



**СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „СВЕТИ СВЕТИ КИРИЛ И МЕТОДИЙ“**  
село Бутан Община Козлодуй, област Враца, улица "Христо Ботев" №1,  
e-mail-sukim but@abv.bg тел.091682119

**КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ  
НА  
ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ  
ПО  
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
от I до XII клас**

Физическата дееспособност на учениците от 1 до 12 клас по учебния предмет Физическо възпитание и спорт се оценява по съвременна система, която включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателните способности на учениците и електронни таблици за автоматично изчисляване на оценките по отделните тестове и обща оценка.

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

Тестовите са практически и се провеждат като текущи изпитвания за не по-малко от два учебни часа в началото и края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията на ученика. Степента на напредъка в резултатите на ученика в рамките на една учебна година се измерва въз основа на разликата от постигнатите резултати от тестовите в началото и края на учебната година, като за този период не се отчита промяната във възрастта му.

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

Контролните упражнения са достъпни, познати и се изучават от учениците в часовете по физическо възпитание и спорт.

Не се допуска участие в тестирането на учител и ученици, които са без спортна екипировка.

При лоши атмосферни условия или при температури под 10° и над 25° градуса не се допуска провеждането на тестовете за оценка на физическата дееспособност.

Нормативната база за оценката на резултатите от отделните тестове е разработена в зависимост от пола и възрастта на учениците, като за възраст се отчита броят на навършените години към датата на провеждане на тестовете в началото на учебната година (м. октомври). Възрастовият диапазон на нормативната база е от 6 до 18 години, включително.

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

Тестовете са практически и се провеждат като текущи изпитвания за не по-малко от два учебни часа в началото и края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията на ученика. Степента на напредъка в резултатите на ученика в рамките на една учебна година се измерва въз основа на разликата от постигнатите резултати от тестовете в началото и края на учебната година, като за този период не се отчита промяната във възрастта му. Срочните и годишни по ФВС включват още три практически оценки върху основното ядро от изучаваните видове спорт, включени в учебната програма и тематичния работен план на преподавателя.

Окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на оценки по всички пет теста в началото и края на учебната година като входящ и изходящ контрол.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности.

Няма да се оценяват и тези ученици, които са дълготрайно освободени от часовете по физическо възпитание и спорт

## I. ОПИСАНИЕ НА ТЕСТОВЕТЕ

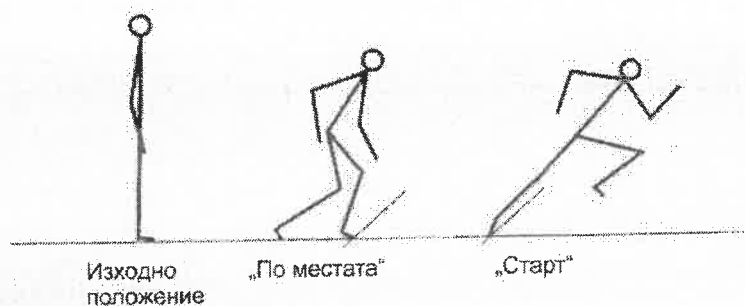
### 1. БЯГАНЕ НА 30 м

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

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

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

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



Фиг. 1

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

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

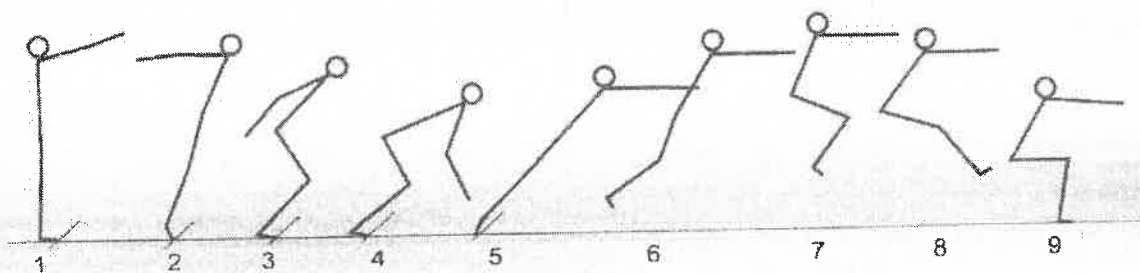
Ученикът има право само на един опит.

### 2. СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА

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

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

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



Фиг. 2

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

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

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

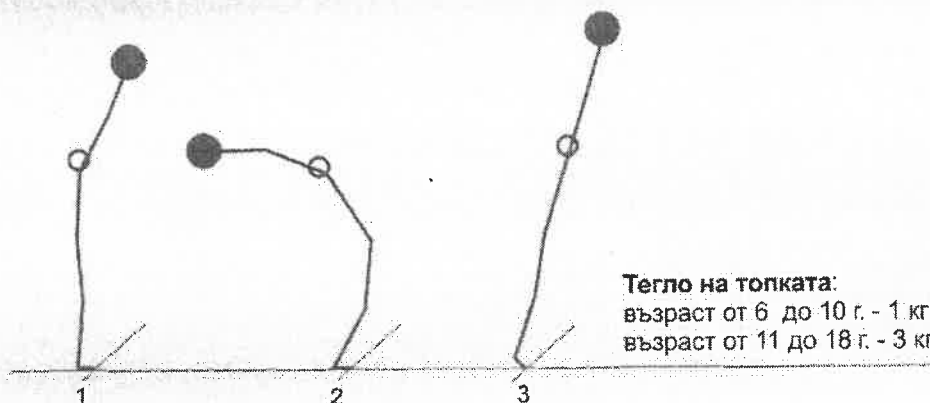
### 3. ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА

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

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

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

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



Тегло на топката:  
възраст от 6 до 10 г. - 1 кг  
възраст от 11 до 18 г. - 3 кг

Фиг. 3

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

*Измерване:* с точност до 1 см (например 7.35).

