

# ПРЕЗИДЕНТСКИ ТЕСТ

„Президентският тест“ е предназначен за оценка на общата физическа годност и е цялостна програма за мотивация и физическо възпитание на децата. Комплексът включва 8 популярни двигателни упражнения за измерване на сила, издръжливост, бързина, ловкост и гъвкавост. Тестът е със състезателен характер и има за цел да постави децата в среда на конкуренция, като фактор на въздействие за максимално разгръщане на способностите.

За зачитане на резултатите от теста се изисква покриване на минимум шест от осемте упражнения. Система за оценяване на физическата годност включва покриване на нормативи, отчитане на резултатите от независим наблюдател и оценъчна скала, която след обработка на данните ще се публикува на интерактивна карта.

## ДИСЦИПЛИНИ



### ЛИЦЕВИ ОПОРИ

Исходно положение лицева опора. Извършва се последователно сгъване и разгъване на ръцете до ъгъл от 90 градуса. Тялото трябва да е обтегнато по време на цялото изпълнение. Резултатът се отчита в брой до отказ.



### КОРЕМНИ ПРЕСИ

Исходно положение тилен лег с колене свити на 90 градуса. Стъпалата са разтворени на ширина на раменете, ръцете поставени на тила с лакти в страни. Партньорът придържа стъпалата към земята, а изпълняващия сгъва торса максимално



### БЯГАНЕ "СОВАЛКА"

Изпълняващият застава на стартовата линия и след сигнал пробягва разстоянието по 5 метровата отсечка десет пъти. Бяга се с лице напред, като задължително единия крак трябва да докосне линията преди смяна на посоката.



### ДЪЛЪГ СКОК

Скокът се предхожда от подготвителни упражнения за загрявка най-вече на долните крайници. Изпълнява се на твърда повърхност. Отскача се с двата крака едновременно, като ръцете замахват напред и нагоре. Измерването става в точност



### НАКЛОН НАПРЕД

От седеж, състезателят бавно се навежда максимално напред, като пръстите на ръцете следват предварително монтирана измервателна линия. Краката са събрани, колянната става докосва пода. Измерването е с точност до 1 см.



### БЯГАНЕ 400м

Бягане на една обиколка на стадион или предварително измерена дистанция от 400 м, висок старт. Измерването става с хронометър.



### ХВЪРЛЯНЕ НА ТОПКА

Исходно положение от стоеж, прав, стъпалата на ширина на раменете едно от друго, държайки медицинска топка с двете си ръце. За деца до 10 г. възраст упражнението се изпълнява с топка от 1 кг., за по-големите с топка от 3 кг. Измерването става в точност до 1 см.