

# САМБО

Автор: Мария Янчева

## Характеристика на модела

Морфологичните особености изискват добре развито телосложение и съизмеримост между тегло и ръст, отговарящи на тегловата категория. Състезателите по самбо трябва да притежават добре развита мускулатура, приоритетно на ръце, раменен пояс, гръб, крака и коремна преса. Пластичност на гръбначния стълб, гъвкавост на тазобедрени и раменни стави.

Функционалните изисквания на спорта са свързани с добър аеробен и анаеробен капацитет, регулирано и правилно дишане.

Двигателните възможности изискват оптимална комбинация от качествата бързина, ловкост, взривна сила и силова издръжливост.

Психологически изисквания с най-голяма значимост за спорта самбо са: концентрация на вниманието, антиципация, пространствена ориентация, координация на движенията, комбинативно мислене, уравновесен тип темперамент, мотивация за постижение, самоконтрол, саморегулация.

## Описание на тестовете

**1. Скок на дължина от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Всеки кандидат изпълнява два опита. Разрешава се мах с ръце и пружиниране, без отделяне на стъпалата от пода. Измерва се разстоянието от стартовата линия до последната част на тялото (петите), с точност до 1 см., вписва се по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**2. Гладко бягане висок старт (30 м.).** Провежда се на кортова или тартанова писта с маратонки (гуменки). Всеки кандидат пробягва разстоянието самостоятелно. Постижението се измерва с фотоелектронен секундомер, с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**3. Гладко бягане на 800 м.** 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 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

**4. Набиране на висилка.** Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце. По-голяма оценка се получава при по-голям брой набирания.

**5. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични тестирания. Оценяването е по шестобалната система (от 2 до 6).

Описание на специфичен тест:

1. Изпълнение на техника в стойка (поясно хвърляне, раменно хвърляне). Критерии за изпълнение:
  - правилен захват и извеждане от равновесие на партньора;
  - правилна постановка на краката при влизане на техниката;
  - ОЦТ на изпълняващия да е по-ниско от този на партньора;
  - главата се завърта по посока на хвърлянето.
2. Изпълнение на техника в партер (странично задържане, с обхващане на главата на партньора). Критерии за изпълнение:
  - правилен захват, обхващащ главата и ръкава на свободната ръка на партньора;

- правилна постановка на тялото, спрямо това на партньора;
- упражняване на контрол над партньора, за да остане по гръб върху тепиха.

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

**7. Дълбочина на наклона.** От основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти, колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно, без пружиниране. Измерва се разстоянието между крайната фаланга на средните пръсти и повърхността, на която са поставени ходилата, измерва се с точност до 1 см. Ако постижението е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея – със знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването, се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**8. Интензивност на вниманието (Тест на Бурдон).** Кандидатът сядя удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Кандидатът се стреми максимално бързо да зачертае предварително определената фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Препрояват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва, като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

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

**Първи ден - №5, №6, №7, №8, №9**

**Втори ден - №1, №2, №3, №4**

### Нормативни таблици

Теглото се измерва с медицинска теглилка от лекар, с точност до 1 кг.

#### САМБО – момчета, категория до 38 кг.

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	185	5,25	3:30:00	10	6,00	30	3	10	90	12
45	182	5,30	3:35:00	9	5,50	27		9	84	10
40	179	5,35	3:40:00	8	5,00	24		8	78	8
35	176	5,40	3:45:00	7	4,75	21	2 и 4	7	72	7
30	173	5,45	3:50:00	6	4,50	18		6	66	6
25	170	5,50	3:55:00	5	4,25	15		5	60	5
20	167	5,55	4:00:00	4	4,00	12		4	54	4
15	164	5,60	4:05:00	3	3,50	9	1 и 5	3	48	3
10	161	5,65	4:10:00	2	3,00	6		2	42	2
5	158	5,70	4:15:00	1	2,50	3		1	36	1
0	155	5,75	4:20:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

#### САМБО – момчета, категория от 38,1 кг до 53 кг.

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. Оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	190	5,15	3:25:00	12	6,00	30	3	10	90	12
45	187	5,20	3:30:00	11	5,50	27		9	84	10
40	184	5,25	3:35:00	10	5,00	24		8	78	8
35	181	5,30	3:40:00	9	4,75	21	2 и 4	7	72	7
30	178	5,35	3:45:00	8	4,50	18		6	66	6
25	175	5,40	3:50:00	7	4,25	15		5	60	5
20	172	5,45	3:55:00	6	4,00	12		4	54	4
15	169	5,50	4:00:00	5	3,50	9	1 и 5	3	48	3
10	166	5,55	4:05:00	4	3,00	6		2	42	2
5	163	5,60	4:10:00	2	2,50	3		1	36	1
0	160	5,65	4:15:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

