Лека атлетика

Описание на тестовете

ТЕСТ 1. Ръст

Измерва се от лекар с точност до 1 cm.

ТЕСТ 2. Тегло

Измерва се от лекар с точност до 0.5 kg.

ТЕСТ 3. Ръстово-теглова разлика (РТР)

Изчислява се по формулата: РТР = Р – Т – 100, където Р е ръстът в сантиметри, Т – теглото в килограми, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

ТЕСТ 4. Вертикален отскок

Тестирането се провежда до разграфена на всеки сантиметър стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, повдигнат на пръсти и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина h с точност до 1 cm. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина H се отчита с точност до 1 cm. Изпълняват се два последователни опита. Изчислява се величината X = H – h. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 5. Скок дължина от място

Изпълнява се на сектора за скок дължина. Тестираният застава до ръба на сектора с два крака един до друг, изпълнява скок с отска-

чане от двата крака с мах на ръцете и приземява в пясъка. Изпълняват се по два опита, като се отчита по-добрият резултат. Измерването е с точност до 1 cm. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 6. Троен скок от място, петорен скок от място, десеторен скок от място.

Изпълняват се на сектора за скок дължина и троен скок. Тестираният застава на определено разстояние от сектора за приземяване с два крака един до друг, и изпълнява отскок с отскачане от двата крака с мах на ръцете. Всяко следващо отскачане е последователно с ляв и с десен крак т.е. по крачков начин. Приземяването е с два крака в пясъка. Изпълняват се по два опита, като се отчита по-добрият резултат. Измерването е с точност до 1 cm. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 7. Бягане на 20 m, 30 m от летящ старт.

Всеки ученик се изпитва поотделно, като се засилва свободно от 15-20 m. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0.01 s. Началото на измерването се задава чрез движение с ръка от помощник на измерващия в началото на измерваната отсечка. Посока на нарастване (-).

ТЕСТ 8. Бягане на 30 m, 60 m, 100 m, 300 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 9. Набиране на висилка.

Тестираният заема изходно положение „вис" на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във „вис" с обтегнати ръце. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 10. Хвърляне на гюле 3 kg/4 kg напред

Тестираният застава на ръба на кръга за тласкане на гюле или диск с лице по посока на хвърляне, като държи гюлето с две ръце над главата. Хвърлянето се извършва с две ръце след приклякване и отпускане на гюлето надолу-назад. След изпълнение на хвърлянето ученикът трябва да остане вътре в рамките на кръга Измерването е с точност до 1 cm. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 11. Хвърляне на гюле 3 kg/4kg назад

Тестираният застава на ръба на кръга за тласкане на гюле или диск с гръб по посока на хвърляне, като държи гюлето с две ръце над главата. Хвърлянето се извършва с две ръце след приклякване и отпускане на гюлето надолу-назад. След изпълнение на хвърлянето ученикът трябва да остане вътре в рамките на кръга Измерването е с точност до 1 cm. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 12. Клякане с щанга на раменете

При изпълнение на клякането тазобедрената става трябва да премине под нивото на сгъвката на коленната става. Отчита се максималната тежест, с която тестираният може да направи 1-2 клякания. Измерването е с точност до 1 kg. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 13. Изхвърляне на щанга над глава

Щангата е на земята, изпълняващият хваща лоста с две ръце и пренася щангата до положение над главата. Ръцете в крайното положение трябва да са изправени в лакътните стави. Отчита се максималната тежест, с която тестираният може да направи 1 изхвърляне. Измерването е с точност до 1 kg. Посока на нарастване (+).

ТЕСТ 14. Спортен резултат

В този раздел се отчитат резултатите от участие в официални състезания.

Методически указания за провеждане на тестирането

Всички лекоатлетически дисциплини са разделени в четири основни групи – спринт и къси препятствени бягания, скокове, хвърляния, средни и дълги бягания. Разделянето по групи дисциплини се отнася за учениците от VII до XII клас. За всички ученици от V и VI клас са разработени единни нормативи.

Контролните измервания са разделени в две групи – контролни тестове (показатели) и спортен резултат.

Тестирането се провежда в два последователни дни:

- *първи ден* – ръст, тегло, скокови тестове (за група хвърляния + бягане на 30 m от висок старт);
- *втори ден* – бегови тестове (за група хвърляния – силови тестове и хвърляне на гюле напред и назад).

Нормативите в раздела „Спортен резултат" са разработени след статистическа обработка на резултатите от държавните първенства по лека атлетика за всяка дисциплина, във всяка възрастова група. Тези нормативи са съобразени с различните височини на препятствията в препятствените бягания и с различното тегло на уредите в хвърлянията. За учениците от V и VI клас се оценява резултатът от участието в състезания по лекоатлетически четирибой, който включва следните дисциплини:

- за момчета – 60 m гладко бягане, скок на дължина, 60 m бягане с препятствие и по избор бягане на 800 п или тласкане на гюле;
- за момичета – 60 m гладко бягане, скок на дължина, 60 m бягане с препятствие и по избор бягане на 600 m или тласкане на гюле.

Крайната оценка се формира като към средната оценка от всички контролни тестове, умножена по коефициент 0.4 се прибави оценката от спортния резултат в избрана от ученика дисциплина, умножена по коефициент 0.6.

Нормативни таблици

Таблица 1. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика – V–VI клас (момчета)**

Възраст	V клас								VI клас							
Оценка	Ръст	Ръстово-теглова разлика (РТР)	Вертикален отскок	Скок на дължина	20 m летящ старт	40 m висок старт	60 m висок старт	Четирибой (точки по БФЛА)	Ръст	Ръстово-теглова разлика (РТР)	Вертикален отскок	Скок на дължина	20 m летящ старт	40 m висок старт	60 m висок старт	Четирибой (точки по БФЛА)
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	161	18	35	2,20	2,50	5,60	8,80	170	167	17	40	2,30	2,40	5,50	8,30	210
5,75	160		34	2,18	2,53	5,68	8,88	165	166		39	2,28	2,43	5,58	8,38	205
5,50	159	17		2,15	2,55	5,75	8,95	160	166	16	38	2,25	2,45	5,65	8,45	200
5,25	158		33	2,13	2,58	5,83	9,03	155	165			2,23	2,48	5,73	8,53	195
5,00	157	16	32	2,10	2,60	5,90	9,10	150	164		37	2,20	2,50	5,80	8,60	190
4,75	155		31	2,05	2,65	6,05	9,25	140	161	15	35	2,15	2,55	5,95	8,75	180
4,50	153	15	29	2,00	2,70	6,20	9,40	130	159	14	34	2,10	2,60	6,10	8,90	170
4,25	150	14	28	1,95	2,75	6,35	9,55	120	156	13	32	2,05	2,65	6,25	9,05	160
4,00	**148**		**26**	**1,90**	**2,80**	**6,50**	**9,70**	**110**	**153**		**31**	**2,00**	**2,70**	**6,40**	**9,20**	**150**
3,75	147	13	25	1,88	2,83	6,58	9,78	105	152	12	30	1,98	2,73	6,48	9,28	145
3,50				1,85	2,85	6,65	9,85	100	152		29	1,95	2,75	6,55	9,35	140
3,25	146	12	24	1,83	2,88	6,73	9,93	95	151	11		1,93	2,78	6,63	9,43	135
3,00	145		23	1,80	2,90	6,80	10,00	90	150		28	1,90	2,80	6,70	9,50	130
2,75	144		22	1,78	2,93	6,88	10,08	85	149		27	1,88	2,83	6,78	9,58	125
2,50	143	11		1,75	2,95	6,95	10,15	80	148	10	26	1,85	2,85	6,85	9,65	120
2,25	142		21	1,73	2,98	7,03	10,23	75	147			1,83	2,88	6,93	9,72	115

Таблица 2. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – VII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	168	167		166	165	163	161	158	156	155	153	152	150	149		148
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	19		18		17	16	15	14	13		12		11		10	
3.	Вертикален отскок (cm)	43	42		41	40	39	37	36	34	33		32	31	30		29
4.	Скок дължина от място (m)	2,40	2,38	2,35	2,33	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,08	2,05	2,03	2,00	1,98	1,95	1,93
5.	Троен скок от място (m)	6,90	6,83	6,75	6,68	6,60	6,45	6,30	6,15	6,00	5,93	5,85	5,78	5,70	5,63	5,55	5,48
6.	20 m летящ старт (s)	2,40	2,43	2,45	2,48	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	2,73	2,75	2,78	2,80	2,83	2,85	2,88
7.	60 m висок старт (s)	7,70	7,79	7,88	7,96	8,05	8,23	8,40	8,58	8,75	8,84	8,93	9,01	9,10	9,19	9,28	9,36
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	12,60	12,68	12,75	12,83	12,90	13,05	13,20	13,35	13,50	13,58	13,65	13,73	13,80	13,88	13,95	14,03
9.	200 m (s)	26,00	26,15	26,30	26,45	26,60	26,90	27,20	27,50	27,80	27,95	28,10	28,25	28,40	28,55	28,70	28,85
10.	400 m (s)	58,30	58,73	59,15	59,58	60,00	60,85	61,70	62,55	63,40	63,83	64,25	64,68	65,10	65,53	65,95	66,38
11.	100 m препятствия (s) (h=84,0 cm)	15,40	15,63	15,85	16,08	16,30	16,75	17,20	17,65	18,10	18,33	18,55	18,78	19,00	19,23	19,45	19,68

Таблица 3. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – VIII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Ръст (cm)**	174	173		172	171	169	167	164	**162**	161	159	158	156	155		154
2.	**Ръстово-теглова разлика (РТР)**	18		17		16	15	14	13	**12**		11		10		9	
3.	**Вертикален отскок (cm)**	48	47	46	45		43	42	40	**39**	38	37	36		35	34	33
4.	**Скок дължина от място (m)**	2,55	2,53	2,50	2,48	2,45	2,40	2,35	2,30	**2,25**	2,23	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,08
5.	**Троен скок от място (m)**	7,40	7,33	7,25	7,18	7,10	6,95	6,80	6,65	**6,50**	6,43	6,35	6,28	6,20	6,13	6,05	5,98
6.	**20 m летящ старт (s)**	2,30	2,33	2,35	2,38	2,40	2,45	2,50	2,55	**2,60**	2,63	2,65	2,68	2,70	2,73	2,75	2,78
7.	**60 m висок старт (s)**	7,05	7,14	7,23	7,31	7,40	7,56	7,73	7,89	**8,05**	8,14	8,23	8,31	8,40	8,49	8,58	8,66
Спортен резултат																	
8.	**100 m (s)**	11,90	11,98	12,05	12,13	12,20	12,35	12,50	12,65	**12,80**	12,88	12,95	13,03	13,10	13,18	13,25	13,33
9.	**200 m (s)**	24,50	24,65	24,80	24,95	25,10	25,40	25,70	26,00	**26,30**	26,45	26,60	26,75	26,90	27,05	27,20	27,35
10.	**400 m (s)**	55,30	55,83	56,35	56,88	57,40	58,10	58,80	59,50	**60,20**	60,68	61,15	61,63	62,10	62,63	63,15	63,68
11.	**100 m препятствия (s) (h=84,0 cm)**	15,10	15,33	15,55	15,78	16,00	16,45	16,90	17,35	**17,80**	18,03	18,25	18,48	18,70	18,93	19,15	19,38

