

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

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

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

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

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

Нормативната база за оценката на резултатите от отделните тестове е разработена в зависимост от пола и възрастта на учениците, като за възраст се отчита броят на навършените години към датата на провеждане на тестовете.

Окончателната оценка на физическата дееспособност се оформя като средноаритметична оценка от оценките по петте контролни упражнения.

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

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

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 | | 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 | |

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 | | 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 | |

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 | |