7.42	107	294	63.50	22.22	4	7.80	99	303	64.90	23.26
7.25	113	326	61.93	21.67	5	7.62	104	331	63.35	22.66
7.09	118	357	60.36	21.12	6	7.45	109	359	61.79	22.07
6.92	124	389	58.79	20.57	7	7.27	115	387	60.24	21.48
6.76	129	421	57.22	20.02	8	7.10	120	415	58.69	20.89
6.59	135	452	55.65	19.47	9	6.92	126	443	57.14	20.29
6.43	140	484	54.08	18.92	10	6.75	131	471	55.58	19.70
6.26	146	515	52.51	18.37	11	6.57	136	498	54.03	19.11
6.10	151	547	50.94	17.82	12	6.40	142	526	52.48	18.51
5.93	157	578	49.37	17.26	13	6.22	147	554	50.93	17.92
5.77	162	610	47.80	16.71	14	6.05	153	582	49.38	17.33
5.60	168	642	46.23	16.16	15	5.87	158	610	47.82	16.74
5.44	173	673	44.66	15.61	16	5.70	163	638	46.27	16.14
5.27	179	705	43.09	15.06	17	5.52	169	666	44.72	15.55
5.11	184	736	41.52	14.51	18	5.35	174	694	43.17	14.96
4.94	190	768	39.95	13.96	19	5.17	180	722	41.61	14.37
4.77	195	800	38.38	13.41	20	5.00	185	750	40.06	13.77

Възраст 11 години										
Момчета					Точ- ки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плотна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плотна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
7.59	96	160	65.00	23.16	1	8.12	86	160	67.97	24.46
7.43	102	180	63.52	22.62	2	7.94	92	177	66.41	23.87
7.28	108	200	62.05	22.09	3	7.77	98	195	64.84	23.29
7.12	113	220	60.57	21.55	4	7.60	103	213	63.28	22.70
6.96	119	240	59.10	21.01	5	7.42	109	231	61.72	22.12
6.80	125	260	57.63	20.47	6	7.25	115	249	60.15	21.53
6.65	131	280	56.15	19.93	7	7.07	120	267	58.59	20.95
6.49	136	300	54.68	19.40	8	6.90	126	285	57.02	20.36
6.33	142	320	53.21	18.86	9	6.72	132	303	55.46	19.78
6.17	148	340	51.73	18.32	10	6.55	137	321	53.90	19.19
6.02	154	360	50.26	17.78	11	6.37	143	338	52.33	18.61
5.86	159	380	48.78	17.24	12	6.20	149	356	50.77	18.02
5.70	165	400	47.31	16.71	13	6.02	154	374	49.20	17.44
5.54	171	420	45.84	16.17	14	5.85	160	392	47.64	16.85
5.39	177	440	44.36	15.63	15	5.68	166	410	46.08	16.27
5.23	182	460	42.89	15.09	16	5.50	172	428	44.51	15.68
5.07	188	480	41.42	14.55	17	5.33	177	446	42.95	15.10
4.91	194	500	39.94	14.02	18	5.15	183	464	41.38	14.51
4.76	200	520	38.47	13.48	19	4.98	189	482	39.82	13.93
4.60	205	540	37.00	12.94	20	4.80	194	500	38.25	13.34

Възраст 12 години										
Момчета					Точ- ки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плотна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плотна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
7.31	102	193	61.50	22.62	1	8.00	89	176	66.72	24.25
7.16	108	217	60.13	22.09	2	7.83	95	198	65.15	23.66
7.00	114	241	58.76	21.56	3	7.65	101	220	63.58	23.08
6.85	120	265	57.39	21.03	4	7.48	107	242	62.00	22.50
6.70	126	289	56.02	20.51	5	7.30	113	263	60.43	21.92
6.55	132	313	54.65	19.98	6	7.13	119	285	58.86	21.34
6.40	138	337	53.28	19.45	7	6.96	125	307	57.28	20.75
6.25	144	361	51.92	18.92	8	6.78	131	329	55.71	20.17
6.10	150	385	50.55	18.39	9	6.61	137	351	54.14	19.59
5.95	156	409	49.18	17.86	10	6.43	143	373	52.56	19.01
5.80	162	434	47.81	17.33	11	6.26	149	395	50.99	18.42
5.65	168	458	46.44	16.81	12	6.08	154	417	49.42	17.84
5.50	174	482	45.07	16.28	13	5.91	160	438	47.84	17.26
5.35	180	506	43.71	15.75	14	5.74	166	460	46.27	16.68
5.20	185	530	42.34	15.22	15	5.56	172	482	44.70	16.10
5.05	191	554	40.97	14.69	16	5.39	178	504	43.12	15.51
4.90	197	578	39.60	14.16	17	5.21	184	526	41.55	14.93
4.75	203	602	38.23	13.64	18	5.04	190	548	39.98	14.35
4.59	209	626	36.86	13.11	19	4.87	196	570	38.40	13.77
4.44	215	650	35.49	12.58	20	4.69	202	592	36.83	13.18

