

Тест за проверка на технико-тактическите умения по **спортна гимнастика**

Момчета

1. Съчетание земна гимнастика - кълбо напред,свещ,кълбо назад,везна.

- Система за оценяване :

3 точки - за изпълнение без грешка.Намаляне на оценката с 0.25 стотни за всяка допусната неточност в отделните елементи на упражнението.

Намляване на оценката с 0.50 стотни за неизпълнение на упражнение.

2. Лицеви опори

- Система за оценяване :

над 20 лицеви опори - 3 точки

над 17 лицеви опори - 2.75 точки

над 14 лицеви опори - 2.50 точки

над 11 лицеви опори - 2.25 точки

над 8 лицеви опори - 2 точка

*** Забележка - Максималният брой точки от изпита по спортна гимнастика е 6. Общият сбор се прави,след като се съберат точките от трите вида изпитни упражнения.**

Момичета

1. Съчетание на греда - равновесно ходене по греда, обръщане, изпълнение на везна.

* Забележка - Упражнението започва от единия край на гредата (поставена на пода във физкултурния салон). Ученикът изпълнява равновесно ходене до другия край на гредата, след което се обръща и тръгва в обратна посока. По средата прави везна и задържа до 3 секунди. Продължава по гредата до нейния край и се приземява.

- Система на оценяване :

4 точки за изпълнение без грешка. Намаляне на оценката с 0.25 стотни за всяка допуснатата неточност в отделните елементи на упражнението.

2. От тилен вис последователно повдигане на краката до 90 градуса.

- Система на оценяване :

8 повторения - 3.5 точки

7 повторения - 3.25 точки

6 повторения - 3 точки

5 повторения - 2.5 точки

4 повторения - 2 точка

* Забележка - Упражнението се извършва на шведска стена.

*** Забележка - Максималният брой точки от изпита по спортна гимнастика за момичета е 7.5. Общият сбор се прави, след като се съберат точките от трите вида изпитни упражнения.**

Тест за проверка на технико-тактическите умения по **ВОЛЕЙБОЛ**

1. Точност и последователен брой подавания с две ръце отгоре/отдолу с партньор.

- Система за оценяване :

Над 10 точни последователни подавания	- 3 точки
8 - 10 точни последователни подавания	- 2.75 точки
6 - 8 точни последователни подавания	- 2.50 точки
4 - 6 точни последователни подавания	- 2.25 точки
2 - 4 точно последователни подавания	- 2 точки

* Забележка- Ученикът застава с лице срещу изпитващия и си разменя подавания с две ръце отгоре с две ръце отдолу. За всяко неточно подаване се губят 0.25 стотни от максималния брой точки.

2 . Изпълнение на начален удар - 5 опита .

- Система за оценяване :

5 успешно изпълнени начални удара	- 2 точки
4 успешно изпълнени начални удара	- 1.75 точки
3 успешно изпълнени начални удара	- 1.50 точки
2 успешно изпълнени начални удара	- 1.25 точки
1 успешно изпълнен начален удар	- 1 точка

* Забележка- Ученикът сам може да избира какъв вид начален удар да изпълнява- долен лицев,горен лицев или с отскок.

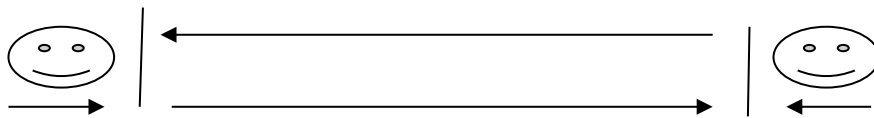
*** Забележка - Максималният брой точки от изпита по волейбол е 6 за момчета и 7,5 за момичета. Общият сбор се прави, след като се съберат точките от двата вида изпитни упражнения.**

Тест за проверка на технико-тактическите умения по ХАНДБАЛ

Момчета и момичета

Тест 1: Подаване с една ръка над рамо.