Таблица 4. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – IX клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	179	178		177	176	174	172	169	167	166	164	163	161	160		159
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	17		16		15	14	13	12	11		10		9		8	
3.	Вертикален отскок (cm)	51	50	49	48		46	45	43	42	41	40	39		38	37	36
4.	Скок дължина от място (m)	2,70	2,68	2,65	2,63	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,38	2,35	2,33	2,30	2,28	2,25	2,23
5.	Троен скок от място (m)	7,90	7,83	7,75	7,68	7,60	7,45	7,30	7,15	7,00	6,93	6,85	6,78	6,70	6,63	6,55	6,48
6.	Десеторен скок от място (m)	28,40	28,18	27,95	27,73	27,50	27,04	26,58	26,11	25,65	25,41	25,18	24,94	24,70	24,48	24,25	24,03
7.	30 m летящ старт (s)	3,20	3,23	3,25	3,28	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,53	3,55	3,58	3,60	3,63	3,65	3,68
8.	100 m висок старт (s)	11,70	11,76	11,82	11,89	11,95	12,07	12,20	12,32	12,45	12,51	12,57	12,64	12,70	12,76	12,82	12,89
9.	300 m висок старт (s)	38,90	39,10	39,30	39,50	39,70	40,10	40,50	40,90	41,30	41,50	41,70	41,90	42,10	42,30	42,50	42,70
Спортен резултат																	
10.	100 m (s)	11,60	11,68	11,75	11,83	11,90	12,05	12,20	12,35	12,50	12,58	12,65	12,73	12,80	12,88	12,95	13,03
11.	200 m (s)	23,90	24,05	24,20	24,35	24,50	24,80	25,10	25,40	25,70	25,80	25,90	26,00	26,10	26,25	26,40	26,55
12.	400 m (s)	53,60	53,99	54,38	54,76	55,15	55,93	56,70	57,48	58,25	58,79	59,33	59,86	60,40	60,79	61,18	61,56
13.	110 m препятствия (s) (h=91,4 cm)	15,30	15,53	15,75	15,98	16,20	16,65	17,10	17,55	18,00	18,23	18,45	18,68	18,90	19,13	19,35	19,58
14.	400 m препятствия (s) (h=84,0 cm)	59,30	60,04	60,78	61,51	62,25	64,46	66,68	68,89	71,10	71,84	72,58	73,31	74,05	74,79	75,53	76,26

Таблица 5. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – X клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	54	53	52		51	49	48	46	45	44	43		42	41	40	
2.	Скок дължина от място (m)	2,80	2,78	2,75	2,73	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,48	2,45	2,43	2,40	2,38	2,35	2,33
3.	Троен скок от място (m)	8,30	8,23	8,15	8,08	8,00	7,85	7,70	7,55	7,40	7,33	7,25	7,18	7,10	7,03	6,95	6,88
4.	Десеторен скок от място (m)	29,30	29,06	28,83	28,59	28,35	27,89	27,43	26,96	26,50	26,26	26,03	25,79	25,55	25,31	25,08	24,84
5.	30 m летящ старт (s)	3,10	3,13	3,15	3,18	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,43	3,45	3,48	3,50	3,53	3,55	3,58
6.	100 m висок старт (s)	11,40	11,46	11,53	11,59	11,65	11,78	11,90	12,03	12,15	12,21	12,28	12,34	12,40	12,46	12,53	12,59
7.	300 m висок старт (s)	37,20	37,40	37,60	37,80	38,00	38,40	38,80	39,20	39,60	39,80	40,00	40,20	40,40	40,60	40,80	41,00
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	11,30	11,38	11,45	11,53	11,60	11,75	11,90	12,05	12,20	12,28	12,35	12,43	12,50	12,58	12,65	12,73
9.	200 m (s)	23,30	23,45	23,60	23,75	23,90	24,20	24,50	24,80	25,10	25,25	25,40	25,55	25,70	25,85	26,00	26,15
10.	400 m (s)	51,90	52,33	52,75	53,18	53,60	54,30	55,00	55,70	56,40	56,93	57,45	57,98	58,50	58,93	59,35	59,78
11.	110 m препятствия (s) (h=91,4 cm)	14,70	14,93	15,15	15,38	15,60	16,05	16,50	16,95	17,40	17,63	17,85	18,08	18,30	18,53	18,75	18,98
12.	400 m препятствия (s) (h=84,0 cm)	58,10	58,79	59,48	60,16	60,85	62,91	64,98	67,04	69,10	69,79	70,48	71,16	71,85	72,54	73,23	73,91

Таблица 6. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – XI клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	55	54		53	52	51	49	48	46	45		44	43	42		41
2.	Скок дължина от място (m)	2,90	2,88	2,85	2,83	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	2,58	2,55	2,53	2,50	2,48	2,45	2,43
3.	Троен скок от място (m)	8,50	8,43	8,35	8,28	8,20	8,05	7,90	7,75	7,60	7,53	7,45	7,38	7,30	7,23	7,15	7,08
4.	Десеторен скок от място (m)	30,30	30,08	29,85	29,63	29,40	28,94	28,48	28,01	27,55	27,31	27,08	26,84	26,60	26,38	26,15	25,93
5.	30 m летящ старт (s)	3,05	3,08	3,10	3,13	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,38	3,40	3,43	3,45	3,48	3,50	3,53
6.	100 m висок старт (s)	11,10	11,16	11,23	11,29	11,35	11,48	11,60	11,73	11,85	11,91	11,98	12,04	12,10	12,16	12,23	12,29
7.	300 m висок старт (s)	36,40	36,60	36,80	37,00	37,20	37,60	38,00	38,40	38,80	39,00	39,20	39,40	39,60	39,80	40,00	40,20
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	11,00	11,08	11,15	11,23	11,30	11,45	11,60	11,75	11,90	11,98	12,05	12,13	12,20	12,28	12,35	12,43
9.	200 m (s)	22,80	22,95	23,10	23,25	23,40	23,70	24,00	24,30	24,60	24,75	24,90	25,05	25,20	25,35	25,50	25,65
10.	400 m (s)	50,70	51,06	51,43	51,79	52,15	52,88	53,60	54,33	55,05	55,64	56,23	56,81	57,40	57,76	58,13	58,49
11.	110 m препятствия (s) (h=99,0 cm)	15,30	15,50	15,70	15,90	16,10	16,50	16,90	17,30	17,70	17,90	18,10	18,30	18,50	18,70	18,90	19,10
12.	400 m препятствия (s) (h= 91,4 cm)	59,80	60,34	60,88	61,41	61,95	63,56	65,18	66,79	68,40	69,48	70,55	71,63	72,70	73,24	73,78	74,31

Таблица 7. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – XII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	57		56	55	54	53	51	50	48		47	46	45		44	43
2.	Скок дължина от място (m)	3,00	2,98	2,95	2,93	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	2,68	2,65	2,63	2,60	2,58	2,55	2,53
3.	Троен скок от място (m)	8,70	8,63	8,55	8,48	8,40	8,25	8,10	7,95	7,80	7,73	7,65	7,58	7,50	7,43	7,35	7,28
4.	Десеторен скок от място (m)	31,70	31,48	31,25	31,03	30,80	30,34	29,88	29,41	28,95	28,71	28,48	28,24	28,00	27,78	27,55	27,33
5.	30 m летящ старт (s)	3,00	3,03	3,05	3,08	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,33	3,35	3,38	3,40	3,43	3,45	3,48
6.	100 m висок старт (s)	10,80	10,86	10,93	10,99	11,05	11,18	11,30	11,43	11,55	11,61	11,68	11,74	11,80	11,86	11,93	11,99
7.	300 m висок старт (s)	35,70	35,90	36,10	36,30	36,50	36,90	37,30	37,70	38,10	38,30	38,50	38,70	38,90	39,10	39,30	39,50
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	10,90	10,98	11,05	11,13	11,20	11,35	11,50	11,65	11,80	11,88	11,95	12,03	12,10	12,18	12,25	12,33
9.	200 m (s)	22,00	22,15	22,30	22,45	22,60	22,90	23,20	23,50	23,80	23,95	24,10	24,25	24,40	24,55	24,70	24,85
10.	400 m (s)	49,70	50,05	50,40	50,75	51,10	51,95	52,80	53,65	54,50	54,93	55,35	55,78	56,20	56,55	56,90	57,25
11.	110 m препятствия (s) (h=99,0 cm)	14,80	14,90	15,00	15,10	15,20	15,40	15,60	15,80	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	16,60	16,70
12.	400 m препятствия (s) (h= 91,4 cm)	54,90	55,49	56,07	56,66	57,25	59,01	60,78	62,54	64,30	65,48	66,65	67,83	69,00	69,59	70,18	70,77

Таблица 8. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – VII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	170	169	168	167	166	165	163	161	159		158	157	156	155	154	153
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	18		17			16	15	14		13		12			11	
3.	Вертикален отскок (cm)	45	44	43		42	40	39	37	36	35	34		33	32	31	
4.	Скок дължина от място (m)	2,50	2,48	2,45	2,43	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,08	2,05	2,03
5.	Троен скок от място (m)	7,00	6,93	6,85	6,78	6,70	6,55	6,40	6,25	6,10	6,03	5,95	5,88	5,80	5,73	5,65	5,58
6.	20 m летящ старт (s)	2,40	2,43	2,45	2,48	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	2,73	2,75	2,78	2,80	2,83	2,85	2,88
7.	40 m висок старт (s)	5,45	5,47	5,50	5,52	5,55	5,60	5,65	5,70	5,75	5,79	5,83	5,86	5,90	5,92	5,95	5,97
8.	60 m висок старт (s)	8,30	8,33	8,35	8,38	8,40	8,48	8,55	8,63	8,70	8,75	8,80	8,85	8,90	8,93	8,95	8,98
Спортен резултат																	
9.	Скок дължина (m)	5,10	5,07	5,05	5,02	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,54	4,48	4,41	4,35	4,32	4,30	4,27
10.	Скок височина (cm)	158	157		156	155	154	152	151	149	148		147	146	145		144
11.	Овчарски скок (cm)	290	286	283	279	275	268	260	253	245	241	238	234	230	226	223	219

Таблица 9. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – VIII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	176	175	174	173	172	170	168	166	164	163	162	161	160	159	158	157
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	17		16			15	14	13		12		11			10	
3.	Вертикален отскок (cm)	49	48	47		46	44	43	41	40	39	38		37	36	35	
4.	Скок на дължина от място (m)	2,60	2,58	2,55	2,53	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,28	2,25	2,23	2,20	2,18	2,15	2,13
5.	Троен скок от място (m)	7,40	7,33	7,25	7,18	7,10	6,95	6,80	6,65	6,50	6,43	6,35	6,28	6,20	6,13	6,05	5,98
6.	20 m летящ старт (s)	2,25	2,28	2,30	2,33	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	2,58	2,60	2,63	2,65	2,68	2,70	2,73
7.	40 m висок старт (s)	5,30	5,32	5,35	5,37	5,40	5,45	5,50	5,55	5,60	5,64	5,68	5,71	5,75	5,77	5,80	5,82
8.	60 m висок старт (s)	7,70	7,73	7,75	7,78	7,80	7,88	7,95	8,03	8,10	8,15	8,20	8,25	8,30	8,33	8,35	8,38
Спортен резултат																	
9.	Скок дължина (m)	5,65	5,62	5,60	5,57	5,55	5,45	5,35	5,25	5,15	5,09	5,03	4,96	4,90	4,87	4,85	4,82
10.	Скок височина (cm)	168	167		166	165	164	162	161	159	158		157	156	155		154
11.	Овчарски скок (cm)	320	316	313	309	305	298	290	283	275	271	268	264	260	256	253	249