Възраст 13 години										
Момчета					Точ- ки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плотна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плотна монка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
7.05	108	226	58.12	22.25	1	7.90	91	189	66.32	24.11
6.91	114	254	56.86	21.73	2	7.73	97	214	64.74	23.53
6.76	120	282	55.59	21.20	3	7.56	103	240	63.17	22.95
6.62	126	311	54.32	20.68	4	7.38	109	265	61.59	22.37
6.47	133	339	53.06	20.16	5	7.21	115	290	60.01	21.79
6.33	139	367	51.79	19.64	6	7.03	121	315	58.44	21.21
6.18	145	395	50.52	19.12	7	6.86	128	340	56.86	20.63
6.04	151	423	49.26	18.59	8	6.69	134	365	55.28	20.05
5.90	157	451	47.99	18.07	9	6.51	140	390	53.71	19.47
5.75	164	480	46.72	17.55	10	6.34	146	415	52.13	18.89
5.61	170	508	45.45	17.03	11	6.16	152	441	50.55	18.31
5.46	176	536	44.19	16.51	12	5.99	158	466	48.98	17.73
5.32	182	564	42.92	15.98	13	5.82	164	491	47.40	17.14
5.17	188	592	41.65	15.46	14	5.64	170	516	45.82	16.56
5.03	195	620	40.39	14.94	15	5.47	176	541	44.25	15.98
4.88	201	649	39.12	14.42	16	5.29	182	566	42.67	15.40
4.74	207	677	37.85	13.90	17	5.12	188	591	41.09	14.82
4.59	213	705	36.58	13.37	18	4.95	194	616	39.52	14.24
4.45	219	733	35.32	12.85	19	4.77	200	642	37.94	13.66
4.31	226	761	34.05	12.33	20	4.60	206	667	36.37	13.08

Възраст 14 години											
Момчета						Момичета					
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	Точ- ка	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	
6.84	115	259	55.26	21.87	1	7.81	93	199	66.07	24.00	
6.70	121	291	54.08	21.35	2	7.64	99	226	64.50	23.42	
6.56	128	323	52.90	20.84	3	7.47	105	253	62.92	22.84	
6.42	134	356	51.72	20.32	4	7.29	111	281	61.34	22.26	
6.28	141	388	50.54	19.81	5	7.12	117	308	59.76	21.68	
6.14	147	420	49.36	19.29	6	6.94	124	335	58.18	21.10	
6.00	153	452	48.18	18.78	7	6.77	130	363	56.60	20.52	
5.86	160	485	47.00	18.26	8	6.60	136	390	55.03	19.94	
5.72	166	517	45.82	17.75	9	6.42	142	417	53.45	19.36	
5.58	173	549	44.64	17.23	10	6.25	148	445	51.87	18.78	
5.45	179	581	43.45	16.72	11	6.08	154	472	50.29	18.21	
5.31	186	613	42.27	16.20	12	5.90	161	499	48.71	17.63	
5.17	192	646	41.09	15.69	13	5.73	167	527	47.13	17.05	
5.03	199	678	39.91	15.17	14	5.56	173	554	45.56	16.47	
4.89	205	710	38.73	14.66	15	5.38	179	582	43.98	15.89	
4.75	212	742	37.55	14.14	16	5.21	185	609	42.40	15.31	
4.61	218	775	36.37	13.62	17	5.03	191	636	40.82	14.73	
4.47	225	807	35.19	13.11	18	4.86	198	664	39.24	14.15	
4.33	231	839	34.01	12.59	19	4.69	204	691	37.66	13.57	
4.19	238	871	32.82	12.08	20	4.51	210	718	36.09	13.00	

