

ЗАПОВЕД

НА

МИНИСТЪРА НА ОТБРАНАТА

2006.2024 г.

№ ОХ-601

гр. София

СЪДЪРЖАНИЕ: Утвърждаване на „Методика за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи”

На основание чл. 26, т. 6, чл. 31 ал. 1 и чл. 141, ал. 1, т. 8 от Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България и във връзка с Протокол № РД-38-67/06.06.2024 г.,

ЗАПОВЯДВАМ:

1. Утвърждавам „Методика за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи” (Методиката).

2. Методиката влиза в сила от 01.01.2025 г.

3. Методиката да се има за изпълнение в Министерството на отбраната, в структурите на пряко подчинение на министъра на отбраната и в Българската армия, и да се прилага при определяне на физическата годност на кандидатите за военна служба по чл. 141, ал. 1, т. 8 от Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България.

4. Командирите/началниците на военни формирования да изучат и прилагат Методиката при провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, като избират подходящи упражнения от Програмата за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи.

5. Директорът на дирекция „Връзки с обществеността и протокол“ да организира публикуването на настоящата заповед и Методиката на интернет-страницата на Министерство на отбраната, а началникът на военно формирование 26340 – София – в Комуникационната и информационна система „Щит“.

6. Началникът на Военно-географската служба да организира изпращането на заповедта до всички структури, получаващи министерски заповеди.

Контрола по изпълнението на заповедта възлагам на началника на отбраната.

МИНИСТЪР НА ОТБРАНАТА

АТАНАС ЗАПРЯНОВ

МИНИСТЕРСТВО НА ОТБРАНАТА

МЕТОДИКА

**ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ИЗПИТА, ОПРЕДЕЛЯЩ
ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА КАНДИДАТИТЕ ЗА ВОЕННА
СЛУЖБА, ЧРЕЗ ПОКРИВАНЕ НА СЪОТВЕТНИТЕ НОРМАТИВИ**

София • 2024

Методиката за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи е разработена с цел да подпомогне комисиите за провеждане на конкурси за приемане на военна служба при класирането на кандидатите за съответните длъжности. Особено внимание е обърнато на мерките за безопасност при провеждането на изпита.

Посочени са изискванията към местата за изпълнение на изпитните упражнения и последователността на отделните им компоненти.

Методиката е разработена от работна група, определена със заповед № Р-47/22.02.2024 г., изменена със заповед № Р-124/02.05.2024 г. на министъра на отбраната.

СЪДЪРЖАНИЕ

- I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ / 4
- II. ОПРЕДЕЛЯНЕ НА НОРМАТИВИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ НА КАНДИДАТИТЕ ЗА ВОЕННА СЛУЖБА / 4
- III. ИЗПИТНИ УПРАЖНЕНИЯ И ИЗИСКВАНИЯ КЪМ МЕСТАТА ЗА ТЯХНОТО ПРОВЕЖДАНЕ / 5
- IV. ПРОВЕЖДАНЕ НА ИЗПИТ, ОПРЕДЕЛЯЩ ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА КАНДИДАТИТЕ ЗА ВОЕННА СЛУЖБА, ЧРЕЗ ПОКРИВАНЕ НА СЪОТВЕТНИТЕ НОРМАТИВИ / 6
- V. ПРИЛОЖЕНИЯ
 1. Програма за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи / 9
 2. Изпитна ведомост / 17
 3. Инструкция за подготовка на кандидатите за военна служба за явяване на изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на съответните нормативи / 18
 4. Мерки за безопасност при участие в изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на съответните нормативи / 20
 5. Инструктаж за изпълнението на упражненията от Програма за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи / 21

I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

Методиката за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи, цели да даде реална оценка на нивото на тяхната физическа дееспособност. Методиката е разработена на основание чл. 141, ал. 1, т. 8 от Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България.

Физическата годност на кандидатите за военна служба се определя посредством изпълнение на определените упражнения от Програмата за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба. Тя се оценява от комисия, назначена от длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса на базата на таблицата за оценка на физическата дееспособност на кандидатите за военна служба към Програмата.

Основна задача по време на изпита е безопасността на изпитваните. Тя се постига чрез подбиране на местата за провеждане на отделните изпитни упражнения, трасетата за бягане, атмосферните условия, както и с наличието на средства за медицинска помощ.

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

Резултатите от изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба се обявява с изпитна ведомост (приложение № 2), утвърдена от длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса.

II. ОПРЕДЕЛЯНЕ НА НОРМАТИВИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ НА КАНДИДАТИТЕ ЗА ВОЕННА СЛУЖБА.

Длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса, избира изпитните упражнения от Програмата за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба (приложение № 1), които да се използват при провеждане на съответния конкурс.

Нормативите за физическата годност на кандидатите за военна служба се определя от точките, получени при изпълнението на всяко отделно изпитно упражнение според пола на кандидата, съгласно таблицата към Програмата.

Кандидатът няма право на повторно изпълнение на което и да е изпитно упражнение. Той получава оценка „Не издържал“ (*не покрива нормативите за физическа годност*) при резултат по-малък от 20 точки на едно от изпитните

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

Преди явяването си на изпита, определящ физическата годност кандидатите за военна служба са длъжни да се запознаят с Инструкцията за подготовка на кандидатите за военна служба за явяване на изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на съответните нормативи (приложение № 3).

III. ИЗПИТНИ УПРАЖНЕНИЯ И ИЗИСКВАНИЯ КЪМ МЕСТАТА ЗА ТЯХНОТО ПРОВЕЖДАНЕ

1. Упражнения за бързина:

- 1.1. Бягане на 100 метра.
- 1.2. Бягане на „Совалка“ 10x10 метра.

Упражненията се провеждат на равна площ с произволно покритие.

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

2. Упражнения за сила:

- 2.1. Издигане на трупа от тилен лег (коремна преса).
- 2.2. Сгъване и разгъване на ръцете в опора (лицева опора).
- 2.3. Комплексно силово упражнение.
- 2.4. Повдигане на сандък 24 кг.
- 2.5. 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 °C и не по-ниска от минус 10 °C.;

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

3. Упражнения за издръжливост:

- 3.1. Крос 1000 метра.
- 3.2. Крос 3000 метра.
- 3.3. Крос 5000 метра.

Упражненията се провеждат на писта или пресечена местност с произволно покритие. При неблагоприятни метеорологични условия може да се изпълнят на закрито в спортна зала.

Стартът и финалът трябва да са ясно обозначени.

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

IV. ПРОВЕЖДАНЕ НА ИЗПИТА, ОПРЕДЕЛЯЩ ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА КАНДИДАТИТЕ ЗА ВОЕННА СЛУЖБА, ЧРЕЗ ПОКРИВАНЕ НА СЪОТВЕТНИТЕ НОРМАТИВИ.

Изпитните упражнения от Програмата за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи (приложение № 1) се преминават в един ден и в следната последователност:

1. Упражнение за бързина.
2. Упражнение за сила.
3. Упражнение за издръжливост.

Между отделните изпитни упражнения е необходимо да се оставят по 10 – 15 мин за почивка на изпитвания (за възстановяване на дишането, пулса и кръвното налягане).

При започване на изпита комисията проверява документите за самоличност на кандидатите.

На кандидатите задължително се прочитат Мерките за безопасност при участие в изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи (приложение № 4) и им се предоставят 15 минути за самостоятелна обща физическа подготовка и разгриване на тялото.

1. Упражнение за бързина:

Преди упражнението на кандидатите за военна служба задължително се прочита Инструктаж за изпълнение на упражнението (приложение № 5).

Тези упражнения често причиняват травми при недостатъчно разгриване на мускулите. За да се избегнат, изпитната комисия задължително изисква от кандидатите за военна служба да извършат непосредствено разгриване чрез

специални упражнения (ситно бягане, бягане с високо повдигане на коленете, тритактово бягане, ускорения и др.).

Член от комисията включва хронометъра с командата „СТАРТ“, наблюдава изпълнението на упражнението и спира хронометъра при пресичане на финалната линия от изпитвания кандидат за военна служба. Обявява времето, за което кандидатът за военна служба е преодолял цялото разстояние, и записва резултата в изпитната ведомост.

Председателят на изпитната комисия обявява пред групата постигнатите резултати от всички кандидати за военна служба и задължително задава въпроса: „Някой има ли възражение?“. Ако има, председателят взема решение след консултация с членовете на комисията или препоръчва на кандидата да изрази своето възражение до длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса.

Следват 10 – 15 минути почивка, които се използват за подготовка на комисията и изпитваните за провеждане на следващото упражнение.

2. Упражнение за сила:

Преди упражнението на кандидатите за военна служба задължително се прочита Инструктаж за изпълнение на упражнението, определено от длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса (приложение № 5).

По време на инструктажа се демонстрират изходните положения и правилният начин за изпълнение на упражнението (чрез подготвен кандидат или член на комисията).

Преди изпълнението на упражнението кандидатите за военна служба се инструктират, че изпълнението на упражнението продължава до команда „СТОП“ или до невъзможност да продължат.

Член от комисията включва хронометъра с командата „СТАРТ“ и наблюдава изпълнението на упражнението.

Точният брой на правилно изпълнените коремни преси, лицеви опори или повдигания на сандъка се отчита на глас, като се наблюдава за правилното изпълнение.

След измерването на дължината на скока се обявява точния резултат.

Членовете на комисията заемат позиция, която им позволява да наблюдават дали изпитното упражнение се изпълнява правилно.

След приключване изпълнението на упражнението резултата се записва в изпитната ведомост.

Председателят на изпитната комисия обявява пред групата постигнатите резултати от всички кандидати за военна служба и задължително им задава

въпроса: „Някой има ли възражение?“. Ако има възражения, председателят взема решение след консултация с членовете на комисията или препоръчва на кандидата да изрази своето възражение до длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса.

Следват 10 – 15 минути почивка, които се използват за подготовка на комисията и изпитваните кандидати за военна служба за провеждане на следващото упражнение.

3. Упражнение за издръжливост:

Преди упражненията на кандидатите за военна служба задължително се прочита Инструктаж за изпълнение на упражнението, определено от длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса (приложение № 5), като същите се информират, че ако по време на изпълнение на упражнението почувстват болка в областта на гърдите, недостиг на въздух или замаяване (световъртеж), незабавно трябва да прекратят бягането.

Член на комисията включва хронометъра с командата „СТАРТ“ и го спира при пресичане на финалната линия от изпитвания кандидат за военна служба. Обявява времето, за което кандидатът за военна служба е преодолял цялото разстояние, определено за бягане и записва резултата в изпитната ведомост.

Председателят на изпитната комисия обявява пред групата постигнатите резултати от всички кандидати за военна служба и задължително задава въпроса: „Някой има ли възражение?“. Ако има, председателят взема решение след консултация с членовете на комисията или препоръчва на кандидата да изрази своето възражение до длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса.

Следват 30 – 40 минути за обработване на резултатите, попълване на изпитната ведомост от комисията и формиране оценките на кандидатите за военна служба.

Председателят на изпитната комисия обявява пред групата окончателните резултати и оценките на всички кандидати за военна служба и задължително задава въпроса: „Някой има ли възражение?“. Ако има, председателят взема решение след консултация с членовете на комисията или препоръчва на кандидата да изрази своето възражение до длъжностното лице, отговорно за провеждането на конкурса.

След приключване на изпита председателят на комисията освобождава кандидатите за военна служба.

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

ПРОГРАМА

ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ИЗПИТА, ОПРЕДЕЛЯЩ ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА КАНДИДАТИТЕ ЗА ВОЕННА СЛУЖБА, ЧРЕЗ ПОКРИВАНЕ НА СЪОТВЕТНИТЕ НОРМАТИВИ

Изпитът, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба се провежда по Методиката за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи, и включва следните упражнения:

МЪЖЕ

1. Упражнения за сила

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

2. Упражнения за бързина

- 2.1. Бягане на 100 м.
- 2.2. Бягане на „Совалка“ 10x10 метра.

3. Упражнения за издръжливост

- 3.1. Крос 1000 м.
- 3.2. Крос 3000 м.
- 3.3. Крос 5000 м.

ЖЕНИ

1. Упражнения за сила

- 1.1. Издигане на трупа от тилен лег (коремна преса);
- 1.2. Сгъване и разгъване на ръцете в опора (лицева опора);

- 1.3. Комплексно силово упражнение;
- 1.4. Скок на дължина от място.

2. Упражнения за бързина

- 2.1. Бягане на 100 м.
- 2.2. Бягане на „Совалка“ 10x10 метра.

3. Упражнения за издръжливост

- 3.1. Крос 1000 м.
- 3.2. Крос 3000 м.

Описание на упражненията:

1. Повдигане на трупа от тилен лег (коремна преса).

Изпълнява се в продължение на 1 минута за изпълнение на максимален брой коремни преси. Изходното положение е тилен лег, дланите на ръцете са поставени на тила, което се заема по команда „**Изходно положение ЗАЕМИ!**“. По команда „**Упражнението – ПОЧНИ!**“ тялото се изправя до сключване на ъгъл 90°, след което се спуска до опиране на лопатките на гърба до земната повърхност. Допуска се незначително свиване на коленете. По време на изпълнение на упражнението се допуска почивка в горно положение на тялото.

2. Сгъване и разгъване на ръцете в опора (лицева опора).

Изпълнява се в продължение на 1 минута за изпълнение на максимален брой лицеви опори. Изходното положение е опора на обтегнати ръце, което се заема по команда „**Изходно положение за лицеви опори ЗАЕМИ!**“. По команда „**Упражнението ПОЧНИ!**“ тялото се спуска надолу успоредно на земната повърхност до сгъване на ръцете минимум на 90°. Упражнението се изпълнява като трупът, тазът и краката са в една линия. По време на изпълнение на упражнението се допуска почивка в горно положение на тялото.

3. Комплексно силово упражнение.

Изпълнява се в продължение на 1 минута по следния начин: през първите 30 секунди от изходно положение тилен лег, длани на хълбок, краката са фиксирани, се извършват максимален брой наклони напред до опиране с ръцете на пръстите на краката и завръщане в изходно положение.

През следващите 30 секунди, обръщайки се до лицева опора, без почивка се изпълняват сгъване и разгъване на ръцете в лицева опора, тялото е обтегнато, ръцете се сгъват и разгъват максимално.

4. Повдигане на сандък 24 кг.

Изходното положение е разкراчен стоеж. По команда „**Упражнението ПОЧНИ!**“ сандъка се повдига до обтегнати ръце над главата, фиксира се за 1-

2 секунди и се спуска долу до докосване на земята. След приключване на упражнението сандъка се поставя на земята.

5. Скок на дължина от място.

Изпълнява се на равна площадка. Не се позволява настъпване на линията. Разстоянието се измерва от линията на скачане до най-близката част на тялото, докоснала земята.

6. Бягане на 100 м.

Провежда се на равна площ с произволно покритие. При команда „По местата“ се подхожда към стартовата линия, поставя се единият крак до линията, без тя да се настъпва, другият крак се поставя полукрачка назад. При команда „Готови“ тежестта на тялото се пренася на предния крак, ръцете се свиват в лактите. По команда „Напред“ се бяга.

7. Бягане на „Совалка“ 10x10 м.

Провежда се на равна площадка, ограничена от линии на старта и обръщането на разстояние 10 метра. По команда „НАПРЕД! (СТАРТ!)“ от висок старт се пробягват 10 метра, допира се земята с крак зад линията на обръщането, пробягва се в обратна посока до линията на старта (10 м), като се пробягват по същия начин – общо 10 отсечки.

8. Крос 1000/3000/5000 м.

Изпълняват се на писта или на пресечена местност с произволно покритие. При команда „По местата“ се подхожда към стартовата линия, без тя да се настъпва. При команда „Готови“ тежестта на тялото се пренася на предния крак, ръцете се свиват в лактите. При команда „Напред“ се бяга.

Изпитът, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба се провежда в един ден и при температура на въздуха не по-висока от 35 °C и не по-ниска от минус 10 °C.

Формата за изпита е спортна.

Оценката се образува от сбора на точките, получени от постигнатите резултати при всяко отделно упражнение (съгласно таблиците). Кандидатът получава оценка „Не издържал“ (*не покрива нормативите за физическа годност*) при резултат по-малък от 20 точки в повече от едно от изпитните упражнения. Оценка „Издържал“ (*покрива нормативите за физическа годност*) може да се получи, ако за всяко от изпитните упражнения е постигнат резултат не по-малък от 20 точки.

ТАБЛИЦА
за оценка на физическата дееспособност
на кандидатите за военна служба.

МЪЖЕ

Комплексно силово упражнение		Бягане на 100 м		Крос 3000 м	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки
36	20	15,4	20	16,10	20
37	24	15,3	25	16,00	24
38	32	15,2	30	15,50	28
39	40	15,1	35	15,40	32
40	48	15,0	40	15,30	36
41	56	14,9	45	15,20	40
42	64	14,8	50	15,10	44
43	72	14,7	55	15,00	48
44	80	14,6	60	14,50	52
45	82	14,5	65	14,40	56
46	84	14,4	70	14,30	60
47	86	14,3	75	14,20	64
48	88	14,2	80	14,10	68
49	90	14,1	84	14,00	72
50	92	14,0	88	13,50	76
51	94	13,9	92	13,40	80
52	96	13,8	96	13,30	84
53	98	13,7	100	13,20	88
54	100			13,10	92
				13,00	96
				12,50	100

Повдигане на трупа от тилен лег (за една минута)		Бягане на „Совалка“10 x10 м		Крос 1000 м		Крос 5000 м	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (минути)	Точки
32	20	31.40	20	4,55	20	28.30	20
33	25	31.10	23	4,53	22	28.20	22
34	30	30.80	26	4,51	24	28.10	24
35	35	30.50	29	4,49	26	28.00	26
36	40	30.20	32	4,47	28	27.50	28
37	50	29.90	36	4,45	30	27.40	30
38	60	29.60	40	4,43	32	27.30	32
39	70	29.30	45	4,41	34	27.20	34
40	80	28.70	51	4,39	36	27.10	36
41	85	28.40	58	4,37	38	27.00	38
42	89	28.10	65	4,35	40	26.50	40
43	92	27.80	72	4,33	42	26.40	42
44	94	27.50	80	4,31	44	26.30	44
45	96	27.20	85	4,29	46	26.20	46
46	98	26.90	89	4,27	48	26.10	48
47	100	26.60	93	4,25	50	26.00	50
		26.30	97	4,23	53	25.50	53
		26.00	100	4,21	56	25.40	56
				4,19	59	25.30	59
				4,17	62	25.20	62
				4,15	65	25.10	65
				4,13	68	25.00	68
				4,11	71	24.50	71
				4,09	74	24.40	74
				4,07	77	24.30	77
				4,05	80	24.20	80
				4,01	84	24.10	84
				3,57	88	24.00	88
				3,53	92	23.50	92
				3,49	96	23.40	96
				3,45	100	23.30	100

Сгъване и разгъване на ръцете в опора (за една минута)		Скок на дължина от място		Повдигане на сандък 24 кг.	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (сантиметри)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки
25	20	170	20	2	20
26	22	172	22	3	30
27	24	174	24	4	40
28	26	176	26	5	50
29	28	178	28	6	60
30	30	180	30	7	70
31	32	182	32	8	80
32	34	184	34	9	90
33	36	186	36	10	100
34	38	188	38		
35	40	190	40		
36	42	192	42		
37	44	194	44		
38	46	196	46		
39	48	198	48		
40	50	200	50		
41	53	202	53		
42	56	204	56		
43	59	206	59		
44	62	208	62		
45	65	210	65		
46	68	212	68		
47	71	214	71		
48	74	216	74		
49	77	218	77		
50	80	220	80		
51	84	222	84		
52	88	224	88		
53	92	226	92		
54	96	228	96		
55	100	230	100		

ЖЕНИ

Комплексно силово упражнение		Бягане на 100 м		Крос 1000 м		Крос 3000 м	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (минути)	Точки
18	20	16,9	20	6,00	20	20,00	20
19	24	16,8	25	5,55	25	19,45	25
20	28	16,7	30	5,50	30	19,30	30
21	32	16,6	35	5,45	35	19,15	35
22	36	16,5	40	5,40	40	19,00	40
23	40	16,4	44	5,35	45	18,45	45
24	44	16,3	48	5,30	50	18,30	50
25	48	16,2	52	5,25	55	18,15	55
26	52	16,1	56	5,20	60	18,00	60
27	56	16,0	60	5,15	65	17,45	65
28	60	15,9	64	5,10	70	17,30	70
29	64	15,8	68	5,05	75	17,15	75
30	68	15,7	72	5,00	80	17,00	80
31	72	15,6	76	4,55	84	16,45	84
32	76	15,5	80	4,50	88	16,30	88
33	80	15,4	82	4,45	92	16,15	92
34	82	15,3	84	4,40	96	16,00	96
35	86	15,2	86	4,35	100	15,45	100
36	90	15,1	88				
37	94	15,0	90				
38	98	14,9	92				
39	100	14,8	94				
		14,7	96				
		14,6	98				
		14,5	100				

Повдигане на група от тилен лег (за една минута)		Сгъване и разгъване на ръцете в опора (за една минута)		Бягане на „Совалка“ 10 x10 м		Скок дължина от място	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (сантиметри)	Точки
25	20	16	20	34.00	20	155	20
26	24	17	24	33.80	25	157	25
27	28	18	28	33.60	30	159	30
28	32	19	32	33.40	35	161	35
29	36	20	36	33.20	40	163	40
30	40	21	40	33.10	44	165	45
31	44	22	44	33.00	48	167	50
32	48	23	48	32.80	52	169	55
33	52	24	52	32.60	56	171	60
34	56	25	56	32.40	60	173	65
35	60	26	60	32.20	64	175	70
36	64	27	64	32.00	68	177	75
37	68	28	68	31.80	72	179	80
38	72	29	72	31.60	76	181	84
39	76	30	76	31.40	80	183	88
40	80	31	80	31.20	82	185	92
41	82	32	82	31.00	84	187	96
42	84	33	84	30.80	86	189	100
43	86	34	86	30.60	88		
44	88	35	88	30.40	90		
45	90	36	90	30.20	92		
46	92	37	92	30.00	94		
47	94	38	94	29.80	96		
48	96	39	96	29.60	98		
49	98	40	98	29.40	100		
50	100	41	100				

ВЕДОМОСТ

за резултатите от проведения изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба
за военно формирование

№ по ред	Име, презиме и фамилия	Наименование (номер) на упражнението						Общ брой точки	Оценка
									
		результат	точки	результат	точки	результат	точки		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1									
2									
3									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									

.....20..... г.

ПРЕДСЕДАТЕЛ: звание.....(п).....фамилия

ЧЛЕНОВЕ: 1. звание.....(п).....фамилия

2. звание.....(п).....фамилия

ИНСТРУКЦИЯ

за подготовка на кандидатите за военна служба за явяване на изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на съответните нормативи

Изпитният тест при упражненията за сила има за цел да определи развитието на физическото качество силова издръжливост на коремните мускули, горните крайници и горната част на трупа.

Изпитният тест при упражненията за бързина има за цел да определи нивото на развитие на физическото качество бързина.

Преодоляването на 1000/3000/5000 м за време е тест за определяне нивото на развитие на физическото качество издръжливост, което определя способността на организма да доставя кислород до тъканите и да отвежда въглеродния двуокис извън тялото.

В дните преди изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба да не се променят всекидневните навици, за да се намали стресът за тялото и да се предотврати евентуалният недостиг на кофеин, никотин и други вещества, към които организмът се е приспособил. Да се ограничат дейностите, които могат да предизвикат контузия и да възпрепятстват участието в изпита по физическа подготовка.

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 на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба да се преустанови приемането на храна, кофеин и никотин. През това време да се приема умерено количество вода.

Преди изпита да се избягват негативните емоции и да се поддържа спокойно състояние на духа и тялото.

На изпита спортното облекло трябва да е сухо и удобно. Не бива да се носят обици, пръстени, ланци, гривни, часовници или други бижута. В никакъв случай да не се обуват чисто нови спортни обувки, защото могат да наранят краката.

Да се носи бутилка с вода в случай, че потръбва по време на изпита.

