

**ТЕСТОВА БАТЕРИЯ «ЕВРОФИТ» ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ
за студенти от специалност „Право”**

Тестирано качество	Отчитана характеристика	Съдържание на теста
1. Издръжливост	1.Кардио-респираторна издръжливост	1.Совалково бягане с постепенно нарастваща скорост
	2.Силова издръжливост на трупа	2.Повдигане на трупа от тилен лег
2. Сила	1.Статична сила	1.Ръчна динамометрия
	2.Взривна сила	2.Скок дължина от място
3. Бързина	1.Скоростни възможности	1.Бягане 10x5 метра
	2.Бързина на движение на ръката	2.Честота на почукване
4. Гъвкавост	Подвижност на гръбначния стълб	Наклон в дълбочина
5. Равновесие	Равновесие на тялото	Балансиране върху опора на един крак

Тест № 1. Совалково бягане. Тестът дава информация за оценка на общата (кардио-респираторна) издръжливост. Провежда се на широка площадка, така че да може да се тестват по-голям брой студенти. Изпълнява се с много бързо ходене или бавно бягане и завършва с бягане със скорост, която може да издържи тестираните. Тестирането се извършва на 20 метрова дистанция, по която се изпълнява совалковото бягане. Скоростта на ходене, а след това на бягане се задава със звукови сигнали, записани на касетофон и всяка следваща минута прогресивно нараства. Скоростта на придвижването трябва да бъде такава, че след преодоляване на поредната 20-метрова отсечка, стъпвайки на линията, трябва да се чуе звуковия сигнал. Точност в рамките на 1-2 метра е допустима, поради което, ако ограничителната линия се настъпи по-рано, малко се намалява скоростта. Ако сигналът изпревари обръщането в обратна посока, на следващата отсечка скоростта трябва да се увеличи. Броят на пробяганите от студента 20-метрови отсечки до момента когато той не може вече да бяга със зададената скорост определят неговата издръжливост. Резултат от теста – броят на преодолените 20-метрови отсечки със зададена скорост.

Тест № 2. Сила на ръката. Предназначен е за измерване на максималната сила на мускулите сгъвачи на пръстите. Измерва се с ръчен динамометър по широко известна процедура. Резултати от теста – измерва се в кг с точност до 1 кг на по-добрия от двата опита.

Тест № 3. Скок на дължина от място. Тестът дава информация за взривната сила на мускулите на долните крайници и за координацията на движенията. Изпълнява се на равна площадка със земна, асфалтова или друга удобна настилка. Начертава се линия за отскачане. Не се допуска изпълнение в трап. Изследваният заема изходно положение стоеж, краката са разтворени на широчина на раменете и пръстите са зад стартовата линия. Разрешава се предварително засилване с махове на ръцете и пружиниране в коленните и тазобедрените стави. Не се разрешава предварителен подскок. Тестът се изпълнява два пъти и се зачита по-добрия резултат. Резултати от теста – измерва се разстоянието от най-близкия до стартовата линия белег, оставен при приземяването от

петата или друга част на тялото, перпендикулярно към линията на отскачането. Измерва се в сантиметри с точност до един сантиметър.

Тест № 4. Повдигане на трупа от тилен лег и връщане в изходно положение. Предназначен за измерване на силата на мускулите на трупа. В продължение на 30 секунди трябва да се направят максимален брой повторения. Тестът може да се изпълнява по двойки: тестируаният заема изходно положение тилен лег, ръце зад тила, съгва коленните стави 90 градуса, а партньорът му притиска стъпалата върху постелката. От това И.П. повдига трупа така, че лактите да докоснат коленете и се връща обратно. Изпълнението започва след команда “Внимание, почни!”. Целта е движенията да се изпълняват максимално бързо. Тестът се изпълнява само веднъж. Резултати от теста – отчита се броят на пълните цикли за 30 секунди.

Тест № 5. Совалково бягане 10x5 метра. С този тест се оценяват скоростните способности. На чист и нехлъзгав терен се поставят ограничителни стойки на разстояние 5 метра, начертават се две успоредни линии с дължина 1,5 – 2 м и се ограничават с конуси или стойки. Тестируаният застава зад едната ограничителна линия, като едното стъпало се поставя на линията, а другото в удобно положение. След сигнал бяга колкото може по-бързо към противоположната ограничителна линия, престъпва я, обръща се и бяга към линията на старта. Когато я достигне, по същия начин я пристъпва и след обръщане продължава в обратна посока. В тази последователност трябва да изпълни пет цикъла “нататък и обратно”. Тестът се изпълнява само един път. За край на теста се смята моментът, в който при завършване на петия цикъл тестируаният пресече с единия крак ограничителната линия. Резултати от теста – измерва се времето за изпълнение на пет цикъла в секунди.

