

## ТЕНИС

Автор: Иван Димов

### Характеристика на модела

Соматичните особености на модела са свързани с по-висок ръст, телесна маса по формулата  $(P-100)/\text{теглото} = 1$  или под 1. Дълги горни крайници. Разтег + 4 -5 см над ръста. Добре развита мускулатура на раменния пояс и долните крайници.

Функционалните изисквания са насочени от среден към висок аеробен и анаеробен капацитет.

Двигателният капацитет е свързан с добра координация и сръчност, взривна сила на краката и издръжливост.

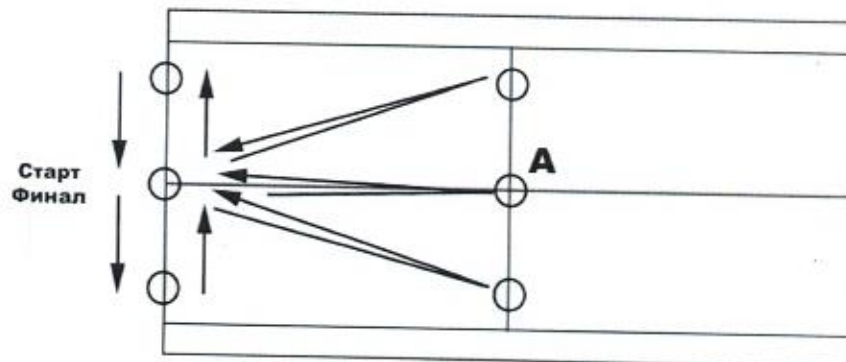
Психологическите характеристики са свързани с концентрация на вниманието, бърз анализ на ситуацията (оперативно мислене), преценка за разстоянията, пространственост, комбинативност.

### Описание на тестовете

**1. 30 метра гладко бягане.** Тестът се изпълнява на писта (червен грунд). Кандидатът стартира самостоятелно от висок старт. Измерването е с точност до 0.01 сек. Изпълняват се три опита, като се отчита най-добрият. Тестът характеризира бързината на тенисиста.



**2. Ветрило.** Тестът се изпълнява на корта. Кандидатът прави спринтове до точки отдалечени на 4-метра във формата на *ветрило* със смяна на посоката. Той с ракетка в ръка пробягва три пъти означения маршрут. Необходимо е кандидатът да достигне с крак крайната точка и същевременно да докосне с ракетата земята пред топката. Връщането от участък „А“ става с гръб по посоката на движение. Регистрира се времето за пробягване на разстоянието (сек.). Изпълняват се два опита, като се зачита по-добрият. Тестът характеризира скоростната издръжливост на тенисиста.



**3. Експертна оценка.** Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела. Обръща се внимание на правилното бягане и спиране в зависимост от настилката, на която се провежда тестовете. Следи се за изпълнението на първата крачка при връщането (при смяна на посоката или спиране). Тя трябва да наподобява връщането към центъра на корта при игрова обстановка или подхода към топката по време на игра. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

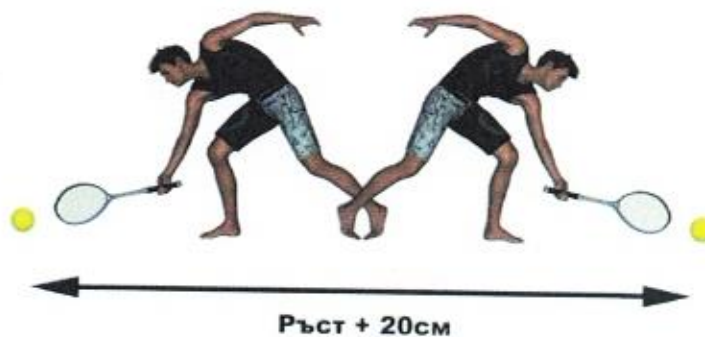
Допълнително упражнение: Кандидатът застава в центъра на корта и изпълнява странично придвижване към страничните линии, а треньорът застава на сервис линията с топка в ръка. След 3-4 придвижвания на кандидата, треньорът подхвърля топката ниско и след нейния отскок трябва да се хване от изпълняващия. Следи се при спирането тежестта да е на вътрешния крак.

**4. Ръстово-теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$ , където  $P$  е ръста,  $T$ -теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

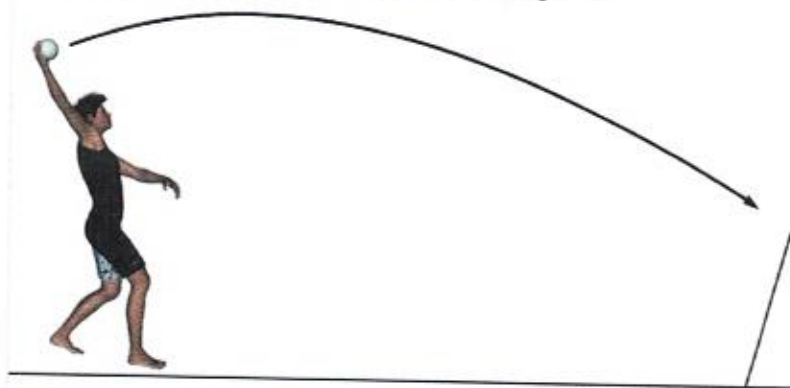
**5. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**6. Гладко бягане на 1000 м (момчета) и 800 м (момичета).** Тестът се изпълнява на стандартна писта с дължина 400 м. Кандидатът стартира от висок старт самостоятелно. Измерващият се намира на финалната линия. Времето се измерва в минути и секунди. Изпълнява се само един опит. Тестът характеризира общата издръжливост на тенисиста.

