Приложение № 3 към Заповед № РД-09-1036/28.09.2020 г.

ПЛУВАНЕ

Описание на тестовете

ТЕСТ 1. Подвижност на раменните стави (напречен кръг с тояжка)

Отчита се широчината на хвата, след пренос с кръгово движение в посока отпред назад над главата на разграфена тояжка с изправени ръце. Изпълняващият се стреми да пренесе тояжката зад гърба си с възможно по-тесен хват без да сгъва ръцете си в лактите. Измерва се с точност до 1 cm.

Списък на показателите

№	Тест	Мерна единица	Точност на измерването	Посока на нарастване
1	**Подвижност на раменните стави**	cm	1	–
2	**Скок на дължина от място**	cm	1	+
3	**Лицеви опори**	бр.	1	+
4	**Набиране на висилка**	бр.	1	+
5	**Наклон на трупа напред**	cm	1	+
6	**Сборно време от времената на 50 m от четирите стила**	s	1	–
7	**Сборно време от времената на 100 m от четирите стила**	s	1	–
8	**800 m свободен стил**	s	1	–
9	**1500 m свободен стил**	s	1	–

ТЕСТ 2. Скок на дължина от място

Правят се по два опита и се вписва по-добрият резултат. Измерва се разстоянието от линията на отскока до най-близката част на стъпалата на изпълняващия след приземяването му с точност до 1 cm.

ТЕСТ 3. Лицеви опори (момичета)

Тестът се изпълнява до отказ. Отчита се броят на правилните изпълнения. Гърдите трябва докосват пода при сгъването на ръцете, а разгъването в лактите да бъде пълно.

ТЕСТ 4. Набиране на висилка (момчета)

Набиранията се изпълняват от подхват до отказ. Отчита се броят на правилните изпълнения. Всяко набиране започва от вис с изправени ръце и завършва с преминаването на брадата на изпълняващия над лоста на висилката.

ТЕСТ 5. Наклон на трупа напред

Изпълнява се от основен стоеж върху столче. Тестуваният се навежда бавно напред и се стреми да достигне с двете си ръце пръстите на краката и колкото може по-надолу без да сгъва краката в коленете и без да извършва пружиниращи движения. Измерва се разстоянието между върха на пръстите на ръцете и повърхността на стъпване. Ако пръстите на ръцете достигат под нивото на стъпване, резултатът е със

знак плюс. Ако не достигат нивото на стъпване, резултатът е със знак минус. Измерва се с точност до 1 cm.

ТЕСТ 6. Сборно време от времената на 50 m от четирите стила (VI–VII клас)

Тестирането се извършва на 25-метров басейн със стартови блокчета. Тестът се провежда на четири части, като се плуват по 50 m от всеки стил поотделно. Необходимо е да се осигури време за възстановяване преди всеки старт. Стартът се дава със звуков сигнал. Измерването се извършва ръчно с хронометър. Измерва се времето от звуковия сигнал до финалното докосване на стената с точност до 0,1 s при всеки стил. Сборното време се закръгля с точност до 1 s.

ТЕСТ 7. Сборно време от времената на 100 m от четирите стила (IX–XII клас)

Тестирането се извършва на 25-метров басейн със стартови блокчета. Тестът се провежда на четири части, като се плуват по 100 m от всеки стил поотделно. Необходимо е да се осигури време за възстановяване преди всеки старт. Стартът се дава със звуков сигнал. Измерването се извършва ръчно с хронометър. Измерва се времето от звуковия сигнал до финалното докосване на стената с точност до 0,1 s при всеки стил. Сборното време се закръгля с точност до 1 s.

ТЕСТ 8. 800 m свободен стил (момчета VI-VIII клас и момичета VI-XII клас)

Тестирането се извършва на 25-метров басейн със стартови блокчета. Стартът се дава със звуков сигнал. Измерването се извършва ръчно с хронометър. Измерва се времето от звуковия сигнал до финалното докосване с точност до 1 s.