Таблица 10. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – IX клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	178	177	176	175	174	172	171	169	167	166	165		164	163	162	161
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	16		15			14	13	12		11		10			9	
3.	Вертикален отскок (cm)	53	52		51	50	49	47	46	44	43		42	41	40		39
4.	Скок дължина от място (m)	2,80	2,78	2,75	2,73	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,48	2,45	2,43	2,40	2,38	2,35	2,33
5.	Троен скок от място (m)	7,70	7,63	7,55	7,48	7,40	7,25	7,10	6,95	6,80	6,73	6,65	6,58	6,50	6,43	6,35	6,28
6.	20 m летящ старт (s)	2,15	2,18	2,20	2,23	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,48	2,50	2,53	2,55	2,58	2,60	2,63
7.	40 m висок старт (s)	5,15	5,17	5,20	5,22	5,25	5,30	5,35	5,40	5,45	5,49	5,53	5,56	5,60	5,62	5,65	5,67
8.	60 m висок старт (s)	7,40	7,43	7,45	7,48	7,50	7,58	7,65	7,73	7,80	7,85	7,90	7,95	8,00	8,03	8,05	8,08
Спортен резултат																	
9.	Скок дължина (m)	6,05	6,01	5,98	5,94	5,90	5,82	5,73	5,64	5,55	5,49	5,42	5,36	5,30	5,26	5,23	5,19
10.	Троен скок (m)	13,15	13,10	13,05	13,00	12,95	12,85	12,75	12,65	12,55	12,50	12,45	12,40	12,35	12,30	12,25	12,20
11.	Скок височина (cm)	175	174		173	172	171	169	168	166	165		164	163	162		161
12.	Овчарски скок (cm)	360	356	353	349	345	338	330	323	315	311	308	304	300	296	293	289

Таблица 11. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – X клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	56	55		54	53	52	50	49	47	46		45	44	43		42
2.	Скок дължина от място (m)	2,90	2,88	2,85	2,83	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	2,58	2,55	2,53	2,50	2,48	2,45	2,43
3.	Троен скок от място (m)	2,80	2,78	2,75	2,73	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,48	2,45	2,43	2,40	2,38	2,35	2,33
4.	20 m летящ старт (s)	2,10	2,13	2,15	2,18	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,43	2,45	2,48	2,50	2,53	2,55	2,58
5.	40 m висок старт (s)	5,00	5,02	5,05	5,07	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,34	5,38	5,41	5,45	5,47	5,50	5,52
6.	60 m висок старт (s)	7,15	7,18	7,20	7,23	7,25	7,33	7,40	7,48	7,55	7,60	7,65	7,70	7,75	7,78	7,80	7,83
Спортен резултат																	
7.	Скок дължина (m)	6,40	6,36	6,32	6,29	6,25	6,16	6,07	5,99	5,90	5,83	5,77	5,71	5,65	5,61	5,57	5,54
8.	Троен скок (m)	13,95	13,90	13,85	13,80	13,75	13,65	13,55	13,45	13,35	13,30	13,25	13,20	13,15	13,10	13,05	13,00
9.	Скок височина (cm)	181	180		179	178	177	175	174	172	171		170	169	168		167
10.	Овчарски скок (cm)	380	376	373	369	365	358	350	343	335	331	328	324	320	316	313	309

Таблица 12. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
лека атлетика (скокове) – XI клас (момчета)

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	59	58	57		56	54	53	51	50	49	48		47	46	45	
2.	Скок дължина от място (m)	3,00	2,98	2,95	2,93	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	2,68	2,65	2,63	2,60	2,58	2,55	2,53
3.	Троен скок от място (m)	8,70	8,63	8,55	8,48	8,40	8,25	8,10	7,95	7,80	7,73	7,65	7,58	7,50	7,43	7,35	7,28
4.	20 m летящ старт (s)	2,05	2,08	2,10	2,13	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,38	2,40	2,43	2,45	2,48	2,50	2,53
5.	40 m висок старт (s)	4,80	4,82	4,85	4,87	4,90	4,95	5,00	5,05	5,10	5,14	5,18	5,21	5,25	5,27	5,30	5,32
6.	60 m висок старт (s)	6,95	6,98	7,00	7,03	7,05	7,13	7,20	7,28	7,35	7,40	7,45	7,50	7,55	7,58	7,60	7,63
Спортен резултат																	
7.	Скок дължина (m)	6,65	6,62	6,60	6,57	6,55	6,45	6,35	6,25	6,15	6,09	6,03	5,96	5,90	5,87	5,85	5,82
8.	Троен скок (m)	14,55	14,50	14,45	14,40	14,35	14,25	14,15	14,05	13,95	13,90	13,85	13,80	13,75	13,70	13,65	13,60
9.	Скок височина (cm)	186	185		184	183	182	180	179	177	176		175	174	173		172
10.	Овчарски скок (cm)	390	386	383	379	375	368	360	353	345	341	338	334	330	326	323	319

Таблица 13. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – XII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	61	60		59	58	57	55	54	52	51		50	49	48		47
2.	Скок дължина от място (m)	3,10	3,08	3,05	3,03	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80	2,78	2,75	2,73	2,70	2,68	2,65	2,63
3.	Троен скок от място (m)	8,90	8,83	8,75	8,68	8,60	8,45	8,30	8,15	8,00	7,93	7,85	7,78	7,70	7,63	7,55	7,48
4.	20 m летящ старт (s)	2,00	2,03	2,05	2,08	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,33	2,35	2,38	2,40	2,43	2,45	2,48
5.	40 m висок старт (s)	4,65	4,67	4,70	4,72	4,75	4,80	4,85	4,90	4,95	4,99	5,03	5,06	5,10	5,12	5,15	5,17
6.	60 m висок старт (s)	6,85	6,88	6,90	6,93	6,95	7,03	7,10	7,18	7,25	7,30	7,35	7,40	7,45	7,48	7,50	7,53
Спортен резултат																	
7.	Скок дължина (m)	6,85	6,82	6,80	6,77	6,75	6,65	6,55	6,45	6,35	6,29	6,23	6,16	6,10	6,07	6,05	6,02
8.	Троен скок (m)	14,90	14,85	14,80	14,75	14,70	14,60	14,50	14,40	14,30	14,25	14,20	14,15	14,10	14,05	14,00	13,95
9.	Скок височина (cm)	189	188		187	186	185	183	182	180	179		178	177	176		175
10.	Овчарски скок (cm)	400	396	393	389	385	378	370	363	355	351	348	344	340	336	333	329

Таблица 14. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – VII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	172	171	170	169	168	166	164	162	160	159	158	157	156	155	154	153
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	11		10			9	8	7		6		5			4	
3.	Набиране на висилка (брой)	11		10		9	8	7	6	5		4		3		2	
4.	Скок дължина от място (m)	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,88	1,85	1,83	1,80	1,78	1,75	1,73
5.	30 m висок старт (s)	4,80	4,83	4,85	4,88	4,90	4,98	5,05	5,13	5,20	5,23	5,25	5,28	5,30	5,33	5,35	5,38
6.	Хвърляне гюлле (4 kg) – напред (m)	13,00	12,83	12,65	12,48	12,30	11,95	11,60	11,25	10,90	10,73	10,55	10,38	10,20	10,03	9,85	9,67
7.	Хвърляне гюлле (4 kg) – назад (m)	14,00	13,83	13,65	13,48	13,30	12,95	12,60	12,25	11,90	11,73	11,55	11,38	11,20	11,03	10,85	10,68
Спортен резултат																	
8.	Гюлле 4 kg (m)	11,70	11,54	11,38	11,21	11,05	10,73	10,40	10,08	9,75	9,59	9,43	9,26	9,10	8,94	8,78	–
9.	Копие 600 gr (m)	35,00	34,38	33,75	33,13	32,50	31,25	30,00	28,75	27,50	26,88	26,25	25,63	25,00	24,38	23,75	23,13
10.	Диск 1 kg (m)	33,40	32,85	32,30	31,75	31,20	30,10	29,00	27,90	26,80	26,25	25,70	25,15	24,60	24,05	23,50	22,95
11.	Чук 4 kg (m)	35,00	34,13	33,25	32,38	31,50	29,75	28,00	26,25	24,50	23,63	22,75	21,88	21,00	20,13	19,25	18,38

Таблица 15. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – VIII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	183	182	181	180		178	176	174	173	172	171	170	169	168	167	166
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	9		8			7	6	5		4		3			2	
3.	Набиране на висилка (брой)	13		12		11	10	9	8	7		6		5		4	
4.	Скок дължина от място (m)	2,40	2,38	2,35	2,33	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,08	2,05	2,03	2,00	1,98	1,95	1,93
5.	Петорен скок от място (m)	12,30	12,18	12,05	11,93	11,80	11,55	11,30	11,05	10,80	10,68	10,55	10,43	10,30	10,18	10,05	9,93
6.	30 m висок старт (s)	4,60	4,63	4,65	4,68	4,70	4,78	4,85	4,93	5,00	5,03	5,05	5,08	5,10	5,13	5,15	5,18
7.	Хвърляне гюлле (4 kg) – напред (m)	14,20	14,03	13,85	13,68	13,50	13,15	12,80	12,45	12,10	11,93	11,75	11,58	11,40	11,23	11,05	10,88
8.	Хвърляне гюлле (4 kg) – назад (m)	15,20	15,03	14,85	14,68	14,50	14,15	13,80	13,45	13,10	12,93	12,75	12,58	12,40	12,23	12,05	11,88
Спортен резултат																	
9.	Гюлле - 4 kg (m)	13,90	13,74	13,58	13,41	13,25	12,93	12,60	12,28	11,95	11,79	11,63	11,46	11,30	11,14	10,98	10,81
10.	Копие 600 gr (m)	39,00	38,25	37,50	36,75	36,00	34,50	33,00	31,50	30,00	29,25	28,50	27,75	27,00	26,25	25,50	24,75
11.	Диск 1 kg (m)	38,90	38,40	37,90	37,40	36,90	35,40	33,90	32,40	30,90	30,15	29,40	28,65	27,90	27,40	26,90	26,40
12.	Чук 4 kg (m)	37,00	36,13	35,25	34,38	33,50	31,75	30,00	28,25	26,50	25,63	24,75	23,88	23,00	22,13	21,25	20,38

Таблица 16. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – IX клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	190	189	188	187	186	185	183	181	179	178		177	176	175	174	173
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	7		6			5	4	3		2		1			0	
3.	Скок дължина от място (m)	2,60	2,58	2,55	2,53	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,28	2,25	2,23	2,20	2,18	2,15	2,13
4.	Петорен скок от място (m)	13,00	12,88	12,75	12,63	12,50	12,25	12,00	11,75	11,50	11,38	11,25	11,13	11,00	10,88	10,75	10,63
5.	30 m висок старт (s)	4,30	4,33	4,35	4,38	4,40	4,48	4,55	4,63	4,70	4,73	4,75	4,78	4,80	4,83	4,85	4,88
6.	Щанга клек (kg_{max})	90	88	85	83	80	75	70	65	60	58	55	53	50	48	45	43
7.	Щанга изхвърляне (kg_{max})	60	59	58	56	55	53	50	48	45	44	43	41	40	39	38	36
8.	Хвърляне гюлле (4 kg) – напред (m)	15,40	15,23	15,05	14,88	14,70	14,35	14,00	13,65	13,30	13,13	12,95	12,78	12,60	12,43	12,25	12,08
9.	Хвърляне гюлле (4 kg) – назад (m)	16,40	16,23	16,05	15,88	15,70	15,35	15,00	14,65	14,30	14,13	13,95	13,78	13,60	13,43	13,25	13,08
Спортен резултат																	
10.	Гюлле – 5 kg (m)	13,10	12,94	12,78	12,61	12,45	12,13	11,80	11,48	11,15	10,99	10,83	10,66	10,50	10,34	10,18	10,01
11.	Копие 700 gr (m)	44,00	43,13	42,25	41,38	40,50	38,75	37,00	35,25	33,50	32,63	31,75	30,88	30,00	29,13	28,25	27,38
12.	Диск 1,500 kg (m)	34,50	34,00	33,50	33,00	32,50	31,50	30,50	29,50	28,50	28,00	27,50	27,00	26,50	26,00	25,50	25,00
13.	Чук 5 kg (m)	43,00	42,25	41,50	40,75	40,00	38,50	37,00	35,50	34,00	33,25	32,50	31,75	31,00	30,25	29,50	28,75