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

#### 4. БЯГАНЕ НА 200 м (совалково бягане)

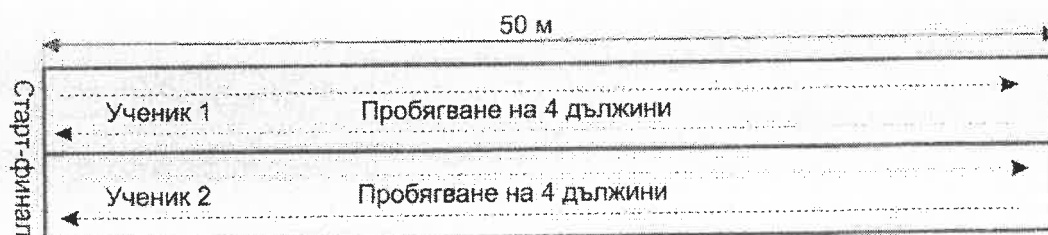
*Изпълнява се от:* всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

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

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

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

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



Фиг. 4

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

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

Ученикът има право само на един опит.

## 5. ТЕСТ ЗА ЛОВКОСТ (Т-ТЕСТ)

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

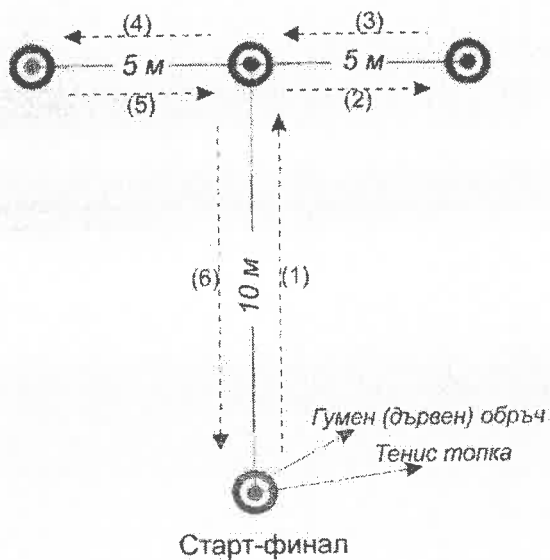
*Място за изпълнение:* на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка.

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

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

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

Ученикът има право само на един опит.



Фиг. 5

### **Изисквания:**

- ученикът се придвижва само по указаната на фигурата посока;
- няма ограничения в начина на придвижване;
- няма ограничения при носенето на топката, като ученикът може да я прехвърля от едната в другата ръка по време на бягането;



- топката се поставя в обръча. Не се разрешава хвърляне или пускане от въздуха;
- топката не трябва да излиза извън обръча при поставянето и в него. При излизане на топката извън обръча, ученикът е длъжен да се върне и отново да я постави в него.



## II. МЕТОДИКА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ

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

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

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

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

### II.1. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПО 20 ТОЧКОВА СКАЛА

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

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

Таблица 1

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

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

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

**Забележка:** Окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на оценки от резултатите от всичките 5 теста. Не се изчислява окончателна оценка, ако липсва оценка от резултат от някой от тестовите.

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

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

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

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

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

## **АВТОМАТИЗИРАНА СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ**

За улеснение на учителите при определяне на оценките по отделните тестове, както и при изчисляване на окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците, може да се използва разработен софтуерен продукт – електронни таблици. В тези таблици е необходимо да се въведат само името, пола и класа на учениците, както и резултатите по отделните тестове. Програмата сама изчислява оценките по отделните тестове и окончателната оценка на физическата дееспособност. Подробно описание за работата с автоматизираната система е предоставено във файла „DOSIE\_UCHENIK“, който е неразделна част от предложената автоматизирана система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

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

## 6 години момчета

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

## 6 години момичета

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

## 7 години момчета

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

## 7 години момичета

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

## 8 години момчета

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

## 8 години момичета

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

## 9 години момчета

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

## 9 години момичета

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

10 години момчета

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

10 години момичета

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

11 години момчета

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

11 години момичета

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

## 12 години момчета

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

## 12 години момичета

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

## 13 години момчета

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

## 13 години момичета

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



14 години момчета

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

14 години момичета

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

15 години момчета

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

15 години момичета

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

## 16 години момчета

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

## 16 години момичета

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

## 17 години момчета

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

## 17 години момичета

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



## 18 години момчета

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

## 18 години момичета

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