Възраст 15 години											
Момчета						Момичета					
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	Точ- ка	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	
6.65	121	288	53.10	21.55	1	7.80	94	205	66.00	24.00	
6.52	127	323	51.98	21.04	2	7.62	100	234	64.42	23.42	
6.38	134	359	50.86	20.53	3	7.45	106	263	62.84	22.84	
6.25	141	395	49.75	20.02	4	7.27	113	292	61.26	22.26	
6.11	147	431	48.63	19.51	5	7.10	119	321	59.68	21.68	
5.98	154	466	47.52	19.00	6	6.93	125	350	58.10	21.10	
5.84	161	502	46.40	18.49	7	6.75	132	379	56.52	20.52	
5.71	167	538	45.28	17.98	8	6.58	138	408	54.94	19.95	
5.57	174	574	44.17	17.47	9	6.41	144	437	53.36	19.37	
5.44	181	609	43.05	16.96	10	6.23	150	466	51.78	18.79	
5.30	188	645	41.94	16.45	11	6.06	157	495	50.21	18.21	
5.17	194	681	40.82	15.94	12	5.88	163	524	48.63	17.63	
5.03	201	717	39.71	15.43	13	5.71	169	553	47.05	17.05	
4.90	208	752	38.59	14.92	14	5.54	176	582	45.47	16.47	
4.76	214	788	37.47	14.41	15	5.36	182	611	43.89	15.89	
4.63	221	824	36.36	13.90	16	5.19	188	640	42.31	15.31	
4.50	228	860	35.24	13.39	17	5.02	194	669	40.73	14.73	
4.36	235	895	34.13	12.88	18	4.84	201	698	39.15	14.16	
4.23	241	931	33.01	12.37	19	4.67	207	727	37.57	13.58	
4.09	248	967	31.90	11.86	20	4.49	213	756	36.00	13.00	

Възраст 16 години											
Момчета						Момичета					
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	Точ- ка	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	
6.50	126	312	51.89	21.25	1	7.80	95	210	66.00	24.00	
6.37	133	351	50.81	20.74	2	7.62	101	240	64.42	23.42	
6.24	140	389	49.73	20.24	3	7.45	107	270	62.84	22.84	
6.11	147	428	48.65	19.73	4	7.27	113	300	61.26	22.26	
5.98	154	467	47.57	19.23	5	7.10	120	330	59.68	21.68	
5.85	161	506	46.49	18.72	6	6.93	126	360	58.10	21.10	
5.71	168	544	45.41	18.22	7	6.75	132	390	56.52	20.52	
5.58	175	583	44.33	17.71	8	6.58	139	420	54.94	19.94	
5.45	181	622	43.25	17.21	9	6.41	145	450	53.36	19.36	
5.32	188	660	42.17	16.71	10	6.23	151	480	51.78	18.78	
5.19	195	699	41.09	16.20	11	6.06	158	510	50.21	18.21	
5.06	202	738	40.01	15.70	12	5.88	164	540	48.63	17.63	
4.93	209	777	38.93	15.19	13	5.71	170	570	47.05	17.05	
4.80	216	815	37.86	14.69	14	5.54	177	600	45.47	16.47	
4.66	223	854	36.78	14.18	15	5.36	183	630	43.89	15.89	
4.53	230	893	35.70	13.68	16	5.19	189	660	42.31	15.31	
4.40	237	932	34.62	13.17	17	5.02	196	690	40.73	14.73	
4.27	244	970	33.54	12.67	18	4.84	202	720	39.15	14.15	
4.14	251	1009	32.46	12.17	19	4.67	208	750	37.57	13.57	
4.01	258	1048	31.38	11.66	20	4.49	215	780	36.00	13.00	