Таблица 17. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – X клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Скок на дължина от място (m)**	2,80	2,78	2,75	2,73	2,70	2,65	2,60	2,55	**2,50**	2,48	2,45	2,43	2,40	2,38	2,35	2,33
2.	**Петорен скок от място (m)**	13,60	13,48	13,35	13,23	13,10	12,85	12,60	12,35	**12,10**	11,98	11,85	11,73	11,60	11,48	11,35	11,23
3.	**30 m висок старт (s)**	4,10	4,13	4,15	4,18	4,20	4,28	4,35	4,43	**4,50**	4,53	4,55	4,58	4,60	4,63	4,65	4,68
4.	**Щанга клек (kg_{max})**	110	108	105	103	100	95	90	85	**80**	78	75	73	70	68	65	63
5.	**Щанга изхвърляне (kg_{max})**	65	64	63	61	60	58	55	53	**50**	49	48	46	45	44	43	41
6.	**Хвърляне гюлле (4 kg) – напред (m)**	16,80	16,63	16,45	16,28	16,10	15,75	15,40	15,05	**14,70**	14,53	14,35	14,18	14,00	13,83	13,65	13,48
7.	**Хвърляне гюлле (4 kg) – назад (m)**	17,60	17,43	17,25	17,08	16,90	16,55	16,20	15,85	**15,50**	15,33	15,15	14,98	14,80	14,63	14,45	14,28
Спортен резултат																	
8.	**Гюлле – 5 kg (m)**	14,00	13,84	13,68	13,51	13,35	13,03	12,70	12,38	**12,05**	11,89	11,73	11,56	11,40	11,24	11,08	10,91
9.	**Копие 700 gr (m)**	47,00	46,13	45,25	44,38	43,50	41,75	40,00	38,25	**36,50**	35,63	34,75	33,88	33,00	32,13	31,25	30,38
10.	**Диск 1,500 kg (m)**	40,60	39,85	39,10	38,35	37,60	36,10	34,60	33,10	**31,60**	30,85	30,10	29,35	28,60	27,85	27,10	26,35
11.	**Чук 5 kg (m)**	46,00	45,25	44,50	43,75	43,00	41,50	40,00	38,50	**37,00**	36,25	35,50	34,75	34,00	33,25	32,50	31,75

Таблица 18. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – XI клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Скок дължина от място (m)**	2,85	2,83	2,80	2,78	2,75	2,70	2,65	2,60	**2,55**	2,53	2,50	2,48	2,45	2,43	2,40	2,38
2.	**Петорен скок от място (m)**	13,90	13,78	13,65	13,53	13,40	13,15	12,90	12,65	**12,40**	12,28	12,15	12,03	11,90	11,78	11,65	11,53
3.	**30 m висок старт (s)**	4,10	4,11	4,13	4,14	4,15	4,21	4,28	4,34	**4,40**	4,43	4,45	4,48	4,50	4,51	4,53	4,54
4.	**Щанга клек (kg_{max})**	130	128	125	123	120	115	110	105	**100**	98	95	93	90	88	85	83
5.	**Щанга изхвърляне (kg_{max})**	75	74	73	71	70	68	65	63	**60**	59	58	56	55	54	53	51
6.	**Хвърляне гюлле (4 kg) – напред (m)**	17,80	17,63	17,45	17,28	17,10	16,75	16,40	16,05	**15,70**	15,53	15,35	15,18	15,00	14,83	14,65	14,48
7.	**Хвърляне гюлле (4 kg) – назад (m)**	18,60	18,43	18,25	18,08	17,90	17,55	17,20	16,85	**16,50**	16,33	16,15	15,98	15,80	15,63	15,45	15,28
Спортен резултат																	
8.	**Гюлле – 6 kg (m)**	14,10	13,94	13,78	13,61	13,45	13,13	12,80	12,48	**12,15**	11,99	11,83	11,66	11,50	11,34	11,18	11,01
9.	**Копие 800 gr (m)**	46,00	45,63	45,25	44,88	44,50	43,38	42,25	41,13	**40,00**	39,25	38,50	37,75	37,00	36,63	36,25	35,88
10.	**Диск 1,750 kg (m)**	38,50	38,00	37,50	37,00	36,50	35,50	34,50	33,50	**32,50**	32,00	31,50	31,00	30,50	30,00	29,50	29,00
11.	**Чук 6 kg (m)**	47,00	46,50	46,00	45,50	45,00	43,50	42,00	40,50	**39,00**	38,50	38,00	37,50	37,00	36,50	36,00	35,50

Таблица 19. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – XII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Скок дължина от място (m)	2,90	2,88	2,85	2,83	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	2,58	2,55	2,53	2,50	2,48	2,45	2,43
2.	Петорен скок от място (m)	14,10	13,98	13,85	13,73	13,60	13,35	13,10	12,85	12,60	12,48	12,35	12,23	12,10	11,98	11,85	11,73
3.	30 m висок старт (s)	4,00	4,01	4,03	4,04	4,05	4,11	4,18	4,24	4,30	4,33	4,35	4,38	4,40	4,41	4,43	4,44
4.	Щанга клек (kg_{max})	150	148	145	143	140	135	130	125	120	118	115	113	110	108	105	103
5.	Щанга изхвърляне (kg_{max})	90	89	88	86	85	83	80	78	75	74	73	71	70	69	68	66
6.	Хвърляне гюлле (4 kg) – напред (m)	18,40	18,23	18,05	17,88	17,70	17,35	17,00	16,65	16,30	16,13	15,95	15,78	15,60	15,43	15,25	15,08
7.	Хвърляне гюлле (4 kg) – назад (m)	19,20	19,03	18,85	18,68	18,50	18,15	17,80	17,45	17,10	16,93	16,75	16,58	16,40	16,23	16,05	15,88
Спортен резултат																	
8.	Гюлле – 6 kg (m)	14,50	14,34	14,18	14,01	13,85	13,53	13,20	12,88	12,55	12,39	12,23	12,06	11,90	11,74	11,58	11,41
9.	Копие 800 gr (m)	48,20	47,88	47,55	47,23	46,90	45,93	44,95	43,98	43,00	42,35	41,70	41,05	40,40	40,08	39,75	39,43
10.	Диск 1,750 kg (m)	42,40	41,90	41,40	40,90	40,40	39,40	38,40	37,40	36,40	35,90	35,40	34,90	34,40	33,90	33,40	32,90
11.	Чук 6 kg (m)	48,00	47,50	47,00	46,50	46,00	44,50	43,00	41,50	40,00	39,50	39,00	38,50	38,00	37,50	37,00	36,50

Таблица 20. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – VII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	160		159		158	157	156	155	154		153		152		151	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	18		17			16	15	14		13		12			11	
3.	Скок дължина от място (m)	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,88	1,85	1,83	1,80	1,78	1,75	1,73
4.	30 m летящ старт (s)	4,10	4,13	4,15	4,18	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,43	4,45	4,48	4,50	4,53	4,55	4,58
5.	60 m висок старт (s)	8,40	8,48	8,55	8,63	8,70	8,85	9,00	9,15	9,30	9,38	9,45	9,53	9,60	9,68	9,75	9,82
Спортен езултат																	
6.	800 m (min)	2:19,0	2:19,5	2:20,3	2:21,2	2:22,0	2:23,3	2:25,0	2:26,3	2:28,0	2:28,5	2:29,3	2:30,2	2:31,0	2:31,5	2:32,3	2:33,2
7.	1500 m (min)	4:46,0	4:47,4	4:49,3	4:51,2	4:53,0	4:56,3	5:00,0	5:03,3	5:07,0	5:08,4	5:10,3	5:12,2	5:14,0	5:15,4	5:17,3	5:19,2

Таблица 21. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – VIII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	164		163		162	161	160	159	158		157		156		155	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	17		16			15	14	13		12		11			10	
3.	Скок дължина от място (m)	2,35	2,33	2,30	2,28	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,03	2,00	1,98	1,95	1,93	1,90	1,88
4.	30 m летящ старт (s)	4,00	4,03	4,05	4,08	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,33	4,35	4,38	4,40	4,43	4,45	4,48
5.	60 m висок старт (s)	8,10	8,18	8,25	8,33	8,40	8,55	8,70	8,85	9,00	9,08	9,15	9,23	9,30	9,37	9,45	9,52
Спортен резултат																	
6.	800 m (min)	2:14,0	2:14,5	2:15,3	2:16,2	2:17,0	2:18,3	2:20,0	2:21,3	2:23,0	2:23,5	2:24,3	2:25,2	2:26,0	2:26,5	2:27,3	2:28,2
7.	1500 m (min)	4:35,0	4:36,4	4:38,3	4:40,2	4:42,0	4:45,3	4:49,0	4:52,3	4:56,0	4:57,4	4:59,3	5:01,2	5:03,0	5:04,4	5:06,3	5:08,2

Таблица 22. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – IX клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	169		168		167	166	165	164	163		162		161		160	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	16		15			14	13	12		11		10			9	
3.	Десеторен скок от място (m)	26,60	26,40	26,20	26,00	25,80	25,40	25,00	24,60	24,20	24,00	23,80	23,60	23,40	23,20	23,00	22,80
4.	30 m летящ старт (s)	3,90	3,93	3,95	3,98	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,23	4,25	4,28	4,30	4,33	4,35	4,38
5.	100 m висок старт (s)	12,80	12,90	13,00	13,10	13,20	13,40	13,60	13,80	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	14,60	14,70
Спортен резултат																	
6.	800 m (min)	2:09	2:09,5	2:10,3	2:11,2	2:12,0	2:13,3	2:15,0	2:16,3	2:18,0	2:18,5	2:19,3	2:20,2	2:21,0	2:21,5	2:22,3	2:23,2
7.	1500 m (min)	4:27,0	4:28,4	4:30,3	4:32,2	4:34,0	4:37,3	4:41,0	4:44,3	4:48,0	4:49,4	4:51,3	4:53,2	4:55,0	4:56,4	4:58,3	5:00,2
8.	3000 m (min)	10:10	10:15	10:20	10:25	10:30	10:40	10:50	11:00	11:10	11:15	11:20	11:25	11:30	11:35	11:40	11:45

Таблица 23. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – X клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Десеторен скок от място (m)**	27,60	27,40	27,20	27,00	26,80	26,40	26,00	25,60	**25,20**	25,00	24,80	24,60	24,40	24,20	24,00	23,80
2.	**30 m летящ старт (s)**	3,85	3,88	3,90	3,93	3,95	4,00	4,05	4,10	**4,15**	4,18	4,20	4,23	4,25	4,28	4,30	4,33
3.	**100 m висок старт (s)**	12,50	12,60	12,70	12,80	12,90	13,10	13,30	13,50	**13,70**	13,80	13,90	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40
Спортен резултат																	
4.	**800 m (min)**	2:04,0	2:04,5	2:05,3	2:06,2	2:07,0	2:08,3	2:10,0	2:11,3	**2:13,0**	2:13,5	2:14,3	2:15,2	2:16,0	2:16,5	2:17,3	2:18,2
5.	**1500 m (min)**	4:22,0	4:23,4	4:25,3	4:27,2	4:29,0	4:32,3	4:36,0	4:39,3	**4:43,0**	4:44,4	4:46,3	4:48,2	4:50,0	4:51,4	4:53,3	4:55,2
6.	**3000 m (min)**	9:40	9:45	9:50	9:55	10:00	10:10	10:20	10:30	**10:40**	10:45	10:50	10:55	11:00	11:05	11:10	11:15