**САМБО – момчета, категория от 53,1 кг до 67 кг.**

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	195	5,05	03:20:00	14	6,00	30	3	10	90	12
45	192	5,08	03:25:00	13	5,50	27		9	84	10
40	189	5,11	03:30:00	12	5,00	24		8	78	8
35	186	5,14	03:35:00	11	4,75	21	2 и 4	7	72	7
30	183	5,17	03:40:00	10	4,50	18		6	66	6
25	180	5,20	03:45:00	9	4,25	15		5	60	5
20	177	5,23	03:50:00	8	4,00	12		4	54	4
15	174	5,26	03:55:00	6	3,50	9	1 и 5	3	48	3
10	171	5,29	04:00:00	4	3,00	6		2	42	2
5	168	5,32	04:05:00	2	2,50	3		1	36	1
0	165	5,35	04:10:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

**САМБО – момчета, категория над 67 кг.**

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	185	5,20	03:40:00	8	6,00	30	3	10	90	12
45	182	5,23	03:47:00		5,50	27		9	84	10
40	179	5,26	03:54:00	7	5,00	24		8	78	8
35	176	5,29	04:01:00		4,75	21	2 и 4	7	72	7
30	173	5,32	04:08:00	6	4,50	18		6	66	6
25	170	5,35	04:15:00	5	4,25	15		5	60	5
20	167	5,38	04:22:00	4	4,00	12		4	54	4
15	164	5,41	04:29:00	3	3,50	9	1 и 5	3	48	3
10	161	5,44	04:36:00	2	3,00	6		2	42	2
5	158	5,47	04:43:00	1	2,50	3		1	36	1
0	150	5,50	04:50:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

### САМБО – момичета, категория до 32 кг.

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	175	5,45	03:35:00	6	6,00	30	3	12	90	12
45	172	5,52	03:42:00		5,50	27		11	84	10
40	169	5,59	03:49:00	5	5,00	24		10	78	8
35	166	5,66	03:56:00		4,75	21	2 и 4	9	72	7
30	163	5,73	04:03:00	4	4,50	18		8	66	6
25	160	5,80	04:10:00		4,25	15		7	60	5
20	157	5,87	04:17:00	3	4,00	12		6	54	4
15	154	5,94	04:24:00		3,50	9	1 и 5	4	48	3
10	151	6,01	04:31:00	2	3,00	6		2	42	2
5	148	6,08	04:38:00	1	2,50	3		1	36	1
0	145	6,15	04:45:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

### САМБО – момичета, категория от 32,1 кг до 41 кг.

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	180	5,25	03:30:00	8	6,00	30	3	12	90	12
45	177	5,32	03:37:00		5,50	27		11	84	10
40	174	5,39	03:44:00	7	5,00	24		10	78	8
35	171	5,46	03:51:00		4,75	21	2 и 4	9	72	7
30	168	5,53	03:58:00	6	4,50	18		8	66	6
25	165	5,60	04:05:00	5	4,25	15		7	60	5
20	162	5,67	04:12:00	4	4,00	12		6	54	4
15	159	5,74	04:19:00	3	3,50	9	1 и 5	4	48	3
10	156	5,81	04:26:00	2	3,00	6		2	42	2
5	153	5,88	04:33:00	1	2,50	3		1	36	1
0	150	5,95	04:40:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

**САМБО – момичета, категория от 41,1 кг до 53 кг.**

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	190	5,15	03:25:00	7	6,00	30	3	12	90	12
45	187	5,22	03:32:00		5,50	27		11	84	10
40	184	5,29	03:39:00	6	5,00	24		10	78	8
35	181	5,36	03:46:00		4,75	21	2 и 4	9	72	7
30	178	5,43	03:53:00	5	4,50	18		8	66	6
25	175	5,50	04:00:00		4,25	15		7	60	5
20	171	5,57	04:07:00	4	4,00	12		6	54	4
15	167	5,64	04:14:00	3	3,50	9	1 и 5	4	48	3
10	163	5,71	04:21:00	2	3,00	6		2	42	2
5	159	5,78	04:28:00	1	2,50	3		1	36	1
0	155	5,85	04:35:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки

**САМБО – момичета, категория над 53 кг.**

ТЕСТ-	Скок дълж. (см.)	30 м. в. старт (сек.)	800 м. гл. бягане (мин.)	Набиране (бр.)	Експ. оценка (2-6)		Биолог. кат. (0-6)	Дълб. наклон (см.)	Интенз. на вним. (бр.)	РТР
	1	2	3	4	5		6	7	8	9
точки						точки				
50	170	5,45	04:00:00	5	6,00	30	3	12	90	12
45	167	5,52	04:07:00		5,50	27		11	84	10
40	164	5,59	04:14:00	4	5,00	24		10	78	8
35	161	5,66	04:21:00		4,75	21	2 и 4	9	72	7
30	158	5,73	04:28:00	3	4,50	18		8	66	6
25	155	5,80	04:35:00		4,25	15		7	60	5
20	152	5,87	04:40:00	2	4,00	12		6	54	4
15	149	5,94	04:45:00		3,50	9	1 и 5	4	48	3
10	146	6,01	04:50:00	1	3,00	6		2	42	2
5	143	6,08	04:55:00		2,50	3		1	36	1
0	140	6,15	05:00:00	0	2,00	0	0 и 6	0	30	0

Интегрална оценка за прием в V клас – над 140 точки

Интегрална оценка за прием в VI клас – над 170 точки

Интегрална оценка за прием в VII клас – над 205 точки

Интегрална оценка за прием в VIII клас – над 235 точки