ТЕСТ 9. 1500 m свободен стил (момчета IX-XII клас)

Тестирането се извършва на 25-метров басейн със стартови блокчета. Стартът се дава със звуков сигнал. Измерването се извършва ръчно с хронометър. Измерва се времето от звуковия сигнал до финалното докосване с точност до 1 s.

Методически указания за провеждане на тестирането

Тестирането се извършва в 4 дни:

- *първи ден* – 50 m/100 m кроул и 50 m/100 m бруст с минимум 45 min почивка между двете плувания;
- *втори ден* – 50 m/100 m бътерфлай и 50 m/100 m гръб с минимум 45 min почивка между двете плувания;
- *трети ден* – четирите теста на суша;
- *четвърти ден* 800 m/1500 m свободен стил.

Преди началото на тестирането се осигуряват 30 min време и условия за разгрявка.

Крайната оценка е сбор от средната оценка от тестовете на суша (от 1-ви до 4-ти), умножена по коефициент 0,25 и средната оценка от плувните тестове (5-ти и 6-ти), умножена по коефициент 0,75, т. е.

Крайна оценка = (средна оценка [тестове на суша] x 0.25) +
+ (средна оценка [плувни тестове] x 0.75)

Нормативни таблици

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – V клас (момчета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Набиране на висилка	Наклон напред	Σt по 50 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	28	190	10	12	02:26	11:34
5,75	31	187	9	10	02:29	11:41
5,50	34	184	8	9	02:32	11:48
5,25	36	182	7	8	02:35	11:55
5,00	39	180	6	7	02:38	12:02
4,75	42	178		6	02:41	12:09
4,50	44	176	5	5	02:44	12:16
4,25	47	174		4	02:47	12:23
4,00	**50**	**172**	**4**	**3**	**02:50**	**12:30**
3,75	52	170		2	02:53	12:37
3,50	55	168	3	1	02:56	12:44
3,25	58	166		0	02:59	12:51
3,00	60	164	2	-1	03:02	12:58
2,75	63	162		-2	03:05	13:05
2,50	66	160	1	-3	03:08	13:12
2,25	68	158		-5	03:11	13:19

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – VI клас (момчета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Набиране на висилка	Наклон напред	Σt по 50 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	27	199	12	14	02:17	10:23
5,75	30	196	10	12	02:22	10:38
5,50	33	193	9	10	02:27	10:53
5,25	35	191	8	9	02:30	11:00
5,00	38	189	7	8	02:32	11:08
4,75	41	187		7	02:35	11:16
4,50	43	185	6	6	02:37	11:23
4,25	46	183		5	02:40	11:30
4,00	**49**	**181**	**5**	**4**	**02:42**	**11:38**
3,75	51	179		3	02:45	11:45
3,50	54	177	4	2	02:47	11:53
3,25	57	175		1	02:50	12:00
3,00	59	173	3	0	02:52	12:08
2,75	62	171	2	-1	02:55	12:16
2,50	65	169	1	-2	02:57	12:23
2,25	67	167		-4	03:00	12:30

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – VII клас (момчета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Набиране на висилка	Наклон напред	Σt по 50 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	26	207	14	16	02:11	09:30
5,75	29	204	12	14	02:16	09:45
5,50	32	201	10	12	02:21	10:00
5,25	34	199		11	02:24	10:08
5,00	37	197	9	10	02:26	10:15
4,75	40	195	8	9	02:28	10:22
4,50	42	193	7	7	02:31	10:30
4,25	45	191	6	6	02:34	10:38
4,00	**48**	**189**	**5**	**5**	**02:36**	**10:45**
3,75	50	187		4	02:38	10:52
3,50	53	185	4	3	02:41	11:00
3,25	56	183		2	02:44	11:08
3,00	58	181	3	1	02:46	11:15
2,75	61	179		0	02:48	11:22
2,50	64	176	2	-1	02:51	11:30
2,25	66	173	1	-3	02:54	11:38