Таблица 24. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – XI клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Десеторен скок от място (m)**	28,10	27,90	27,70	27,50	27,30	26,90	26,50	26,10	**25,70**	25,50	25,30	25,10	24,90	24,70	24,50	24,30
2.	**30 m летящ старт (s)**	3,80	3,83	3,85	3,88	3,90	3,95	4,00	4,05	**4,10**	4,13	4,15	4,18	4,20	4,23	4,25	4,28
3.	**100 m висок старт (s)**	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,80	13,00	13,20	**13,40**	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14,00	14,10
Спортен резултат																	
4.	**800 m (min)**	2:02	2:02,5	2:03,3	2:04,2	2:05,0	2:06,3	2:08,0	2:09,3	**2:11,0**	2:11,5	2:12,3	2:13,2	2:14,0	2:14,5	2:15,3	2:16,2
5.	**1500 m (min)**	4:18,0	4:19,4	4:21,3	4:23,2	4:25,0	4:28,3	4:32,0	4:35,3	**4:39,0**	4:40,4	4:42,3	4:44,2	4:46,0	4:47,4	4:49,3	4:51,2
6.	**5000 m (min)**	16:30	16:37,3	16:45	16:52,3	17:00	17:15	17:30	17:45	**18:00**	18:07,3	18:15	18:22,3	18:30	18:37,3	18:45	18:52,3

Таблица 25. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – XII клас (момчета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Десеторен скок от място (m)**	28,60	28,40	28,20	28,00	27,80	27,40	27,00	26,60	**26,20**	26,00	25,80	25,60	25,40	25,20	25,00	24,80
2.	**30 m летящ старт (s)**	3,75	3,78	3,80	3,83	3,85	3,90	3,95	4,00	**4,05**	4,08	4,10	4,13	4,15	4,18	4,20	4,23
3.	**100 m висок старт (s)**	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30	12,50	12,70	12,90	**13,10**	13,20	13,30	13,40	13,50	13,60	13,70	13,80
Спортен резултат																	
4.	**800 m (min)**	2:00,0	2:00,5	2:01,3	2:02,2	2:03,0	2:04,3	2:06,0	2:07,3	2:09,0	2:09,5	2:10,3	2:11,2	2:12,0	2:12,5	2:13,3	2:14,2
5.	**1500 m (min)**	4:14,0	4:15,4	4:17,3	4:19,2	4:21,0	4:24,3	4:28,0	4:31,3	**4:35,0**	4:36,4	4:38,3	4:40,2	4:42,0	4:43,4	4:45,3	4:47,2
6.	**5000 m (min)**	16:00	16:07,3	16:15	16:22,3	16:30	16:45	17:00	17:15	**17:30**	17:37,3	17:45	17:52	18:00	18:07,3	18:15	18:22,3

Таблица 26. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика – V-VI клас (момичета)**

Възраст	V клас								VI клас							
Оценка	Ръст	Ръстово-теглова разлика (РТР)	Вертикален отскок	Скок на дължина	20 m летящ старт	40 m висок старт	60 m висок старт	Четирибой (точки по БФЛА)	Ръст	Ръстово-теглова разлика (РТР)	Вертикален отскок	Скок на дължина	20 m летящ старт	40 m висок старт	60 m висок старт	Четирибой (точки по БФЛА)
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6,00	157	16	34	2,10	2,70	5,90	9,20	160	162	17	38	2,20	2,60	5,80	8,60	180
5,75		15	33	2,08	2,73	5,98	9,25	156	161	16	37	2,18	2,63	5,88	8,65	176
5,50	156			2,05	2,75	6,05	9,30	153				2,15	2,65	5,95	8,70	173
5,25		14	32	2,03	2,78	6,13	9,35	149	160	15	36	2,13	2,68	6,03	8,75	169
5,00	155			2,00	2,80	6,20	9,40	145				2,10	2,70	6,10	8,80	165
4,75	154	12	30	1,95	2,85	6,35	9,50	138	158	13	34	2,05	2,75	6,25	8,90	158
4,50	153	11	29	1,90	2,90	6,50	9,60	130	157	12	33	2,00	2,80	6,40	9,00	150
4,25	152	10	28	1,85	2,95	6,65	9,70	123	156	11	32	1,95	2,85	6,55	9,10	143
4,00	**151**	**9**	**27**	**1,80**	**3,00**	**6,80**	**9,80**	**115**	**155**	**10**	**31**	**1,90**	**2,90**	**6,70**	**9,20**	**135**
3,75		8	26	1,78	3,03	6,88	9,85	111	154	9	30	1,88	2,93	6,78	9,25	131
3,50	150	7	25	1,75	3,05	6,95	9,90	108	153	8	29	1,85	2,95	6,85	9,30	128
3,25				1,73	3,08	7,03	9,95	104				1,83	2,98	6,93	9,35	124
3,00	149	6	24	1,70	3,10	7,10	10,00	100	152	7	28	1,80	3,00	7,00	9,40	120
2,75		5	23	1,68	3,13	7,18	10,05	96	151	6	27	1,78	3,03	7,08	9,45	116
2,50	148			1,65	3,15	7,25	10,10	93				1,75	3,05	7,15	9,50	113
2,25		4	22	1,63	3,18	7,33	10,15	89	150	5	26	1,73	3,08	7,23	9,55	109

Таблица 27. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – VII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	163		162			161	160	159		158		157			156	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	19		18		17	16	15	14	13		12		11		10	
3.	Вертикален отскок (cm)	37	36		35		33	32	31	30	29	28		27	26		25
4.	Скок дължина от място (m)	2,25	2,23	2,20	2,18	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,93	1,90	1,88	1,85	1,83	1,80	1,78
5.	Троен скок от място (m)	6,40	6,35	6,30	6,25	6,20	6,10	6,00	5,90	5,80	5,75	5,70	5,65	5,60	5,55	5,50	5,45
6.	20 m летящ старт (s)	2,40	2,43	2,45	2,48	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	2,73	2,75	2,78	2,80	2,83	2,85	2,88
7.	60 m висок старт (s)	8,40	8,45	8,50	8,55	8,60	8,70	8,80	8,90	9,00	9,05	9,10	9,15	9,20	9,25	9,30	9,35
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	13,80	13,89	13,98	14,06	14,15	14,33	14,50	14,68	14,85	14,94	15,03	15,11	15,20	15,29	15,38	15,46
9.	200 m (s)	28,40	28,60	28,80	29,00	29,20	29,60	30,00	30,40	30,80	31,00	31,20	31,40	31,60	31,80	32,00	32,20
10.	400 m (s)	66,00	66,38	66,75	67,13	67,50	68,25	69,00	69,75	70,50	70,88	71,25	71,63	72,00	72,38	72,75	73,13
11.	100 m препятствия (s) (h=76,2 cm, L=8,0 m)	17,40	17,63	17,85	18,08	18,30	18,75	19,20	19,65	20,10	20,33	20,55	20,78	21,00	21,23	21,45	21,68

Таблица 28. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – VIII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	165		164			163	162	161		160		159			158	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	17		16		15	14	13	12	11		10		9		8	
3.	Вертикален отскок (cm)	39	38		37		35	34	33	32	31	30		29	28		27
4.	Скок дължина от място (m)	2,35	2,33	2,30	2,28	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,03	2,00	1,98	1,95	1,93	1,90	1,88
5.	Троен скок от място (m)	6,60	6,55	6,50	6,45	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	5,95	5,90	5,85	5,80	5,75	5,70	5,65
6.	20 m летящ старт (s)	2,50	2,53	2,55	2,58	2,60	2,65	2,70	2,75	2,80	2,83	2,85	2,88	2,90	2,93	2,95	2,98
7.	60 m висок старт (s)	8,10	8,16	8,23	8,29	8,35	8,48	8,60	8,73	8,85	8,91	8,98	9,04	9,10	9,16	9,23	9,29
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	13,50	13,59	13,68	13,76	13,85	14,03	14,20	14,38	14,55	14,64	14,73	14,81	14,90	14,99	15,08	15,16
9.	200 m (s)	27,60	27,80	28,00	28,20	28,40	28,80	29,20	29,60	30,00	30,20	30,40	30,60	30,80	31,00	31,20	31,40
10.	400 m (s)	64,00	64,38	64,75	65,13	65,50	66,25	67,00	67,75	68,50	68,88	69,25	69,63	70,00	70,38	70,75	71,13
11.	100 m препятствия (s) (h=76,2 cm, L=8,00 m)	16,60	16,78	16,95	17,13	17,30	17,65	18,00	18,35	18,70	18,88	19,05	19,23	19,40	19,58	19,75	19,93

Таблица 29. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – IX клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	168		167			166	165	164		163		162			161	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	15		14		13	12	11	10	9		8		7		6	
3.	Вертикален отскок (cm)	40	39		38		36	35	34	33	32	31		30	29		28
4.	Скок дължина от място (m)	2,45	2,43	2,40	2,38	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,13	2,10	2,08	2,05	2,03	2,00	1,98
5.	Троен скок от място (m)	6,80	6,75	6,70	6,65	6,60	6,50	6,40	6,30	6,20	6,15	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	5,85
6.	Десеторен скок от място (m)	24,00	23,75	23,50	23,25	23,00	22,50	22,00	21,50	21,00	20,75	20,50	20,25	20,00	19,75	19,50	19,25
7.	30 m летящ старт (s)	3,60	3,64	3,68	3,71	3,75	3,83	3,90	3,98	4,05	4,09	4,13	4,16	4,20	4,24	4,28	4,31
8.	100 m висок старт (s)	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,60	13,80	14,00	14,20	14,30	14,40	14,50	14,60	14,70	14,80	14,90
9.	300 m висок старт (s)	43,50	43,69	43,88	44,06	44,25	44,63	45,00	45,38	45,75	45,94	46,13	46,31	46,50	46,69	46,88	47,06
Спортен резултат																	
10.	100 m (s)	13,30	13,39	13,48	13,56	13,65	13,83	14,00	14,18	14,35	14,44	14,53	14,61	14,70	14,79	14,88	14,96
11.	200 m (s)	26,80	27,00	27,20	27,40	27,60	28,00	28,40	28,80	29,20	29,40	29,60	29,80	30,00	30,20	30,40	30,60
12.	400 m (s)	62,00	62,38	62,75	63,13	63,50	64,25	65,00	65,75	66,50	66,88	67,25	67,63	68,00	68,38	68,75	69,13
13.	100 m препятс. (s) (h=76,2 cm, L=8,50 m)	16,60	16,70	16,80	16,90	17,00	17,20	17,40	17,60	17,80	17,90	18,00	18,10	18,20	18,30	18,40	18,50
14.	400 m препятствия (s) (h=76,2 cm)	70,00	70,75	71,50	72,25	73,00	74,50	76,00	77,50	79,00	79,75	80,50	81,25	82,00	82,75	83,50	84,25

