

## ТЕСТОВЕ ЗА ПРИЕМ НА УЧЕНИЦИ В СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА

### ТАЕКУОНДО – СТИЛ ВТ

#### *Автори:*

*Димитър Аврамов, доктор*

*Димитър Михайлов*

*Илия Димитров*

#### **Характеристика на модела**

**Биологични особености на модела** се характеризират с дълги долни крайници, слабо тяло. Таекуондо – стил ВТ предявява максимални изисквания към скоростно-силовата издръжливост, взривната сила, гъвкавостта и ловкостта, и оптимално развитие на останалите физически качества. Изисква се предимно анаеробна издръжливост. Психологическите характеристики са добра зрително-двигателна реакция, внимание, концентрация и издръжливост към психическа умора. Психологическите характеристики са: сръчност и бързина в условията на ритмично натоварване, реактивност, високо ниво на интелигентност, оперативно мислене, наблюдателност, голям капацитет за съсредоточаване на вниманието. Добра зрително-двигателна координация, стабилно сензорно двигателно равновесие, разпределено и съсредоточено внимание и уравновесен темперамент.

#### **Описание на тестовете**

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

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

**3. Шпагат – напречен.** Изпълнява се на земя. Стремежът е да опре таза до земята. Правят се два опита. Разрешава се пружиниране. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се вписва по-доброто постижение. По-високата оценка се получава за опита с по-малка височина.

**4. Експертна оценка.** Изпълняват се:

- Ап чаги
- Долъо чаги мумтунг с преден крак
- долъо чаги олъгул
- неро чаги

Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от специфичен тест. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6. Описание на специфичен тест: изпълнява се по 5 броя удари по цел – (педал). При изпълнение на 5 правилни техники в целта се дава оценка отличен шест (6), при 4 правилни техники - много добър пет (5) и т.н.

Критерии за правилно изпълнение на ударите

- Точно изпълнение в целта
- Правилна траектория на крака.
- Поставяне на удрящия крак отпред след изпълнение на удара и връщането му в изходно положение след удара
- Боен вик (Кияп).
- Бързо и силно изпълнение.

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

**6. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**7. Дълбочина на наклона.** От стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак минус (-), а под нея - със знака плюс (+). Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**8. Интензивност на вниманието (Тест на Бурдон).** Кандидатът сядва удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Кандидатът се стреми максимално бързо да зачертае предварително определената фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Преброяват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва, като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

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

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

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

## Нормативни таблици

### Таекуондо – стил ВТ – момчета до 49 кг

ТЕСТ	Спринт 30 м (сек)	Скок от място (см)	Шпагат – напрече н	Експертна оценка (2-6)		Гладко бягане 800 м (мин)	Биол. кат. (0–6)	Дълбочи на на наклона (см)	Инт. вним (бр.)	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Точки</b>					<b>Точки</b>					
50	5,10	190	0	6.00	30	3.30	2	18	90	15
45	5,15	185	2	5.50	27	3:35		15	88	14
40	5,20	180	4	5.00	24	3:40	3	13	86	13
35	5,25	170	6	4.50	21	3:45		11	80	12
30	5,30	165	8	4.00	18	3:50		9	78	11
25	5,35	160	10	4.00	15	3:55	1 и 4	7	72	10
20	5,40	155	12	3.50	12	4:00		5	65	9
15	5,45	150	14	3.00	9	4:05		3	58	8
10	5,50	145	16	2.50	6	4:10	5	1	50	7
5	5,55	140	18	2	3	4:15		-1	40	6
0	5,60	135	20		0	4:20	0 и 6	-3	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки

### Таекуондо – стил ВТ – момчета над 49,1 кг

ТЕСТ	Спринт 30 м (сек)	Скок от място (см)	Шпагат – напрече н	Експертна оценка (2-6)		Гладко бягане 800 м (мин)	Биол. кат. (0–6)	Дълбочи на на наклона (см)	Инт. вним (бр.)	РТР
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Точки</b>					<b>Точки</b>					
50	5,00	195	0	6.00	30	3.25	2	18	90	15
45	5,10	190	2	5.50	27	3.30		15	88	14
40	5,15	185	4	5.00	24	3.35	3	13	86	13
35	5,20	180	6	4.50	21	3.40		11	80	12
30	5,25	170	8	4.00	18	3.45		9	78	11
25	5,30	165	10	4.00	15	3.50	1 и 4	7	72	10
20	5,35	160	12	3.50	12	3.55		5	65	9
15	5,40	155	14	3.00	9	4.00		3	58	8
10	5,45	150	16	2.50	6	4.05	5	1	50	7
5	5,50	145	18	2	3	4.10		-1	40	6
0	5,55	140	20		0	4.15	0 и 6	-3	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки

ТЕСТ	Спринт 30 м (сек)	Скок от място (см)	Шпагат – напрече н	Експертна оценка (2-6)		Гладко бягане 800 м (мин)	Биол. кат. (0–6)	Дълбочи на на наклона (см)	Инт. вним (бр.)	РТР
	1	2	3	4		5	6	7	8	9
Точки					Точки					
50	5.20	160	0	6.00	30	03:50	2	18	90	15
45	5.25	155	2	5.50	27	03:55		15	88	14
40	5.30	150	4	5.00	24	04:00	3	13	86	13
35	5.35	145	6	4.50	21	04:05		11	80	12
30	5.40	140	8	4.00	18	04:10		9	78	11
25	5.45	135	10	4.00	15	04:15	1 и 4	7	72	10
20	5.50	130	12	3.50	12	04:20		5	65	9
15	5.55	125	14	3.00	9	04:25		3	58	8
10	5.60	120	16	2.50	6	04:30	5	1	50	7
5	5.65	115	18	2	3	04:35		-1	40	6
0	5.70	110	20		0	04:40	0 и 6	-3	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки

#### Таекуондо – стил ВТ– момичета над 47,1 кг

ТЕСТ	Спринт 30 м (сек)	Скок от място (см)	Шпагат – напрече н	Експертна оценка (2-6)		Гладко бягане 800 м (мин)	Биол. кат. (0–6)	Дълбочи на на наклона (см)	Инт. вним (бр.)	РТР
	1	2	3	4		5	6	7	8	9
Точки					Точки					
50	5.15	165	0	6.00	30	03:40	2	18	90	15
45	5.20	160	2	5.50	27	03:45		15	88	14
40	5.25	155	4	5.00	24	03:50	3	13	86	13
35	5.30	150	6	4.50	21	03:55		11	80	12
30	5.35	145	8	4.00	18	04:00		9	78	11
25	5.40	140	10	4.00	15	04:05	1 и 4	7	72	10
20	5.45	135	12	3.50	12	04:10		5	65	9
15	5.50	130	14	3.00	9	04:15		3	58	8
10	5.55	125	16	2.50	6	04:20	5	1	50	7
5	5.60	120	18	2	3	04:25		-1	40	6
0	5.65	115	20		0	04:30	0 и 6	-3	30	5

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки