

Методика за провеждане на изпит по физическа подготовка на кандидатите за военна служба

От 01.01.2025 г. влиза в сила „Методика за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба чрез покриване на съответните нормативи“, утвърдена от министъра на отбраната.

Целта на задължителния изпит е да даде реална оценка на физическата дееспособност и годност на кандидатите за военна служба посредством изпълнение на определените упражнения от Програмата за провеждане на изпит за военна служба.

Всеки кандидат е необходимо да покрие нормативите за физическа годност, получени при изпълнението на всяко отделно изпитно упражнение според пола на кандидата. Кандидатът няма право на повторно изпълнение на което и да е изпитно упражнение.

Изпитни упражнения и изисквания към местата за тяхното провеждане



1. Упражнения за бързина

- Бягане на 100 метра
- Бягане на „Совалка“ 10x10 метра

Упражненията се провеждат на равна площ с произволно покритие.

Температурата на въздуха трябва да е не по-висока от 35 ° С и не по-ниска от минус 10 ° С.

2. Упражнения за сила

- Издигане на трупа от тилен лег (коремна преса)
- Сгъване и разгъване на ръцете в опора (лицева опора)
- Комплексно силово упражнение
- Повдигане на сандък 24 кг.
- Скок на дължина от място



Упражненията се провеждат на равно място – в спортната зала или на открито.

Температурата на въздуха трябва да е не по-висока от 35 ° С и не по-ниска от минус 10 ° С.

Температурата на водата трябва да е не по-висока от 22 ° С и не по-ниска от минус 16 ° С.

3. Упражнения за издръжливост

- Крос 1000 метра
- Крос 3000 метра
- Крос 5000 метра



Упражненията се провеждат на писта или пресечена местност с произволно покритие /при неблагоприятни условия може да се изпълнят на закрито в спортна зала/, с ясно обозначени старт и финал.

Температурата на въздуха трябва да е не по-висока от 35 ° С и не по-ниска от минус 10 ° С.

Инструкция за подготовка за явяване на изпита

Преди явяването си на изпита кандидатите за военна служба са длъжни да се запознаят с **Инструкцията за подготовка за явяване на изпит**. Тя дава препоръки за безопасно протичане на изпита, както и постигане на максимални резултати.

Дейности, които кандидатите е необходимо да извършат преди, по време и след провеждане на изпита - *избягване на негативни емоции и поддържане спокойно състояние на духа и тялото; в деня преди изпита да не се прекалява с употребата на алкохол, храна и да не се допуска физическа преумора, да се осигури достатъчно време за сън в нощта преди изпита; два часа преди започването и един час след изпита да не се приема храна, кофеин и никотин и да се приема вода в умерено количество. Непосредствено преди изпита да се направи физическа загрявка на мускулите на цялото тяло. По време на изпита тялото не бива да се пренапряга, защото може да доведе до травми или нежелани физиологични състояния като болка в гърдите, недостиг на въздух, световъртеж, стомашни разстройства и др.*

Задължително да се носят – удобно спортно облекло и подходящи обувки, кърпа, джапанки и сапун (за хигиенизиране на тялото след приключване на изпита), бутилка вода по желание, като в никакъв случай да не прекаляват с приетото количество. Не бива да се носят допълнителни аксесоари като обеци, часовници, гривни и други бижута.

Мерки за безопасност при участие в изпита

По време на изпита участниците не трябва да се напрягат прекалено, защото това може да доведе до травми или нежелани физиологични състояния като болка в гърдите, недостиг на въздух, световъртеж, колапс, стомашни разстройства и др. Ако по време на провеждането на

изпита участник се почувства зле, следва незабавно да спре изпълнението на упражнението, за да му бъде оказана медицинска помощ.

Преди започване на съответното упражнение на участниците ще бъде проведен **Инструктаж за изпълнение на упражнението**. Необходимо е участниците да изпълняват точно указанията на изпитната комисия относно организацията на провеждане и изпълнението на съответното упражнение. В никакъв случай да не предприемат действия и движения, които биха предизвикали контузии.

Оценяване на физическата годност на кандидатите за военна служба

Физическата годност на кандидатите за военна служба се оценява от комисия, назначена от длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса на базата на **Таблица за оценка на физическата дееспособност на кандидатите за военна служба /за мъже и за жени/**. Резултатите от изпита се обявяват с изпитна ведомост - комисията попълва ведомост за резултатите от проведения изпит и формира оценките на кандидатите.

Кандидатът получава оценка:

„**Издържал**“ (*покрива нормативите за физическа годност*), ако е постигнат резултат не по-малък от 20 точки на всяко от изпълняваните упражнения.

„**Не издържал**“ (*не покрива нормативите за физическа годност*) при резултат по-малък от 20 точки на едно от изпитните упражнения.

Данните от изпита, определящ физическата годност, са достъпни и всеки кандидат може да провери достоверността им. При несъгласие с постигания резултат, кандидатът може да подаде писмено възражение до длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса.



[„Методика за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба чрез покриване на съответните нормативи“](#)