Таблица 30. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – X клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	41	40		39		37	36	35	34	33	32		31	30		29
2.	Скок дължина от място (m)	2,50	2,48	2,45	2,43	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,08	2,05	2,03
3.	Троен скок от място (m)	7,00	6,95	6,90	6,85	6,80	6,70	6,60	6,50	6,40	6,35	6,30	6,25	6,20	6,15	6,10	6,05
4.	Десеторен скок от място (m)	24,50	24,25	24,00	23,75	23,50	23,00	22,50	22,00	21,50	21,25	21,00	20,75	20,50	20,25	20,00	19,75
5.	30 m летящ старт (s)	3,50	3,54	3,58	3,61	3,65	3,73	3,80	3,88	3,95	3,99	4,03	4,06	4,10	4,14	4,18	4,21
6.	100 m висок старт (s)	12,80	12,90	13,00	13,10	13,20	13,40	13,60	13,80	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	14,60	14,70
7.	300 m висок старт (s)	42,70	42,89	43,08	43,26	43,45	43,83	44,20	44,58	44,95	45,14	45,33	45,51	45,70	45,89	46,08	46,26
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	13,00	13,09	13,18	13,26	13,35	13,53	13,70	13,88	14,05	14,14	14,23	14,31	14,40	14,49	14,58	14,66
9.	200 m (s)	26,10	26,30	26,50	26,70	26,90	27,30	27,70	28,10	28,50	28,70	28,90	29,10	29,30	29,50	29,70	29,90
10.	400 m (s)	60,00	60,38	60,75	61,13	61,50	62,25	63,00	63,75	64,50	64,88	65,25	65,63	66,00	66,38	66,75	67,13
11.	100 m препятствия (s) (h=76,2 cm, L=8,5 m)	15,90	16,00	16,10	16,20	16,30	16,50	16,70	16,90	17,10	17,20	17,30	17,40	17,50	17,60	17,70	17,80
12.	400 m препятствия (s) (h=76,2 cm)	68,00	68,75	69,50	70,25	71,00	72,50	74,00	75,50	77,00	77,75	78,50	79,25	80,00	80,75	81,50	82,25

Таблица 31. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – XI клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	42	41		40		38	37	36	35	34	33		32	31		30
2.	Скок дължина от място (m)	2,55	2,53	2,50	2,48	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,23	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,08
3.	Троен скок от място (m)	7,20	7,15	7,10	7,05	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,55	6,50	6,45	6,40	6,35	6,30	6,25
4.	Десеторен скок от място (m)	25,00	24,75	24,50	24,25	24,00	23,50	23,00	22,50	22,00	21,75	21,50	21,25	21,00	20,75	20,50	20,25
5.	30 m летящ старт (s)	3,40	3,44	3,48	3,51	3,55	3,63	3,70	3,78	3,85	3,89	3,93	3,96	4,00	4,04	4,08	4,11
6.	100 m висок старт (s)	12,60	12,70	12,80	12,90	13,00	13,20	13,40	13,60	13,80	13,90	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50
7.	300 m висок старт (s)	41,90	42,09	42,28	42,46	42,65	43,03	43,40	43,78	44,15	44,34	44,53	44,71	44,90	45,09	45,28	45,46
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	12,80	12,89	12,98	13,06	13,15	13,33	13,50	13,68	13,85	13,94	14,03	14,11	14,20	14,29	14,38	14,46
9.	200 m (s)	25,70	25,90	26,10	26,30	26,50	26,90	27,30	27,70	28,10	28,30	28,50	28,70	28,90	29,10	29,30	29,50
10.	400 m (s)	59,00	59,38	59,75	60,13	60,50	61,25	62,00	62,75	63,50	63,88	64,25	64,63	65,00	65,38	65,75	66,13
11.	100 m препятствия (s) (h=84,0 cm, L=8,5 m)	16,40	16,48	16,55	16,63	16,70	16,85	17,00	17,15	17,30	17,38	17,45	17,53	17,60	17,68	17,75	17,83
12.	400 m препятствия (s) (h= 76,2 cm)	68,00	68,75	69,50	70,25	71,00	72,50	74,00	75,50	77,00	77,75	78,50	79,25	80,00	80,75	81,50	82,25

Таблица 32. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (спринт и препятствия) – XII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	43	42		41		39	38	37	36	35	34		33	32		31
2.	Скок дължина от място (m)	2,60	2,58	2,55	2,53	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,28	2,25	2,23	2,20	2,18	2,15	2,13
3.	Троен скок от място (m)	7,30	7,25	7,20	7,15	7,10	7,00	6,90	6,80	6,70	6,65	6,60	6,55	6,50	6,45	6,40	6,35
4.	Десеторен скок от място (m)	25,50	25,25	25,00	24,75	24,50	24,00	23,50	23,00	22,50	22,25	22,00	21,75	21,50	21,25	21,00	20,75
5.	30 m летящ старт (s)	3,30	3,34	3,38	3,41	3,45	3,53	3,60	3,68	3,75	3,79	3,83	3,86	3,90	3,94	3,98	4,01
6.	100 m висок старт (s)	12,40	12,50	12,60	12,70	12,80	13,00	13,20	13,40	13,60	13,70	13,80	13,90	14,00	14,10	14,20	14,30
7.	300 m висок старт (s)	41,30	41,49	41,68	41,86	42,05	42,43	42,80	43,18	43,55	43,74	43,93	44,11	44,30	44,49	44,68	44,86
Спортен резултат																	
8.	100 m (s)	12,50	12,59	12,68	12,76	12,85	13,03	13,20	13,38	13,55	13,64	13,73	13,81	13,90	13,99	14,08	14,16
9.	200 m (s)	25,40	25,60	25,80	26,00	26,20	26,60	27,00	27,40	27,80	28,00	28,20	28,40	28,60	28,80	29,00	29,20
10.	400 m (s)	58,00	58,38	58,75	59,13	59,50	60,25	61,00	61,75	62,50	62,88	63,25	63,63	64,00	64,38	64,75	65,13
11.	100 m препятствия (s) (h=84,0 cm, L=8,5 m)	15,40	15,48	15,55	15,63	15,70	15,85	16,00	16,15	16,30	16,38	16,45	16,53	16,60	16,68	16,75	16,83
12.	400 m препятствия (s) (h= 76,2 cm)	64,00	64,75	65,50	66,25	67,00	68,50	70,00	71,50	73,00	73,75	74,50	75,25	76,00	76,75	77,50	78,25

Таблица 33. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) –VII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Ръст (cm)**	166	165	164	163	162	160	158	156	**154**	153	152	151	150	149	148	147
2.	**Ръстово-теглова разлика (РТР)**	19		18		17	16	15	14	**13**		12		11		10	
3.	**Вертикален отскок (cm)**	40	39		38		36	35	34	**33**	32	31		30	29		28
4.	**Скок дължина от място (m)**	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,05	2,00	1,95	**1,90**	1,88	1,85	1,83	1,80	1,78	1,75	1,73
5.	**Троен скок от място (m)**	6,20	6,15	6,10	6,05	6,00	5,90	5,80	5,70	**5,60**	5,55	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25
6.	**20 m летящ старт (s)**	2,70	2,73	2,75	2,78	2,80	2,85	2,90	2,95	**3,00**	3,03	3,05	3,08	3,10	3,13	3,15	3,18
7.	**40 m висок старт (s)**	5,80	5,83	5,85	5,88	5,90	5,95	6,00	6,05	**6,10**	6,13	6,15	6,18	6,20	6,23	6,25	6,28
8.	**60 m висок старт (s)**	8,40	8,44	8,48	8,51	8,55	8,63	8,70	8,78	**8,85**	8,89	8,92	8,96	9,00	9,04	9,07	9,11
Спортен резултат																	
9.	**Скок дължина (m)**	4,90	4,85	4,80	4,75	4,70	4,60	4,50	4,40	**4,30**	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95
10.	**Скок височина (cm)**	144	143	142	141	140	138	136	134	**132**	131	130	129	128	127	126	125
11.	**Овчарски скок (cm)**	240	238	235	233	230	225	220	215	**210**	208	205	203	200	198	195	193

Таблица 34. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – VIII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	168	167	166	165	164	162	160	158	156	155	154	153	152	151	150	149
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	18		17		16	15	14	13	12		11		10		9	
3.	Вертикален отскок (cm)	44	43		42		40	39	38	37	36	35		34	33		32
4.	Скок дължина от място (m)	2,30	2,28	2,25	2,23	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,98	1,95	1,93	1,90	1,88	1,85	1,83
5.	Троен скок от място (m)	6,40	6,35	6,30	6,25	6,20	6,10	6,00	5,90	5,80	5,75	5,70	5,65	5,60	5,55	5,50	5,45
6.	20 m летящ старт (s)	2,60	2,63	2,65	2,68	2,70	2,75	2,80	2,85	2,90	2,93	2,95	2,98	3,00	3,03	3,05	3,08
7.	40 m висок старт (s)	5,60	5,63	5,65	5,68	5,70	5,75	5,80	5,85	5,90	5,93	5,95	5,98	6,00	6,03	6,05	6,08
8.	60 m висок старт (s)	8,30	8,34	8,38	8,41	8,45	8,53	8,60	8,68	8,75	8,79	8,83	8,86	8,90	8,94	8,97	9,01
Спортен резултат																	
9.	Скок дължина (m)	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05
10.	Скок височина (cm)	149	148	147	146	145	143	141	139	137	136	135	134	133	132	131	130
11.	Овчарски скок (cm)	260	258	255	253	250	245	240	235	230	228	225	223	220	218	215	213

Таблица 35. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – IX клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	169	168	167	166	165	163	161	159	157	156	155	154	153	152	151	150
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	16		15		14	13	12	11	10		9		8		7	
3.	Вертикален отскок (cm)	45	44		43	42	41	40	39	38	37	36		35	34		33
4.	Скок дължина от място (m)	2,40	2,38	2,35	2,33	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,08	2,05	2,03	2,00	1,98	1,95	1,93
5.	Троен скок от място (m)	6,60	6,55	6,50	6,45	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	5,95	5,90	5,85	5,80	5,75	5,70	5,65
6.	20 m летящ старт (s)	2,50	2,53	2,55	2,58	2,60	2,65	2,70	2,75	2,80	2,83	2,85	2,88	2,90	2,93	2,95	2,98
7.	40 m висок старт (s)	5,50	5,53	5,55	5,58	5,60	5,65	5,70	5,75	5,80	5,83	5,85	5,88	5,90	5,93	5,95	5,98
8.	60 m висок старт (s)	8,20	8,24	8,28	8,31	8,35	8,43	8,50	8,58	8,65	8,69	8,72	8,76	8,80	8,84	8,87	8,91
Спортен резултат																	
9.	Скок дължина (m)	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15
10.	Троен скок (m)	11,50	11,45	11,40	11,35	11,30	11,20	11,10	11,00	10,90	10,85	10,80	10,75	10,70	10,65	10,60	10,55
11.	Скок височина (cm)	154	153	152	151	150	148	146	144	142	141	140	139	138	137	136	135
12.	Овчарски скок (cm)	280	278	275	273	270	265	260	255	250	248	245	243	240	238	235	233

Таблица 36. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – X клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	47	46		45		43	42	41	40	39	38		37	36		35
2.	Скок дължина от място (m)	2,50	2,48	2,45	2,43	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,08	2,05	2,03
3.	Троен скок от място (m)	6,80	6,75	6,70	6,65	6,60	6,50	6,40	6,30	6,20	6,15	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	5,85
4.	20 m летящ старт (s)	2,40	2,43	2,45	2,48	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	2,73	2,75	2,78	2,80	2,83	2,85	2,88
5.	40 m висок старт (s)	5,40	5,43	5,45	5,48	5,50	5,55	5,60	5,65	5,70	5,73	5,75	5,78	5,80	5,83	5,85	5,88
6.	60 m висок старт (s)	8,10	8,14	8,18	8,21	8,25	8,33	8,40	8,48	8,55	8,59	8,63	8,66	8,70	8,74	8,78	8,81
Спортен резултат																	
7.	Скок дължина (m)	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25
8.	Троен скок (m)	11,80	11,75	11,70	11,65	11,60	11,50	11,40	11,30	11,20	11,15	11,10	11,05	11,00	10,95	10,90	10,85
9.	Скок височина (cm)	156	155	154	153	152	150	148	146	144	143	142	141	140	139	138	137
10.	Овчарски скок (cm)	300	298	295	293	290	285	280	275	270	268	265	263	260	258	255	253