Възраст 17 години											
Момчета						Момичета					
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	Точ- ка	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	
6.36	131	330	51.14	21.00	1	7.80	95	210	66.00	24.00	
6.23	138	371	50.08	20.50	2	7.62	101	240	64.42	23.42	
6.10	145	412	49.02	20.00	3	7.45	107	270	62.84	22.84	
5.98	153	452	47.96	19.50	4	7.27	113	300	61.26	22.26	
5.85	160	493	46.91	19.00	5	7.10	120	330	59.68	21.68	
5.72	167	534	45.85	18.50	6	6.93	126	360	58.10	21.10	
5.59	174	575	44.79	18.00	7	6.75	132	390	56.52	20.52	
5.46	181	616	43.74	17.50	8	6.58	139	420	54.94	19.94	
5.34	188	657	42.68	17.00	9	6.41	145	450	53.36	19.36	
5.21	195	698	41.62	16.50	10	6.23	151	480	51.78	18.78	
5.08	203	739	40.57	16.00	11	6.06	158	510	50.21	18.21	
4.95	210	780	39.51	15.50	12	5.88	164	540	48.63	17.63	
4.83	217	821	38.45	15.00	13	5.71	170	570	47.05	17.05	
4.70	224	862	37.40	14.50	14	5.54	177	600	45.47	16.47	
4.57	231	902	36.34	14.00	15	5.36	183	630	43.89	15.89	
4.44	238	943	35.28	13.50	16	5.19	189	660	42.31	15.31	
4.31	245	984	34.23	13.00	17	5.02	196	690	40.73	14.73	
4.19	252	1025	33.17	12.50	18	4.84	202	720	39.15	14.15	
4.06	260	1066	32.11	12.00	19	4.67	208	750	37.57	13.57	
3.93	267	1107	31.06	11.50	20	4.49	215	780	36.00	13.00	

Възраст 18 години										
Момчета					Точ- ки	Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-мест (сек)		Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-мест (сек)
6.30	135	340	51.00	21.00	1	7.80	95	210	66.00	24.00
6.17	142	382	49.94	20.50	2	7.62	101	240	64.42	23.42
6.04	149	424	48.89	20.00	3	7.45	107	270	62.84	22.84
5.92	156	466	47.84	19.50	4	7.27	113	300	61.26	22.26
5.79	164	508	46.78	19.00	5	7.10	120	330	59.68	21.68
5.66	171	550	45.73	18.50	6	6.93	126	360	58.10	21.10
5.54	178	592	44.68	18.00	7	6.75	132	390	56.52	20.52
5.41	185	634	43.63	17.50	8	6.58	139	420	54.94	19.94
5.28	193	676	42.57	17.00	9	6.41	145	450	53.36	19.36
5.16	200	718	41.52	16.50	10	6.23	151	480	51.78	18.78
5.03	207	761	40.47	16.00	11	6.06	158	510	50.21	18.21
4.91	214	803	39.42	15.50	12	5.88	164	540	48.63	17.63
4.78	222	845	38.36	15.00	13	5.71	170	570	47.05	17.05
4.65	229	887	37.31	14.50	14	5.54	177	600	45.47	16.47
4.53	236	929	36.26	14.00	15	5.36	183	630	43.89	15.89
4.40	243	971	35.21	13.50	16	5.19	189	660	42.31	15.31
4.27	251	1013	34.15	13.00	17	5.02	196	690	40.73	14.73
4.15	258	1055	33.10	12.50	18	4.84	202	720	39.15	14.15
4.02	265	1097	32.05	12.00	19	4.67	208	750	37.57	13.57
3.89	273	1140	31.00	11.50	20	4.49	215	780	36.00	13.00

**НОРМАТИВИ ЗА ОЦЕНКА НА РЕЗУЛТАТИТЕ
ОТ ОТДЕЛНИТЕ ТЕСТОВЕ
С ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИНТЕРВАЛИ НА
ОЦЕНКАТА ПО ШЕСТОБАЛНАТА ОЦЕНЪЧНА
СИСТЕМА**

6 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Незадоволителна		9.17		77		176		79.69		26.61
Средна	9.16	8.33	78	95	177	239	79.68	71.27	26.60	24.08
Добра	8.32	6.86	96	126	240	350	71.26	56.53	24.07	19.66
Мн. добра	6.85	6.23	127	140	351	397	56.52	50.22	19.65	17.77
Отлична	6.22		141		398		50.21		17.76	

6 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Незадоволителна		9.27		70		141		75.58		28.03
Средна	9.26	8.55	71	84	142	198	75.57	69.69	28.02	25.4
Добра	8.54	7.3	85	110	199	297	69.68	59.37	25.39	20.79
Мн. добра	7.29	6.76	111	121	298	340	59.36	54.95	20.78	18.82
Отлична	6.75		122		341		54.94		18.81	

7 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Незадоволителна		8.63		84		205		74.97		25.19
Средна	8.62	7.85	85	103	206	284	74.96	67.18	25.18	22.77
Добра	7.84	6.47	104	136	285	422	67.17	53.53	22.76	18.53
Мн. добра	6.46	5.88	137	150	423	482	53.52	47.68	18.52	16.72
Отлична	5.87		151		483		47.67		16.71	