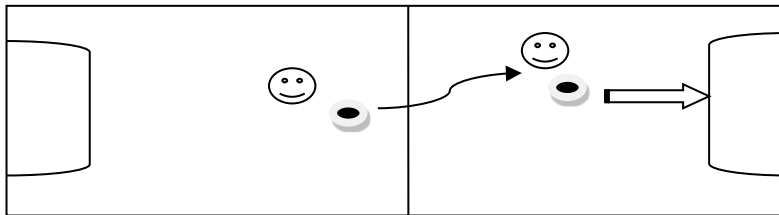
Двама ученици застават на разстояние 3м един от друг и си подават топката с една ръка над рамо в продължение на 30 сек. Всеки ученик трябва да направи 10 подавания, за да получи 2 точки.



3 м

Тест 2: Водене на топката с една ръка и стреля във вратата.

Ученикът е застанал на централната линия с топка в ръце. При сигнал стартира и започва да води топката с една ръка, когато стигне 9-метровата линия стреля във вратата. Правят се два опита. Оценява се правилното изпълнение на упражнението.

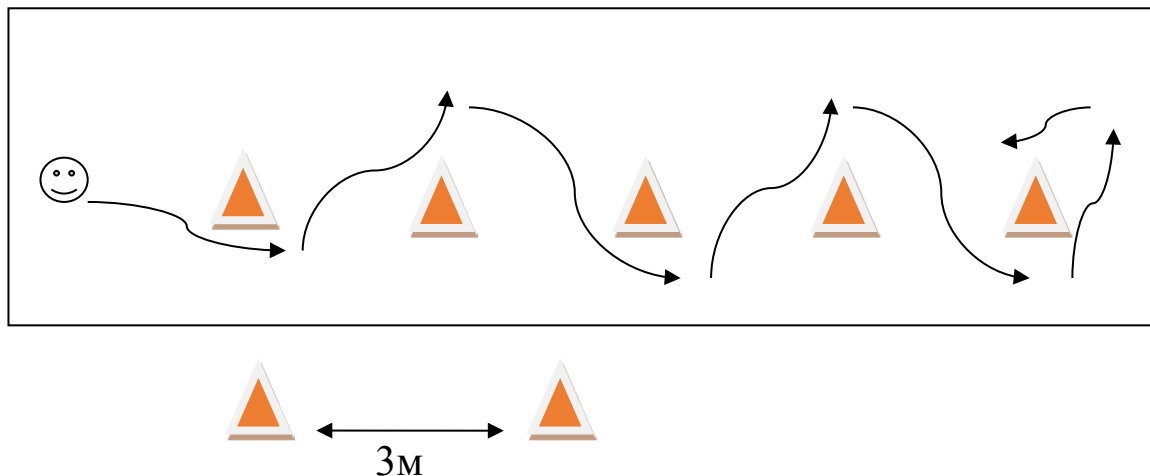


*** Забележка- За всяко неточност се губят 0.25 стотни от максималния брой точки. Максималният брой точки от изпита по хандбал е 6 за момчета и 7,5 за момичета. Общият сбор се прави, след като се съберат точките от двата вида изпитни упражнения.**

Тест за проверка на технико-тактическите умения по БАСКЕТБОЛ

Момчета и момичета

1. Дриблиране между 5 стойки в едната половина на игрището.

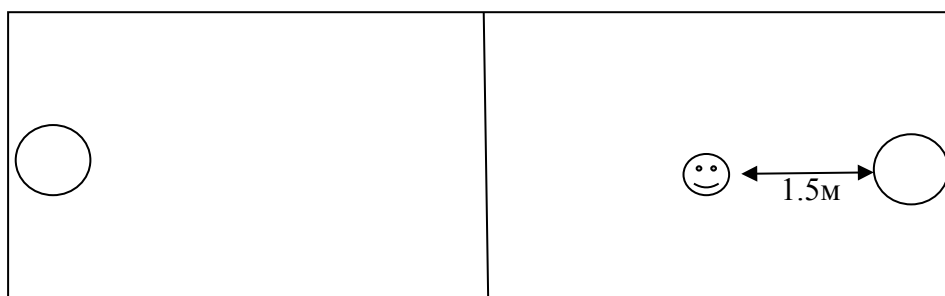


Система за оценяване:

Максималният брой от 2 точки се дава, когато упражнението е извършено без нарушаване на баскетболните правила. От максималния брой точки се вадят 0.25 стотни за всяко нарушаване на правилата при дрибъл (крачки, двоен дрибъл), както и за събаряне на стойка и дриблиране само с една ръка.