Таблица 37. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – XI клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Вертикален отскок (cm)	50	49		48	47	46	45	44	43	42	41		40	39		38
2.	Скок дължина от място (m)	2,60	2,58	2,55	2,53	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,28	2,25	2,23	2,20	2,18	2,15	2,13
3.	Троен скок от място (m)	7,20	7,15	7,10	7,05	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,55	6,50	6,45	6,40	6,35	6,30	6,25
4.	20 m летящ старт (s)	2,35	2,38	2,40	2,43	2,45	2,50	2,55	2,60	2,65	2,68	2,70	2,73	2,75	2,78	2,80	2,83
5.	40 m висок старт (s)	5,20	5,23	5,25	5,28	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,53	5,55	5,58	5,60	5,63	5,65	5,68
6.	60 m висок старт (s)	8,00	8,04	8,08	8,11	8,15	8,23	8,30	8,38	8,45	8,49	8,53	8,56	8,60	8,64	8,67	8,71
Спортен резултат																	
7.	Скок дължина (m)	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35
8.	Троен скок (m)	12,20	12,15	12,10	12,05	12,00	11,90	11,80	11,70	11,60	11,55	11,50	11,45	11,40	11,35	11,30	11,25
9.	Скок височина (cm)	158	157	156	155	154	152	150	148	146	145	144	143	142	141	140	139
10.	Овчарски скок (cm)	310	308	305	303	300	295	290	285	280	278	275	273	270	268	265	263

Таблица 38. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (скокове) – XII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Вертикален отскок (cm)**	53	52		51	50	49	48	47	**46**	45	44		43	42		41
2.	**Скок дължина от място (m)**	2,65	2,63	2,60	2,58	2,55	2,50	2,45	2,40	**2,35**	2,33	2,30	2,28	2,25	2,23	2,20	2,18
3.	**Троен скок от място (m)**	7,40	7,35	7,30	7,25	7,20	7,10	7,00	6,90	**6,80**	6,75	6,70	6,65	6,60	6,55	6,50	6,45
4.	**20 m летящ старт (s)**	2,30	2,33	2,35	2,38	2,40	2,45	2,50	2,55	**2,60**	2,63	2,65	2,68	2,70	2,73	2,75	2,78
5.	**40 m висок старт (s)**	5,10	5,13	5,15	5,18	5,20	5,25	5,30	5,35	**5,40**	5,43	5,45	5,48	5,50	5,53	5,55	5,58
6.	**60 m висок старт (s)**	7,90	7,94	7,98	8,01	8,05	8,13	8,20	8,28	**8,35**	8,39	8,43	8,46	8,50	8,54	8,58	8,61
Спортен резултат																	
7.	**Скок дължина (m)**	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,10	5,00	4,90	**4,80**	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45
8.	**Троен скок (m)**	12,60	12,55	12,50	12,45	12,40	12,30	12,20	12,10	**12,00**	11,95	11,90	11,85	11,80	11,75	11,70	11,65
9.	**Скок височина (cm)**	160	159	158	157	156	154	152	150	**148**	147	146	145	144	143	142	141
10.	**Овчарски скок (cm)**	320	318	315	313	310	305	300	295	**290**	288	285	283	280	278	275	273

Таблица 39. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния – VII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	160		159		158	157	156	155	154		153		152		151	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	12		11		10	9	8	7	6		5		4		3	
3.	Набиране на висилка (брой)	7			6			5		4			3				2
4.	Скок дължина от място (m)	1,90	1,88	1,85	1,83	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,58	1,55	1,53	1,50	1,48	1,45	1,43
5.	30 m висок старт (s)	5,40	5,43	5,45	5,48	5,50	5,55	5,60	5,65	5,70	5,73	5,75	5,78	5,80	5,83	5,85	5,88
6.	Хвърляне гюлле (3 kg) – напред (m)	11,00	10,88	10,75	10,63	10,50	10,25	10,00	9,75	9,50	9,38	9,25	9,13	9,00	8,88	8,75	8,63
7.	Хвърляне гюлле (3 kg) – назад (m)	12,00	11,88	11,75	11,63	11,50	11,25	11,00	10,75	10,50	10,38	10,25	10,13	10,00	9,88	9,75	9,63
Спортен резултат																	
9.	Гюлле 3 kg (m)	10,30	10,13	9,95	9,78	9,60	9,25	8,90	8,55	8,20	8,03	7,85	7,68	7,50	7,33	7,15	6,97
10.	Копие 500 gr (m)	22,00	21,50	21,00	20,50	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,50	15,00	14,50	14,00	13,50	13,00	12,50
11.	Диск 1 kg (m)	24,00	23,50	23,00	22,50	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,50	17,00	16,50	16,00	15,50	15,00	14,50

Таблица 40. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – VIII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	164		163		162	161	160	159	158		157		156		155	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	10		9		8	7	6	5	4		3		2		1	
3.	Набиране на висилка (брой)	8				7		6		5				4		4	3
4.	Скок дължина от място (m)	2,00	1,98	1,95	1,93	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,68	1,65	1,63	1,60	1,58	1,55	1,53
5.	Петорен скок от място (m)	9,80	9,73	9,65	9,58	9,50	9,35	9,20	9,05	8,90	8,83	8,75	8,68	8,60	8,53	8,45	8,38
6.	30 m висок старт (s)	5,10	5,13	5,15	5,18	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,43	5,45	5,48	5,50	5,53	5,55	5,58
7.	Хвърляне гюлле (3 kg) – напред (m)	11,80	11,68	11,55	11,43	11,30	11,05	10,80	10,55	10,30	10,18	10,05	9,93	9,80	9,68	9,55	9,43
8.	Хвърляне гюлле (3 kg) – назад (m)	12,80	12,68	12,55	12,43	12,30	12,05	11,80	11,55	11,30	11,18	11,05	10,93	10,80	10,68	10,55	10,43
Спортен резултат																	
9.	Гюлле 3 kg (m)	11,00	10,83	10,65	10,48	10,30	9,95	9,60	9,25	8,90	8,73	8,55	8,38	8,20	8,03	7,85	7,68
10.	Копие 500 gr (m)	24,00	23,50	23,00	22,50	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,50	17,00	16,50	16,00	15,50	15,00	14,50
11.	Диск 1 kg (m)	28,00	27,25	26,50	25,75	25,00	23,50	22,00	20,50	19,00	18,25	17,50	16,75	16,00	15,25	14,50	13,75

Таблица 41. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – IX клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	170		169		168	167	166	165	164		163		162		161	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	8		7		6	5	4	3	2		1		0	-1		-2
3.	Скок дължина от място (m)	2,10	2,08	2,05	2,03	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,78	1,75	1,73	1,70	1,68	1,65	1,63
4.	Петорен скок от място (m)	10,20	10,13	10,05	9,98	9,90	9,75	9,60	9,45	9,30	9,23	9,15	9,08	9,00	8,93	8,85	8,78
5.	30 m висок старт (s)	5,00	5,03	5,05	5,08	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,33	5,35	5,38	5,40	5,43	5,45	5,48
6.	Щанга клек (kg_{max})	70	69	68	66	65	61	58	54	50	48	45	43	40	39	38	36
7.	Щанга изхвърляне (kg_{max})	40	39	38	36	35	33	30	28	25	24	23	21	20	19	18	16
8.	Хвърляне гюлле (3 kg) – напред (m)	12,50	12,38	12,25	12,13	12,00	11,75	11,50	11,25	11,00	10,88	10,75	10,63	10,50	10,38	10,25	10,13
9.	Хвърляне гюлле (3 kg) – назад (m)	13,50	13,38	13,25	13,13	13,00	12,75	12,50	12,25	12,00	11,88	11,75	11,63	11,50	11,38	11,25	11,13
Спортен резултат																	
10.	Гюлле 3 kg (m)	11,90	11,73	11,55	11,38	11,20	10,85	10,50	10,15	9,80	9,63	9,45	9,28	9,10	8,93	8,75	8,57
11.	Копие 500 gr (m)	27,00	26,50	26,00	25,50	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,50	20,00	19,50	19,00	18,50	18,00	17,50
12.	Диск 1 kg (m)	30,00	29,25	28,50	27,75	27,00	25,50	24,00	22,50	21,00	20,25	19,50	18,75	18,00	17,25	16,50	15,75

Таблица 42. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика – (хвърляния) – X клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Скок дължина от място (m)**	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,05	2,00	1,95	**1,90**	1,88	1,85	1,83	1,80	1,78	1,75	1,73
2.	**Петорен скок от място (m)**	10,60	10,53	10,45	10,38	10,30	10,15	10,00	9,85	**9,70**	9,63	9,55	9,48	9,40	9,33	9,25	9,18
3.	**30 m висок старт (s)**	4,90	4,93	4,95	4,98	5,00	5,05	5,10	5,15	**5,20**	5,23	5,25	5,28	5,30	5,33	5,35	5,38
4.	**Щанга клек (kg_{max})**	80	79	78	76	75	71	68	64	**60**	58	55	53	50	49	48	46
5.	**Щанга изхвърляне (kg_{max})**	45	44	43	41	40	38	35	33	**30**	29	28	26	25	24	23	21
6.	**Хвърляне гюлле (3 kg) – напред (m)**	13,30	13,18	13,05	12,93	12,80	12,55	12,30	12,05	**11,80**	11,68	11,55	11,43	11,30	11,18	11,05	10,93
7.	**Хвърляне гюлле (3 kg) – назад (m)**	14,30	14,18	14,05	13,93	13,80	13,55	13,30	13,05	**12,80**	12,68	12,55	12,43	12,30	12,18	12,05	11,93
Спортен резултат																	
8.	**Гюлле 3 kg (m)**	12,70	12,53	12,35	12,18	12,00	11,65	11,30	10,95	**10,60**	10,43	10,25	10,08	9,90	9,73	9,55	9,37
9.	**Копие 500 gr (m)**	29,00	28,50	28,00	27,50	27,00	26,00	25,00	24,00	**23,00**	22,50	22,00	21,50	21,00	20,50	20,00	19,50
10.	**Диск 1 kg (m)**	32,00	31,25	30,50	29,75	29,00	27,50	26,00	24,50	**23,00**	22,25	21,50	20,75	20,00	19,25	18,50	17,75