7 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Незадоволителна		8.84		77		172		72.59		26.53
Средна	8.83	8.12	78	93	173	239	72.58	66.61	26.52	23.99
Добра	8.11	6.88	94	122	240	357	66.60	56.14	23.98	19.52
Мн. добра	6.87	6.35	123	134	358	407	56.13	51.65	19.51	17.61
Отлична	6.34		135		408		51.64		17.60	

8 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Незадоволителна		8.14		92		234		70.77		23.97
Средна	8.13	7.41	93	112	235	329	70.76	63.53	23.96	21.64
Добра	7.40	6.12	113	147	330	494	63.52	50.86	21.63	17.56
Мн. добра	6.11	5.57	148	162	495	565	50.85	45.43	17.55	15.81
Отлична	5.56		163		566		45.42		15.80	

8 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Незадоволителна		8.41		84		214		69.83		25.15
Средна	8.40	7.7	85	102	215	296	69.82	63.76	25.14	22.68
Добра	7.69	6.47	103	134	297	439	63.75	53.15	22.67	18.35
Мн. добра	6.46	5.94	135	148	440	500	53.14	48.6	18.34	16.49
Отлична	5.93		149		501		48.59		16.48	

9 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Незадоволителна		7.75		100		269		66.95		22.96
Средна	7.74	7.06	101	121	270	382	66.94	60.22	22.95	20.71
Добра	7.05	5.84	122	158	383	580	60.21	48.43	20.70	16.76
Мн. добра	5.83	5.32	159	173	581	665	48.42	43.37	16.75	15.07
Отлична	5.31		174		666		43.36		15.06	

9 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Незадоволителна		8.1		91		259		66.85		24.01
Средна	8.09	7.39	92	111	260	355	66.84	60.7	24.00	21.59
Добра	7.38	6.16	112	146	356	525	60.69	49.94	21.58	17.38
Мн. добра	6.15	5.63	147	161	526	597	49.93	45.32	17.37	15.57
Отлична	5.62		162		598		45.31		15.56	

10 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.43		106		293		63.51		22.23
Среден 3	7.42	6.77	107	128	294	420	63.50	57.23	22.22	20.03
Добър 4	6.76	5.61	129	167	421	641	57.22	46.24	20.02	16.17
Мн. добър 5	5.60	5.12	168	183	642	735	46.23	41.53	16.16	14.52
Отличен 6	5.11		184		736		41.52		14.51	

10 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.81		98		302		64.91		23.27
Среден 3	7.80	7.11	99	119	303	414	64.90	58.7	23.26	20.9
Добър 4	7.10	5.88	120	157	415	609	58.69	47.83	20.89	16.75
Мн. добър 5	5.87	5.36	158	173	610	693	47.82	43.18	16.74	14.97
Отличен 6	5.35		174		694		43.17		14.96	

11 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.13		112		219		60.58		21.56
Среден 3	7.12	6.5	113	135	220	299	60.57	54.69	21.55	19.41
Добър 4	6.49	5.4	136	176	300	439	54.68	44.37	19.40	15.64
Мн. добър 5	5.39	4.92	177	193	440	499	44.36	39.95	15.63	14.03
Отличен 6	4.91		194		500		39.94		14.02	

11 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.61		102		212		63.29		22.71
Среден 3	7.60	6.91	103	125	213	284	63.28	57.03	22.70	20.37
Добър 4	6.90	5.69	126	165	285	409	57.02	46.09	20.36	16.28
Мн. добър 5	5.68	5.16	166	182	410	463	46.08	41.39	16.27	14.52
Отличен 6	5.15		183		464		41.38		14.51	

12 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.86		119		264		57.4		21.04
Среден 3	6.85	6.26	120	143	265	360	57.39	51.93	21.03	18.93
Добър 4	6.25	5.21	144	184	361	529	51.92	42.35	18.92	15.23
Мн. добър 5	5.20	4.76	185	202	530	601	42.34	38.24	15.22	13.65
Отличен 6	4.75		203		602		38.23		13.64	

12 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.49		106		241		62.01		22.51
Среден 3	7.48	6.79	107	130	242	328	62.00	55.72	22.50	20.18
Добър 4	6.78	5.57	131	171	329	481	55.71	44.71	20.17	16.11
Мн. добър 5	5.56	5.05	172	189	482	547	44.70	39.99	16.10	14.36
Отличен 6	5.04		190		548		39.98		14.35	