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – VIII клас (момчета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Набиране на висилка	Наклон напред	Σt по 50 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	25	211	15	18	02:08	09:01
5,75	28	208	14	16	02:13	09:16
5,50	31	205	12	14	02:18	09:31
5,25	33	203	11	13	02:20	09:38
5,00	36	201	10	11	02:23	09:46
4,75	39	199	9	10	02:26	09:54
4,50	41	197	8	9	02:28	10:01
4,25	44	195	7	8	02:30	10:08
4,00	**47**	**193**	**6**	**7**	**02:33**	**10:16**
3,75	49	191	5	6	02:36	10:24
3,50	52	189		4	02:38	10:31
3,25	55	187	4	3	02:40	10:38
3,00	57	185		2	02:43	10:46
2,75	60	183	3	1	02:46	10:54
2,50	63	180		0	02:48	11:01
2,25	65	177	2	-1	02:50	11:08

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – IX клас (момчета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Набиране на висилка	Наклон напред	Σt по 100 m от 4-те стила	1500 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	24	213	16	19	04:46	19:23
5,75	27	210	15	17	04:51	19:38
5,50	30	207	13	15	04:56	19:53
5,25	32	205	12	14	05:01	20:08
5,00	35	203	11	13	05:06	20:23
4,75	38	201	10	11	05:11	20:38
4,50	40	199	9	10	05:16	20:53
4,25	43	197	8	9	05:21	21:08
4,00	**46**	**195**	**7**	**8**	**05:26**	**21:23**
3,75	48	193	6	7	05:31	21:38
3,50	51	191		5	05:36	21:53
3,25	54	189	5	4	05:41	22:08
3,00	56	187		3	05:46	22:23
2,75	59	185	4	2	05:51	22:38
2,50	62	182		1	05:56	22:53
2,25	64	179	3	0	06:01	23:08

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – X клас (момчета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Набиране на висилка	Наклон напред	Σt по 100 m от 4-те стила	1500 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	23	220	17	21	04:36	18:23
5,75	26	216	16	19	04:46	18:53
5,50	29	212	14	17	04:51	19:23
5,25	31	209	13	15	04:56	19:38
5,00	34	206	12	14	05:01	19:53
4,75	37	204	11	13	05:06	20:08
4,50	39	202	10	11	05:11	20:23
4,25	42	200	9	10	05:16	20:38
4,00	**45**	**198**	**8**	**9**	**05:21**	**20:53**
3,75	47	196	7	8	05:26	21:08
3,50	50	194	6	6	05:31	21:23
3,25	53	192		5	05:36	21:38
3,00	55	190	5	4	05:41	21:53
2,75	58	188		3	05:46	22:08
2,50	61	185	4	2	05:51	22:23
2,25	63	182		1	05:56	22:38

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – XI клас (момчета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Набиране на висилка	Наклон напред	Σt по 100 m от 4-те стила	1500 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	22	227	18	23	04:30	18:20
5,75	25	224	17	20	04:40	18:50
5,50	28	221	16	18	04:50	19:20
5,25	30	218	14	16	04:55	19:35
5,00	33	215	13	15	05:00	19:50
4,75	36	212	12	14	05:05	20:05
4,50	38	209	11	13	05:10	20:20
4,25	41	206	10	11	05:14	20:35
4,00	**44**	**203**	**9**	**10**	**05:18**	**20:50**
3,75	46	201	8	9	05:22	21:05
3,50	49	199	7	7	05:27	21:20
3,25	52	197		6	05:32	21:35
3,00	54	195	6	5	05:37	21:50
2,75	57	193		4	05:42	22:05
2,50	60	190	5	3	05:47	22:20
2,25	62	187	4	2	05:52	22:35

