

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 сядва 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