

## БОРБА

Автори: Рашо Макавеев  
Денислав Чамишки  
Никола Николов

### Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват ръста да отговаря на съответната категория. Независимо от разпределението по теглови категории, състезателите по борба трябва да имат хармонично развито тяло с добре изразена мускулатура. По-сериозно развитие на следните мускулни групи: на врата, раменния пояс, ръцете, гръбната мускулатура и краката. Борците трябва да са сръчни, дръзки, внимателни и с чувство за отговорност. Гъвкавостта на гръбначния стълб, раменните и тазобедрени стави да бъде във високи граници. Изискват се дълги ръце, широки рамене и голям хоризонтален разтег. Функционалните изисквания на спорта са свързани с добър аеробен и анаеробен капацитет, регулирано и правилно дишане.

Двигателният капацитет изисква разнообразни двигателни навици, голяма взривна сила, ловкост, бързина и издръжливост.

Психологическите характеристики са: сръчност и бързина в условията на ритмично натоварване, реактивност, високо ниво на интелигентност, оперативно мислене, наблюдателност, голям капацитет за съсредоточаване на вниманието. Добра зрително-двигателна координация, стабилно сензорно двигателно равновесие, разпределено и съсредоточено внимание и уравновесен темперамент.

### Описание на тестовете

**1. Скок дължина от място (см.).** Тестът се изпълнява на борцов тепих. Изходно положение - стоещ с ръце напред-горе, стъпалата са разтворени на ширина на раменете, разположени на една линия. Извършва се приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад. Следва мах с ръцете надолу-напред-нагоре и отскачане от два крака. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата при приземяването, с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

**2. Бягане на 30 м. от висок старт (сек.).** Тестът включва два спринта по 30 м., изпълнявани от висок старт и след пълно възстановяване между бяганията. Регистрира се времето за пробягване и се взима по-доброто постижение. Измерва в с точност до 0,01 сек.

**3. Набиране на висилка (бр.).** Тестираният заема положение вис в надхват или комбиниран хват и изпълнява набиране и обтягане на ръцете до отказ. Отчитат се само правилно изпълнените набирания – тези, при които брадичката преминава над лоста.

**4. Гладко бягане 800 метра.** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**5. Наклон напред (см).** Кандидатът застава върху пейка или трупче с височина минимум 30 см, със събрани стъпала и изправени колене и изпълнява наклон напред, като задържа тялото около 3 сек. в положение на максимален наклон. Постижението се измерва с точност до 1 см, с помощта на сантиметрова линейка или метална ролетка, като за нула се счита нивото на пейката, с положителен знак се отчитат стойности под нивото на опората, а с отрицателен – тези над него.

**6. Интензивност на вниманието - на Бурдон -** Уреди: секундомер, маса, стол, специален фиш с фигури. Измерване: изследваното лице сяда удобно и пред него се поставя фишът. Обяснява се целта на теста. В продължение на една минута да се зачеркнат произволни избрани по форма, но еднакви фигури - например кръгчета. След като изследваното лице разбере задачата, се дава команда "почни" и се пуска секундомера, а изследваният се стреми максимално бързо да зачертае с по-една чертичка определената предварително фигура. При

изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Резултат: преброяват се правилно зачеркнатите фигури и броят им се записва като резултат, от теста. Пропуснатите и неправилно зачеркнатите фигури не се вземат предвид.

**7. Експертна оценка.** Извършва се от комисията, която оценява кандидатите според представянето им в три кръга.

I кръг. Изпълнение на упражнения за координационни способности.

- От позиция за предно мостиране изследваното лице изпълнява преобръщане до борцов мост, изпълнява пет залюлявания в борцов мост и повдига три пъти от борцов мост до гимнастически мост;
- Изследваното лице изпълнява предно кълбо, кръгом и пак предно кълбо три пъти и тръгва по права линия 5 метра;
- Изследваното лице изпълнява предно кълбо, задно кълбо, предно кълбо и запазва равновесие за поше десет секунди;
- Хвърляне на чучело през гръб: със захващане на мишницата (раменно хвърляне през колене) или поясно хвърляне със захващане на трупа (руско поясно).

II кръг. Демонстрация на техника по задание, две техники от партер и две техники от стойка:

- преобръщане встрани с „драгиевата“;
- преобръщане с лост;
- преобръщане със захващане на външната ръка под гърдите ;
- преобръщане с вътрешен „нелсон“;
- сваляне в партер с придървяване;
- сваляне в партер с гмуркане под ръка;
- сваляне в партер с хващане на двата крака;
- раменно хвърляне.

III кръг. Борба с партньор в съответната категория до 1 минута по преценка на комисията.

Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6 и е средно аритметична от трите кръга.

**8. Биологична категория.** Изчислява се по методика

**9. Разлика хоризонтален разтег – ръст.** Измерва се от лекар с точност до 0,5 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпънати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №5, №6, №7, №8, №9**

**Втори ден - №1, №2, №3, №4, №6**

## Нормативни таблици

### БОРБА (свободен и класически стил), момчета до 44 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0-6)	Разтег-ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
ТОЧКИ				ТОЧКИ				ТОЧКИ		ТОЧКИ		
50	190	5.10	10	30	3.30	15	90	64	6.00	10	3	10
45	185	5.15	9	27	3.35	13	84	56	5.50	9		9
40	180	5.20	8	24	3.40	11	78	48	5.00	8		8
35	175	5.25	7	21	3.45	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	170	5.30	6	18	3.50	7	66	32	4.00	6		6
25	165	5.35	5	15	3.55	5	60	24	3.50	5		5
20	160	5.40	4	12	4.00	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	155	5.45	3	9	4.05	1	48	8	2.50	3		3
10	150	5.50	2	6	4.10	-1	42	0	2.00	2		2
5	145	5.55	1	3	4.15	-3	36			1	0 и 6	1
0	140	5.60	0	0	4.20	-5	30			0		0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки

### БОРБА (свободен и класически стил), момчета 44,1 кг – 62 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0-6)	Разтег-ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
ТОЧКИ				ТОЧКИ				ТОЧКИ		ТОЧКИ		
50	195	5.00	10	30	3.25	15	90	64	6.00	10	3	10
45	190	5.05	9	27	3.30	13	84	56	5.50	9		9
40	185	5.10	8	24	3.35	11	78	48	5.00	8		8
35	180	5.15	7	21	3.40	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	175	5.20	6	18	3.45	7	66	32	4.00	6		6
25	170	5.25	5	15	3.50	5	60	24	3.50	5		5
20	165	5.30	4	12	3.55	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	160	5.35	3	9	4.00	1	48	8	2.50	3		3
10	155	5.40	2	6	4.05	-1	42	0	2.00	2		2
5	150	5.45	1	3	4.10	-3	36			1	0 и 6	1
0	145	5.50	0	0	4.15	-5	30			0		0

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки

### БОРБА (свободен и класически стил), момчета над 62 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Разтег-ръст разл. (см)	
	1	2	3		4	5	6		7		8	9	
Точки				Точки					Точки		Точки		
50	195	5.10	10	30	3.35	15	90		64	6.00	10	3	10
45	190	5.15	9	27	3.40	13	84		56	5.50	9		9
40	185	5.20	8	24	3.45	11	78		48	5.00	8		8
35	180	5.25	7	21	3.50	9	72		40	4.50	7	2 и 4	7
30	175	5.30	6	18	3.55	7	66		32	4.00	6		6
25	170	5.35	5	15	4.00	5	60		24	3.50	5		5
20	165	5.40	4	12	4.05	3	54		16	3.00	4	1 и 5	4
15	160	5.45	3	9	4.10	1	48		8	2.50	3		3
10	155	5.50	2	6	4.15	-1	42		0	2.00	2		2
5	150	5.55	1	3	4.20	-3	36				1	0 и 6	1
0	145	5.60	0	0	4.25	-5	30				0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 110 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 150 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 190 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 210 точки

### БОРБА (свободен стил), момичета до 42 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат. (0-6)	Разтег-ръст разл. (см)	
	1	2	3		4	5	6		7		8	9	
Точки				Точки					Точки		Точки		
50	160	5.20	10	30	3.50	15	90		64	6.00	10	3	10
45	156	5.25	9	27	3.55	13	84		56	5.50	9		9
40	154	5.30	8	24	4.00	11	78		48	5.00	8		8
35	152	5.35	7	21	4.05	9	72		40	4.50	7	2 и 4	7
30	150	5.40	6	18	4.10	7	66		32	4.00	6		6
25	148	5.45	5	15	4.15	5	60		24	3.50	5		5
20	146	5.50	4	12	4.20	3	54		16	3.00	4	1 и 5	4
15	144	5.55	3	9	4.25	1	48		8	2.50	3		3
10	142	5.60	2	6	4.30	-1	42		0	2.00	2		2
5	140	5.65	1	3	4.35	-3	36				1	0 и 6	1
0	138	5.70	0	0	4.40	-5	30				0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 160 точки

### БОРБА (свободен стил), момичета 42,1 кг – 54 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0 – 6)	Разтег – ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
ТОЧКИ				ТОЧКИ					ТОЧКИ		ТОЧКИ	
50	190	5.15	10	30	3.40	15	90	64	6.00	10	3	10
45	185	5.20	9	27	3.45	13	84	56	5.50	9		9
40	180	5.25	8	24	3.50	11	78	48	5.00	8		8
35	175	5.30	7	21	3.55	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	170	5.35	6	18	4.00	7	66	32	4.00	6		6
25	165	5.40	5	15	4.05	5	60	24	3.50	5		5
20	160	5.45	4	12	4.10	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	155	5.50	3	9	4.15	1	48	8	2.50	3		3
10	150	5.55	2	6	4.20	-1	42	0	2.00	2		2
5	145	5.60	1	3	4.25	-3	36			1	0 и 6	1
0	140	5.65	0	0	4.30	-5	30			0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 160 точки

### БОРБА (свободен стил), момичета над 54 кг

ТЕСТ	Скок от място (см)	Спринт 30 м (сек)	Набиране (бр)		Гладко бягане 800 м (мин)	Наклон (см)	Инт. вним (бр.)		Експертна оценка (2-6)		Биол. кат.. (0 – 6)	Разтег – ръст разл. (см)
	1	2	3		4	5	6		7		8	9
ТОЧКИ				ТОЧКИ					ТОЧКИ		ТОЧКИ	
50	195	5.25	10	30	3.45	15	90	64	6.00	10	3	10
45	190	5.30	9	27	3.50	13	84	56	5.50	9		9
40	185	5.35	8	24	3.55	11	78	48	5.00	8		8
35	180	5.40	7	21	4.00	9	72	40	4.50	7	2 и 4	7
30	175	5.45	6	18	4.05	7	66	32	4.00	6		6
25	170	5.50	5	15	4.10	5	60	24	3.50	5		5
20	165	5.55	4	12	4.15	3	54	16	3.00	4	1 и 5	4
15	160	5.60	3	9	4.20	1	48	8	2.50	3		3
10	155	5.65	2	6	4.25	-1	42	0	2.00	2		2
5	150	5.70	1	3	4.30	-3	36			1	0 и 6	1
0	145	5.75	0	0	4.35	-5	30			0		

Интегрална оценка за прием за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка за прием за VI клас – над 120 точки

Интегрална оценка за прием за VII клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием за VIII клас – над 160 точки