**7. Пергел.** Тестът се изпълнява на корта. Кандидатът с ракета в ръка стои в означен квадрат със страна 40 см. Вляво и вдясно от него са поставени плътни топки на разстояние ръста + 20 см. След сигнал той прави големи кръстосани крачки последователно наляво и надясно, като с ракетата допира плътните топки. Условието е, че единият крак трябва винаги да е в квадрата. Упражнението се изпълнява за една минута и се отчита броят на подходите вляво и вдясно. Изпълняват се два опита и се зачита по-добрият. Тестът характеризира ловкостта и специалната анаеробна издръжливост на тенисиста.



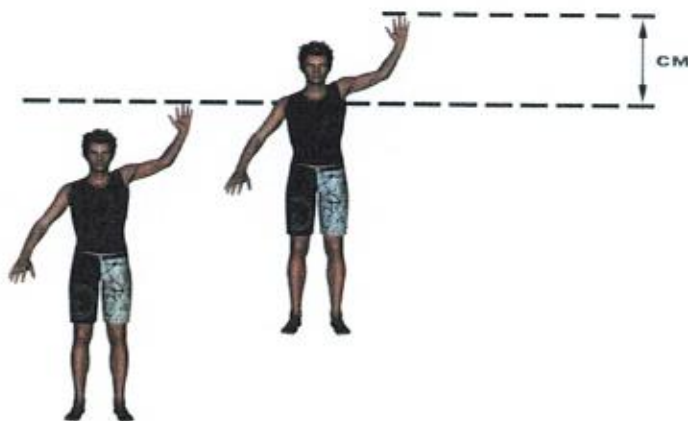
**8. Хвърляне на плътна топка - 1 кг. отгоре с една ръка.**



Тестът се изпълнява на писта (червен грунд). Кандидатът е застанал с леко разтворени крака в страничен стоеж и изпълнява упражнението. Топката се държи основно в дясната ръка (лявата я придържа). Топката се дхвърля подобно на изпълнението на начален удар. Изпълняват се три опита и се зачита най-добрият. Регистрира се в метри и сантиметри. Тестът

характеризира взривната сила на „игращата“ ръка.

**9. Вертикален отскок (см).** Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ( $X = H - h$ ).



**10. Ръст.** Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

**11. Коремни преси за 2 мин.** Тестът се изпълнява на хоризонтална постелка. Изходното положение - легнал по гръб, краката са свити в коленете, ръцете са зад тила, пръстите на ръцете са скръстени. В края на движението, първо десният лакът докосна лявото коляно, след което левия лакът докосва дясното коляно. Тестът се изпълнява за две минути. Тестът характеризира силата на коремните мускули.

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

Първи ден - №2, №3, №4, №5, №7, №10  
Втори ден - №1, №6, №8, №9, №11

## Нормативни таблици

### ТЕНИС - момчета

ТЕСТ	30 м в.ст. (сек.)	Ветрило (сек.)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Биол. кат. (0-6)	1000 м гл.б. (мин.)	Пергел (бр.)	Хвърл. пл. топка (м)	Верг. отск. (см.)		Ръст (см.)	Корем. преси (бр.)
	1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11
точки				точки							точки		
50	4.80	43	6	30	19	3	3:45	64	8.50	63	10	165	90
45	5.00	45		27	17,5		3:50	62	8.20	61	9	164	86
40	5.10	47	5	24	16		3:55	60	7.90	59	8	163	82
35	5.30	49		21	14,5	2 и 4	4:00	58	7.60	57	7	162	78
30	5.50	51		18	13		4:05	56	7.30	55	6	161	74
25	5.60	53	4	15	11,5		4:10	54	7.00	52	5	160	70
20	5.70	55		12	10		4:15	52	6.70	49	4	159	66
15	5.80	57		9	8,5	1 и 5	4:20	50	6.40	47	3	158	62
10	5.90	59	3	6	7		4:25	48	6.10	45	2	157	58
5	6.00	1.02		3	5,5		4:30	46	5.80	43	1	156	54
0	6.10	1.05	2	0	4	0 и 6	4:35	44	5.50	41	0	155	50

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 140 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 175 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 210 точки

### ТЕНИС – момичета

ТЕСТ	30 м в.ст. (сек.)	Ветрило (сек.)	Експ. оценка (2-6)		РТР	Биол. кат. (0-6)	800 м гл.б. (мин.)	Пергел (бр.)	Хвърл. пл. топка (м)	Верг. отск. (см.)		Ръст (см.)	Корем. преси (бр.)
	1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11
точки				точки							точки		
50	4.90	46	6	30	19	3	3:10	61	8.00	58	10	165	82
45	5.10	48		27	17,5		3:17	59	7.70	56	9	164	80
40	5.30	50	5	24	16		3:24	57	7.40	54	8	163	78
35	5.50	52		21	14,5	2 и 4	3:31	55	7.10	52	7	162	76
30	5.70	54		18	13		3:38	53	6.80	50	6	161	74
25	5.90	56	4	15	11,5		3:45	51	6.60	48	5	160	72
20	6.10	58		12	10		3:52	49	6.30	46	4	159	70
15	6.30	1.00		9	8,5	1 и 5	3:59	47	6.00	44	3	158	68
10	6.40	1.02	3	6	7		4:06	45	5.70	42	2	157	66
5	6.50	1.04		3	5,5		4:13	43	5.50	40	1	156	64
0	6.70	1.06	2	0	4	0 и 6	4:20	41	5.20	38	0	155	61

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 105 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 140 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 175 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 210 точки