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – XII клас (момчета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Набиране на висилка	Наклон напред	Σt по 100 m от 4-те стила	1500 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	21	231	19	24	04:24	18:17
5,75	24	228	18	22	04:34	18:47
5,50	27	225	17	20	04:44	19:17
5,25	29	222	15	18	04:49	19:32
5,00	32	219	14	17	04:54	19:47
4,75	35	216	13	15	04:59	20:02
4,50	37	213	12	14	05:04	20:17
4,25	40	210	11	13	05:09	20:32
4,00	**43**	**207**	**10**	**11**	**05:14**	**20:47**
3,75	45	205	9	10	05:19	21:02
3,50	48	203	8	8	05:24	21:17
3,25	51	201		7	05:29	21:32
3,00	53	199	7	6	05:34	21:47
2,75	56	197		5	05:39	22:02
2,50	59	194	6	4	05:44	22:17
2,25	61	191	5	3	05:49	22:32

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – V клас (момичета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Лицеви опори	Наклон напред	Σt по 50 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	21	181	25	14	02:31	11:44
5,75	24	179	23	12	02:34	11:51
5,50	27	177	21	10	02:37	11:58
5,25	30	175	19	9	02:40	12:05
5,00	33	173	17	8	02:43	12:12
4,75	36	171	16	7	02:46	12:19
4,50	39	169	14	6	02:49	12:26
4,25	42	167	13	5	02:52	12:33
4,00	**45**	**165**	**11**	**4**	**02:55**	**12:40**
3,75	48	163	10	3	02:58	12:47
3,50	50	161	8	2	03:01	12:54
3,25	53	159	7	1	03:04	13:01
3,00	55	157	5	0	03:07	13:08
2,75	58	155	4	-1	03:10	13:15
2,50	60	153	3	-2	03:13	13:22
2,25	63	151	2	-4	03:16	13:29

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – VI клас (момичета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Лицеви опори	Наклон напред	Σt по 50 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	20	191	28	19	02:20	10:30
5,75	23	188	25	16	02:25	10:45
5,50	26	185	22	14	02:30	11:00
5,25	29	183	21	13	02:32	11:08
5,00	32	181	19	11	02:35	11:15
4,75	35	179	18	10	02:38	11:23
4,50	38	177	16	9	02:40	11:30
4,25	41	175	15	8	02:42	11:38
4,00	**44**	**173**	**13**	**6**	**02:45**	**11:45**
3,75	47	171	12	5	02:48	11:53
3,50	49	169	10	4	02:50	12:00
3,25	52	197	9	3	02:52	12:08
3,00	54	165	7	1	02:55	12:15
2,75	57	163	6	0	02:58	12:23
2,50	59	161	4	-1	03:00	12:30
2,25	62	159	3	-3	03:02	12:38

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – VII клас (момичета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Лицеви опори	Наклон напред	Σt по 50 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	19	193	31	23	02:15	10:12
5,75	22	190	28	20	02:20	10:27
5,50	25	187	26	17	02:25	10:42
5,25	28	185	24	16	02:28	10:50
5,00	31	183	22	14	02:30	10:57
4,75	34	181	21	13	02:33	11:05
4,50	37	179	19	11	02:35	11:12
4,25	40	177	18	10	02:38	11:20
4,00	**43**	**175**	**16**	**8**	**02:40**	**11:27**
3,75	46	173	15	7	02:43	11:35
3,50	48	171	13	5	02:45	11:42
3,25	51	169	12	4	02:48	11:50
3,00	53	167	10	2	02:50	11:57
2,75	56	165	9	1	02:53	12:05
2,50	58	163	7	0	02:55	12:12
2,25	61	161	6	-2	02:58	12:20

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – VIII клас (момичета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Лицеви опори	Наклон напред	Σt по 50 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	18	195	34	25	02:13	10:07
5,75	21	192	31	22	02:18	10:22
5,50	24	189	29	19	02:23	10:37
5,25	27	187	27	18	02:26	10:44
5,00	30	185	25	16	02:28	10:52
4,75	33	183	24	15	02:30	10:59
4,50	36	181	22	13	02:33	11:07
4,25	39	179	21	12	02:35	11:14
4,00	**42**	**177**	**19**	**10**	**02:38**	**11:22**
3,75	45	175	18	9	02:40	11:29
3,50	47	173	16	7	02:43	11:37
3,25	50	171	15	6	02:45	11:44
3,00	52	169	13	4	02:48	11:52
2,75	55	167	12	3	02:50	11:59
2,50	57	165	10	1	02:53	12:07
2,25	60	163	9	0	02:55	12:14