Таблица 43. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика – (хвърляния) – XI клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Скок дължина от място (m)**	2,30	2,28	2,25	2,23	2,20	2,15	2,10	2,05	**2,00**	1,98	1,95	1,93	1,90	1,88	1,85	1,83
2.	**Петорен скок от място (m)**	11,00	10,93	10,85	10,78	10,70	10,55	10,40	10,25	**10,10**	10,03	9,95	9,88	9,80	9,73	9,65	9,58
3.	**30 m висок старт (s)**	4,80	4,83	4,85	4,88	4,90	4,95	5,00	5,05	**5,10**	5,13	5,15	5,18	5,20	5,23	5,25	5,28
4.	**Щанга клек (kg_{max})**	85	84	83	81	80	76	73	69	**65**	63	60	58	55	54	53	51
5.	**Щанга изхвърляне (kg_{max})**	50	49	48	46	45	43	40	38	**35**	34	33	31	30	29	28	26
6.	**Хвърляне гюлле (4 kg) – напред (m)**	13,50	13,38	13,25	13,13	13,00	12,75	12,50	12,25	**12,00**	11,88	11,75	11,63	11,50	11,38	11,25	11,13
7.	**Хвърляне гюлле (4 kg) – назад (m)**	14,50	14,38	14,25	14,13	14,00	13,75	13,50	13,25	**13,00**	12,88	12,75	12,63	12,50	12,38	12,25	12,13
Спортен резултат																	
8.	**Гюлле 4 kg (m)**	12,10	11,94	11,78	11,61	11,45	11,13	10,80	10,48	**10,15**	9,99	9,83	9,66	9,50	9,34	9,18	9,01
9.	**Копие 600 gr (m)**	31,00	30,50	30,00	29,50	29,00	28,00	27,00	26,00	**25,00**	24,50	24,00	23,50	23,00	22,50	22,00	21,50
10.	**Диск 1 kg (m)**	35,00	34,25	33,50	32,75	32,00	30,50	29,00	27,50	**26,00**	25,25	24,50	23,75	23,00	22,25	21,50	20,75
11.	**Чук 4 kg (m)**	31,00	30,25	29,50	28,75	28,00	26,50	25,00	23,50	**22,00**	21,25	20,50	19,75	19,00	18,25	17,50	16,75

Таблица 44. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (хвърляния) – XII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Скок дължина от място (m)**	2,35	2,33	2,30	2,28	2,25	2,20	2,15	2,10	**2,05**	2,03	2,00	1,98	1,95	1,93	1,90	1,88
2.	**Петорен скок от място (m)**	11,40	11,33	11,25	11,18	11,10	10,95	10,80	10,65	**10,50**	10,43	10,35	10,28	10,20	10,13	10,05	9,98
3.	**30 m висок старт (s)**	4,70	4,73	4,75	4,78	4,80	4,85	4,90	4,95	**5,00**	5,03	5,05	5,08	5,10	5,13	5,15	5,18
4.	**Щанга клек (kg_{max})**	90	89	88	86	85	81	78	74	**70**	68	65	63	60	59	58	56
5.	**Щанга изхвърляне (kg_{max})**	55	54	53	51	50	48	45	43	**40**	39	38	36	35	34	33	31
6.	**Хвърляне гюлле (4 kg) – напред (m)**	14,00	13,88	13,75	13,63	13,50	13,25	13,00	12,75	**12,50**	12,38	12,25	12,13	12,00	11,88	11,75	11,63
7.	**Хвърляне гюлле (4 kg) – назад (m)**	15,00	14,88	14,75	14,63	14,50	14,25	14,00	13,75	**13,50**	13,38	13,25	13,13	13,00	12,88	12,75	12,63
Спортен резултат																	
8.	**Гюлле 4 kg (m)**	13,00	12,84	12,68	12,51	12,35	12,03	11,70	11,38	**11,05**	10,89	10,73	10,56	10,40	10,24	10,08	9,91
9.	**Копие 600 gr (m)**	33,00	32,50	32,00	31,50	31,00	30,00	29,00	28,00	**27,00**	26,50	26,00	25,50	25,00	24,50	24,00	23,50
10.	**Диск 1 kg (m)**	38,00	37,25	36,50	35,75	35,00	33,50	32,00	30,50	**29,00**	28,25	27,50	26,75	26,00	25,25	24,50	23,75
11.	**Чук 4 kg (m)**	34,00	33,25	32,50	31,75	31,00	29,50	28,00	26,50	**25,00**	24,25	23,50	22,75	22,00	21,25	20,50	19,75

Таблица 45. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –– **лека атлетика (средни и дълги бягания) – VII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	160		159		158	157	156	155	154		153		152		151	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	18		17		16		15	14		13		12		12	11	
3.	Скок дължина от място (m)	2,20	2,18	2,15	2,13	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,88	1,85	1,83	1,80	1,78	1,75	1,73
4.	30 m летящ старт (s)	4,30	4,33	4,35	4,38	4,40	4,45	4,50	4,55	4,60	4,63	4,65	4,68	4,70	4,73	4,75	4,78
5.	60 m висок старт (s)	8,60	8,68	8,75	8,83	8,90	9,05	9,20	9,35	9,50	9,58	9,65	9,73	9,80	9,87	9,95	10,03
Спортен резултат																	
6.	800 m (min)	2:40,0	2:41,2	2:42,3	2:43,4	2:45,0	2:47,3	2:50,0	2:52,3	2:55,0	2:56,2	2:57,3	2:58,4	3:00,0	3:01,2	3:02,3	3:03,4
7.	1500 m (min)	5:30,0	5:32,3	5:35,0	5:37,3	5:40,0	5:45,0	5:50,0	5:55,0	6:00,0	6:02,3	6:05,0	6:07,3	6:10,0	6:12,3	6:15,0	6:17,3

Таблица 46. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – VIII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	163		162		161	160	159	158	157		156		155		154	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	17		16		15		14	13		12		11		11	10	
3.	Скок дължина от място (m)	2,30	2,28	2,25	2,23	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,98	1,95	1,93	1,90	1,88	1,85	1,83
4.	30 m летящ старт (s)	4,20	4,23	4,25	4,28	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50	4,53	4,55	4,58	4,60	4,63	4,65	4,68
5.	60 m висок старт (s)	8,40	8,48	8,55	8,63	8,70	8,85	9,00	9,15	9,30	9,38	9,45	9,53	9,60	9,68	9,75	9,82
Спортен резултат																	
6.	800 m (min)	2:33,0	2:34,2	2:35,3	2:36,4	2:38,0	2:40,3	2:43,0	2:45,3	2:48,0	2:49,2	2:50,3	2:51,4	2:53,0	2:54,2	2:55,3	2:56,4
7.	1500 m (min)	5:25,0	5:27,3	5:30,0	5:32,3	5:35,0	5:40,0	5:45,0	5:50,0	5:55,0	5:57,3	6:00,0	6:02,3	6:05,0	6:07,3	6:10,0	6:12,3

Таблица 47. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – IX клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Ръст (cm)	164		163		162	161	160	159	158		157		156		155	
2.	Ръстово-теглова разлика (РТР)	16		15			14	13	12		11		10			9	
3.	Десеторен скок от място (m)	23,50	23,33	23,15	22,98	22,80	22,45	22,10	21,75	21,40	21,23	21,05	20,88	20,70	20,53	20,35	20,18
4.	30 m летящ старт (s)	4,15	4,18	4,20	4,23	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,48	4,50	4,53	4,55	4,58	4,60	4,63
5.	100 m висок старт (s)	13,40	13,48	13,55	13,63	13,70	13,85	14,00	14,15	14,30	14,38	14,45	14,53	14,60	14,68	14,75	14,83
Спортен резултат																	
6.	800 m (min)	2:27,0	2:28,2	2:29,3	2:30,4	2:32,0	2:34,3	2:37,0	2:39,3	2:42,0	2:43,2	2:44,3	2:45,4	2:47,0	2:48,2	2:49,3	2:50,4
7.	1500 m (min)	5:20,0	5:22,3	5:25,0	5:27,3	5:30,0	5:35,0	5:40,0	5:45,0	5:50,0	5:52,3	5:55,0	5:57,3	6:00,0	6:02,3	6:05,0	6:07,3
8.	3000 m (min)	11:50	11:57,3	12:05	12:12,3	12:20	12:35	12:50	13:05	13:20	13:27,3	13:35	13:42,3	13:50	13:57,3	14:05	14:12,3

Таблица 48. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – X клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Десеторен скок от място (m)**	24,50	24,33	24,15	23,98	23,80	23,45	23,10	22,75	**22,40**	22,23	22,05	21,88	21,70	21,53	21,35	21,18
2.	**30 m летящ старт (s)**	4,10	4,13	4,15	4,18	4,20	4,25	4,30	4,35	**4,40**	4,43	4,45	4,48	4,50	4,53	4,55	4,58
3.	**100 m висок старт (s)**	13,20	13,28	13,35	13,43	13,50	13,65	13,80	13,95	**14,10**	14,18	14,25	14,33	14,40	14,48	14,55	14,63
Спортен резултат																	
4.	**800 m (min)**	2:22,0	2:23,2	2:24,3	2:25,4	2:27,0	2:29,3	2:32,0	2:34,3	**2:37,0**	2:38,2	2:39,3	2:40,4	2:42,0	2:43,2	2:44,3	2:45,4
5.	**1500 m (min)**	5:15,0	5:17,3	5:20,0	5:22,3	5:25,0	5:30,0	5:35,0	5:40,0	**5:45,0**	5:47,3	5:50,0	5:52,3	5:55,0	5:57,3	6:00	6:02,3
6.	**3000 m (min)**	11:40	11:47,3	11:55	12:02,3	12:10	12:25	12:40	12:55	**13:10**	13:17,3	13:25	13:32,3	13:40	13:47,3	13:55	14:02,3

Таблица 49. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – XI клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	**Десеторен скок от място (m)**	25,00	24,83	24,65	24,48	24,30	23,95	23,60	23,25	**22,90**	22,73	22,55	22,38	22,20	22,03	21,85	21,68
2.	**30 m летящ старт (s)**	4,05	4,08	4,10	4,13	4,15	4,20	4,25	4,30	**4,35**	4,38	4,40	4,43	4,45	4,48	4,50	4,53
3.	**100 m висок старт (s)**	13,00	13,08	13,15	13,23	13,30	13,45	13,60	13,75	**13,90**	13,98	14,05	14,13	14,20	14,28	14,35	14,43
Спортен резултат																	
5.	**800 m (min)**	2:18,0	2:19,2	2:20,3	2:21,4	2:23,0	2:25,3	2:28,0	2:30,3	**2:33,0**	2:34,2	2:35,3	2:36,4	2:38,0	2:39,2	2:40,3	2:41,4
6.	**1500 m (min)**	5:10,2	5:12,3	5:15,0	5:17,3	5:20,0	5:25,0	5:30,0	5:35,0	**5:40,0**	5:42,3	5:45,0	5:47,3	5:50,0	5:52,3	5:55,0	5:57,3
7.	**3000 m (min)**	11:30	11:37,3	11:45	11:52,3	12:00	12:15	12:30	12:45	**13:00**	13:07,3	13:15	13:22,3	13:30	13:37,3	13:45	13:52,3

Таблица 50. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност – **лека атлетика (средни и дълги бягания) – XII клас (момичета)**

№	Оценка	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25
1.	Десеторен скок от място (m)	25,50	25,33	25,15	24,98	24,80	24,45	24,10	23,75	23,40	23,23	23,05	22,88	22,70	22,53	22,35	22,18
2.	30 m летящ старт (s)	4,00	4,03	4,05	4,08	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,33	4,35	4,38	4,40	4,43	4,45	4,48
3.	100 m висок старт (s)	12,90	12,98	13,05	13,13	13,20	13,35	13,50	13,65	13,80	13,88	13,95	14,03	14,10	14,18	14,25	14,33
Спортен резултат																	
4.	800 m (min)	2:15,0	2:16,2	2:17,3	2:18,4	2:20,0	2:22,3	2:25,0	2:27,3	2:30,0	2:31,2	2:32,3	2:33,4	2:35,0	2:36,2	2:37,3	2:38,4
5.	1500 m (min)	5:05,0	5:07,3	5:10,0	5:12,3	5:15,0	5:20,0	5:25,0	5:30,0	5:35,0	5:37,3	5:40,0	5:42,3	5:45,0	5:47,3	5:50,0	5:52,3
6.	5000 m (min)	11:20	11:27,3	11:35	11:42,3	11:50	12:05	12:20	12:35	12:50	12:57,3	13:05	13:12,3	13:20	13:27,3	13:35	13:42,3