13 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.63		125		310		54.33		20.69
Среден 3	6.62	6.05	126	150	311	422	54.32	49.27	20.68	18.6
Добър 4	6.04	5.04	151	194	423	619	49.26	40.4	18.59	14.95
Мн. добър 5	5.03	4.6	195	212	620	704	40.39	36.59	14.94	13.38
Отличен 6	4.59		213		705		36.58		13.37	

13 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.39		108		264		61.6		22.38
Среден 3	7.38	6.7	109	133	265	364	61.59	55.29	22.37	20.06
Добър 4	6.69	5.48	134	175	365	540	55.28	44.26	20.05	15.99
Мн. добър 5	5.47	4.96	176	193	541	615	44.25	39.53	15.98	14.25
Отличен 6	4.95		194		616		39.52		14.24	

14 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.43		133		355		51.73		20.33
Среден 3	6.42	5.87	134	159	356	484	51.72	47.01	20.32	18.27
Добър 4	5.86	4.9	160	204	485	709	47.00	38.74	18.26	14.67
Мн. добър 5	4.89	4.48	205	224	710	806	38.73	35.2	14.66	13.12
Отличен 6	4.47		225		807		35.19		13.11	

14 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.3		110		280		61.35		22.27
Среден 3	7.29	6.61	111	135	281	389	61.34	55.04	22.26	19.95
Добър 4	6.60	5.39	136	178	390	581	55.03	43.99	19.94	15.9
Мн. добър 5	5.38	4.87	179	197	582	663	43.98	39.25	15.89	14.16
Отличен 6	4.86		198		664		39.24		14.15	

15 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.26		140		394		49.76		20.03
Среден 3	6.25	5.72	141	166	395	537	49.75	45.29	20.02	17.99
Добър 4	5.71	4.77	167	213	538	787	45.28	37.48	17.98	14.42
Мн. добър 5	4.76	4.37	214	234	788	894	37.47	34.14	14.41	12.89
Отличен 6	4.36		235		895		34.13		12.88	

15 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		291		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	137	292	407	61.26	54.95	22.26	19.96
Добър 4	6.58	5.37	138	181	408	610	54.94	43.9	19.95	15.9
Мн. добър 5	5.36	4.85	182	200	611	697	43.89	39.16	15.89	14.17
Отличен 6	4.84		201		698		39.15		14.16	

16 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		6.12		146		427		48.66		19.74
Среден 3	6.11	5.59	147	174	428	582	48.65	44.34	19.73	17.72
Добър 4	5.58	4.67	175	222	583	853	44.33	36.79	17.71	14.19
Мн. добър 5	4.66	4.28	223	243	854	969	36.78	33.55	14.18	12.68
Отличен 6	4.27		244		970		33.54		12.67	

16 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Мн. добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	

17 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		5.99		152		451		47.97		19.51
Среден 3	5.98	5.47	153	180	452	615	47.96	43.75	19.5	17.51
Добър 4	5.46	4.58	181	230	616	901	43.74	36.35	17.5	14.01
Мн. добър 5	4.57	4.2	231	251	902	1024	36.34	33.18	14	12.51
Отличен 6	4.19		252		1025		33.17		12.5	

17 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Мн. добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	

18 години момчета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		5.93		155		465		47.85		19.51
Среден 3	5.92	5.42	156	184	466	633	47.84	43.64	19.5	17.51
Добър 4	5.41	4.54	185	235	634	928	43.63	36.27	17.5	14.01
Мн. добър 5	4.53	4.16	236	257	929	1054	36.26	33.11	14	12.51
Отличен 6	4.15		258		1055		33.10		12.5	

18 години момичета

	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Мн. добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ"

СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА
НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ
НА УЧЕНИЦИТЕ от I до XII клас

Под общата редакция на проф. Огнян Миладинов, дн

АВТОРСКИ КОЛЕКТИВ

Проф. Николай Изов, доктор
Доц. Каролина Георгиева, доктор
Доц. Тодор Маринов, доктор
Доц. Любомир Боросов, доктор
Гл. ас. Корнелия Найденова, доктор
Гл. ас. Ивайло Лазаров, доктор
Ас. Ива Димова, доктор
Ас. Надежда Костова, доктор
Ас. Диляна Нанчева, доктор
Ас. Милена Аврамова, доктор
Ас. Мария Цанкова-Калоянова, доктор
Михаил Кончев, доктор
Любка Алипиева