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – IX клас (момичета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Лицеви опори	Наклон напред	Σt по 100 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	17	197	36	26	05:09	10:05
5,75	20	194	33	23	05:19	10:20
5,50	23	191	31	20	05:29	10:35
5,25	26	189	29	19	05:34	10:42
5,00	29	187	27	17	05:39	10:50
4,75	32	185	26	16	05:44	10:57
4,50	35	183	24	14	05:49	11:05
4,25	38	181	23	13	05:54	11:12
4,00	**41**	**179**	**21**	**11**	**05:59**	**11:20**
3,75	44	177	20	10	06:04	11:27
3,50	46	175	18	8	06:09	11:35
3,25	49	173	17	7	06:14	11:42
3,00	51	171	15	5	06:19	11:50
2,75	54	169	14	4	06:24	11:57
2,50	56	167	12	2	06:29	12:05
2,25	59	165	11	1	06:34	12:12

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – X клас (момичета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Лицеви опори	Наклон напред	Σt по 100 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	16	200	38	27	05:07	10:03
5,75	19	197	35	24	05:17	10:18
5,50	22	194	33	21	05:27	10:33
5,25	25	192	31	20	05:32	10:40
5,00	28	190	29	18	05:37	10:48
4,75	31	188	28	17	05:42	10:55
4,50	34	186	26	15	05:47	11:03
4,25	37	184	25	14	05:52	11:10
4,00	**40**	**182**	**23**	**12**	**05:57**	**11:18**
3,75	43	180	22	11	06:02	11:25
3,50	45	178	20	9	06:07	11:33
3,25	48	176	19	8	06:12	11:40
3,00	50	174	17	6	06:17	11:48
2,75	53	172	16	5	06:22	11:55
2,50	55	170	14	3	06:27	12:03
2,25	58	168	13	2	06:32	12:10

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – XI клас (момичета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Лицеви опори	Наклон напред	Σt по 100 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	15	205	39	28	05:05	09:59
5,75	18	202	37	25	05:15	10:14
5,50	21	199	35	22	05:25	10:30
5,25	24	197	33	21	05:30	10:37
5,00	27	195	31	19	05:35	10:44
4,75	30	193	30	18	05:40	10:52
4,50	33	191	28	16	05:45	10:59
4,25	36	189	27	15	05:50	11:07
4,00	**39**	**187**	**25**	**13**	**05:55**	**11:14**
3,75	42	185	24	12	06:00	11:22
3,50	44	183	22	10	06:05	11:29
3,25	47	181	21	9	06:10	11:37
3,00	49	179	19	7	06:15	11:44
2,75	52	177	18	6	06:20	11:52
2,50	54	175	16	4	06:25	11:59
2,25	57	173	15	3	06:30	12:07

Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност
плуване – XII клас (момичета)

Оценка	Напречен кръг с тояжка	Скок на дължина	Лицеви опори	Наклон напред	Σt по 100 m от 4-те стила	800 m св. стил
	1	2	3	4	5	6
6,00	14	208	40	29	05:03	09:56
5,75	17	205	38	26	05:13	10:11
5,50	20	202	36	23	05:23	10:26
5,25	23	200	35	22	05:28	10:34
5,00	26	198	33	20	05:33	10:41
4,75	29	196	32	19	05:38	10:49
4,50	32	194	30	17	05:43	10:56
4,25	35	192	29	16	05:48	11:04
4,00	**38**	**190**	**27**	**14**	**05:53**	**11:11**
3,75	41	188	26	13	05:58	11:19
3,50	43	186	24	11	06:03	11:26
3,25	46	184	23	10	06:08	11:34
3,00	48	182	21	8	06:13	11:41
2,75	51	180	20	7	06:18	11:49
2,50	53	178	18	5	06:23	11:56
2,25	56	176	17	4	06:28	12:04