Тест № 6. Честота на почукване. Тестът е предназначен за измерване скоростта на движение на крайниците и по неговите резултати се оценява проявлението на скоростните способности. Върху маса, чиято височина може да се изменя, се поставят симетрично два гумени диска с диаметър 20 см. Разстоянието между дисковете е 60 см, а между тях се поставя хоризонтална опорна площадка с размери 10X20 см. Съдържанието на теста се заключава в последователното докосване на двата диска с дланта на удобната ръка (за десничарите – дясна, за левичарите – лява). Изследваният студент застава пред масата в разкрячен на широчината на раменете стоеж, поставяйки, неудобната ръка върху опорната площадка. Слага удобната ръка върху противоположния диск. Трябва да се премества работещата ръка от диск на диск, така че при движението да минава над опорната. Задачата се изпълнява с максимална скорост, задължително всеки път да се докосват двата диска. Разрешава се пробен опит, за да се установи с коя ръка ще се изпълнява теста. Измерването се извършва с хронометър, който се включва след команда “Внимание, старт!” И се спира когато тестируаният направи 25 цикъла или 50 докосвания на двата диска. Разрешават се два опита и се взема предвид по-доброто постижение. Резултати от теста. Времето от опита се измерва в секунди с точност до 0,1 сек за 25 цикъла.

Тест № 7. Дълбочина на наклона. Този тест е предназначен за измерване подвижността на гръбначния стълб. Изпълнява се на гимнастическо столче. За целта се използва оразмерена летвичка през 1 см от – 30 до +30 см. Тестуваният заема надлъжен стоеж върху гимнастическата пейка, която трябва да е добре стабилизирана. Следва изпълнение на максимално дълбок наклон напред и задържане, ръцете са обтегнати надолу пред летвичката. Тя е в положение, при което нулата е на нивото на опората,

върху която е стъпил изследваният. Отрицателните стойности са над опората, а положителните под опората. При наклон петите са допрени, а краката обтегнати в колената. Отчита се стойността, достигната с върха на пръстите на двете ръце при наклона.

Резултати от теста. Резултатът се определя от положението на пръстите, които са докоснали летвичката. Тестираният трябва да остане в крайна позиция най-малко 2 сек, за да се фиксира правилно резултата, връща се в изходно положение и повтаря отново теста. Отчита се най-голямото разстояние от края на пейката до линията.

Тест № 8. Балансиране върху опора на един крак (Фламинго). Този тест е предназначен за измерване на статичното равновесие. Изпълнява се върху равна площадка, на която има поставка с размери: дължина 50 см, широчина 30 см и височина 4 см. Две опори (15 см дълги и 2 см широки) осигуряват на теста добра устойчивост. Същността на теста е балансиране на удобния крак върху описаната по-горе поставка. Другият крак се сгъва в коляното и се повдига към седалището с помощта на едноименната ръка. Свободната ръка тестираният обляга върху изпитвания, за да се почувства стабилен и може да започне изпълнението на теста. Студентът трябва да балансира в това положение в продължение на една минута. Ако равновесието се изгуби той отново заема изходно положение и продължава теста. Повторните изпълнения се повтарят дотогава, докато сумарната продължителност на балансирането достигне една минута. На всеки изследван се разрешава по един пробен опит, за да се убедим, че правилно е разбрал как трябва да се изпълни теста. Хронометърът се включва след като тестувания заеме изходно положение върху дъската и се спира когато изгуби равновесие и докосне пода с крак или друга част от тялото.

Резултати от теста. Отчетохме броя на стъпванията със свободния крак или друга част от тялото върху пода.

Нормативна таблица на тестова батерия «Еврофит» за оценка на физическата годност за жени

Показатели	Дълъг скок (см)	Сила на ръката (кг)	Коремн и преси (бр.)	Гъвкавост (см)	Честота на почукване (сек)	10X5м (сек)	Равновесна устойчивост (бр.)	Совалка (бр.)
Оценка								
Отличен (6) А	Над 187	Над 37	Над 26	Над 18	Под 8,4	Под 20,4	0	Над 39
Мн.добър (5) В	175-186	33-36	24-26	13-18	9,3-8,4	21,6-20,5	1-0	33-39
Добър (4) С	152-174	27-32	20-23	2-12	11,2-9,4	24,0-21,7	3-1	21-33
Среден (3) D	140-151	23-26	16-19	-4 --+1	12,2-11,3	25,4-24,1	5-3	15-21
Слаб (2) Е	Под 140	Под 23	Под 16	Под -4	Над 12,3	Над 25,4	Над 5	Под 15

**Нормативна таблица на тестова батерия «Еврофит» за
оценка на физическата годност за мъже**

Показатели	Дълъг скок (см)	Сила на ръката (кг)	Коремн и преси (бр.)	Гъвкавост (см)	Честота на почукване (сек)	10X5м (сек)	Равновесна устойчивост (бр.)	Совалка (бр.)
Оценка								
Отличен (6) А	Над 253	Над 60	Над 32	Над 20	Под 8,4	Под 18,3	0	Над 84
Мн.добър (5) В	241- 252	57-60	31-32	19-27	9,0-8,5	19,1- 18,4	5-1	75-84
Добър (4) С	219- 240	48- 56	27-30	6 -19	10,2 -9,1	20,7- 19,2	7-5	54-74
Среден (3) D	208- 218	43-47	23-26	-2 - +5	10,8- 10,3	22,5- 20,8	10-8	42- 53
Слаб (2) Е	Под 208	Под 43	Под 23	Под -2	Над 10,9	Над 21,6	Над 11	Под 43