* **Забележка:** Упражнението се извършва в едната половина на игрището, като се дриблира бегом между 5 стойки отстоящи на разстояние 3 метра по между си. Дрибълът е в двете посоки и се извършва с редуване на лява/дясна ръка.

2. Стрелба (5 опита) от разстояние минимум 1.5 метра от коша.



Система за оценяване :

5 успешни опита - 2 точки

4 успешни опита - 1.75 точки

3 успешни опита - 1.50 точки

2 успешни опита - 1.25 точки

1 успешен опит - 1 точка

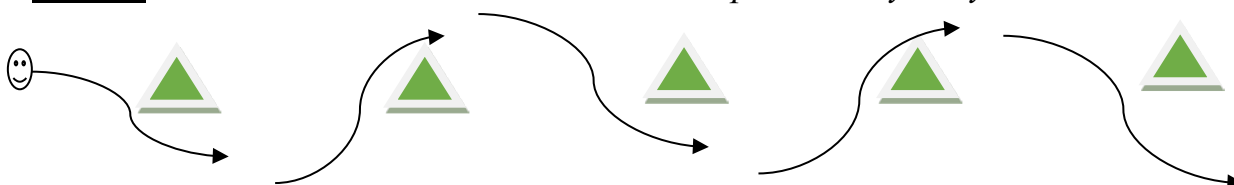
* **Забележка:** Поне една от петте стрелби трябва да е отляво, отдясно или фронтално на коша.

* **Забележка - Максималният брой точки от изпита по баскетбол е 6 за момчета и 7,5 за момичета. Общият сбор се прави, след като се съберат точките от двата вида изпитни упражнения.**

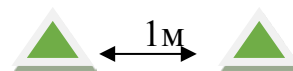
Тест за проверка на технико-тактическите умения по ФУТБОЛ Модул 1

Спорт – Футбол

Тест 1. *Водене на топката с ляв и десен крак между конуси - „слалом“.*

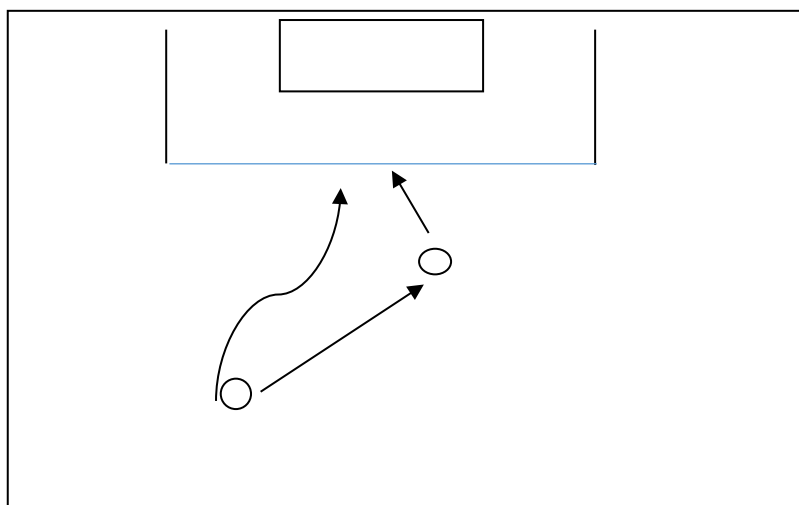


Конусите са наредени на разстояние 1.0м един от друг -
При докосване /събаряне/ се санкционира с 0.25стот.



Тест 2. *Подаване, спиране на топката и стрелба във вратата.*

Кандидатът има право на три опита. Удар попаднал извън рамката на вратата се санкционира с 0.25 стотни.



Забележка: Максимален брой точки, който може да се получи за правилно изпълнение на упражненията от двата теста е 6, съответно по три точки от всеки. За всяка допусната грешка се приспадат по 0,25 стотни.