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, колапс, стомашни разстройства и др.

Непосредствено преди изпита да се направи обща физическа разгривка на мускулите на цялото тяло в продължение на 10 – 15 минути.

Да не се пречи на работата на изпитната комисия по време на изпита.

Ако по време на изпита решите, че някой действа не според методиката за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, изкажете вашето възражение след въпроса на изпитната комисия: „Има ли възражения?“, който се задава в края на всяко упражнение след съобщаването на резултатите.

Стриктно да се спазват мерките за безопасност, които ще бъдат прочетени при започването на изпита по физическа подготовка.

След приключването на всяко отделно изпитно упражнение да се избягва сядането или лягането и да се продължи движението, докато дишането, пулсът и кръвното налягане се възстановят напълно.

Задължително да се носят суха кърпа, джапанки и сапун за хигиенизиране на тялото след приключване на изпита.

Поне един час след изпита да не се приема храна, да не се пуши и да се приема вода в умерено количество.

При изпълнението на тези препоръки ще се гарантира успешно и безопасно протичане на изпита, както и постигане на максимални резултати.

МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ
при участие в изпит, определящ физическата годност на
кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните
нормативи

По време на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба участниците не трябва да се напрягат прекалено, защото това може да доведе до травми или други нежелани физиологични състояния, като болка в гърдите, недостиг на въздух, световъртеж, колапс, стомашни разстройства и др.

Ако, независимо по кое време от провеждането на изпита, участник се почувства зле или изпита някое от посочените състояния, следва да спре незабавно изпълнението на упражнението, за да му бъде оказана медицинска помощ.

По време на изпита, участниците да изпълнят точно указанията на изпитната комисия относно организацията на провеждане и изпълнението на съответното упражнение.

Ако участниците са дошли на изпита с обици, пръстени, ланци, гривни, часовник, дъвка и др., които могат да доведат до нараняване на някой от тях, **ВЕДНАГА СЛЕДВА ДА ГИ СВАЛЯТ**

Ако участниците носят вода, в никакъв случай да не прекаляват с приетото количество.

Задължително преди всяко изпитно упражнение участниците да разгриват мускулните групи и ставите, участващи в него.

В никакъв случай участниците да не предприемат действия и движения, които биха предизвикали контузии.

След приключване на всяко упражнение участниците да избягват сядате или лягате, а да продължат да се движат, докато дишането, пулсът и кръвното налягане се възстановят напълно.

ИНСТРУКТАЖ

за изпълнението на упражненията от Програма за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи

1. Повдигане на трупа от тилен лег (коремна преса).

Изпълнява се в продължение на 1 минута за изпълнение на максимален брой коремни преси. Изходното положение е тилен лег, дланите на ръцете са поставени на тила, което се заема по команда „**Изходно положение ЗАЕМИ!**“. По команда „**Упражнението – ПОЧНИ!**“ тялото се изправя до сключване на ъгъл 90°, след което се спуска до опиране на лопатките на гърба до земната повърхност. Допуска се незначително свиване на коленете. По време на изпълнение на упражнението се допуска почивка в горно положение на тялото.

Изпълнена по този начин коремната преса се отчита като правилно изпълнена и се приема за едно повторение.

Ако при изпълнението на коремните преси тялото не се изправи до сключване на ъгъл 90° или лопатките на гърба не допрат постелката, коремната преса няма да бъде изпълнена правилно и няма да бъде отчетена.

Докато упражнението се изпълнява, дишането не трябва да се задържа.

Препоръчително е да се издишва всеки път, при изправяне на тялото до сключване на ъгъл 90°, а да се вдишва при допирането на лопатките на гърба в постелката.

Точният брой правилно изпълнени коремни преси ще бъде отчитан на глас, при неправилно изпълнение, номерът на последната правилно изпълнена коремна преса ще бъде повторен и ще бъде пояснено какво не се изпълнява правилно, за да се коригира.

Броят правилно изпълнени коремни преси ще бъде записан като краен резултат в изпитната ведомост.

Ако упражнението не може да бъде завършено поради травма, получена по време на изпълнението, в изпитната ведомост ще бъде записан броят на правилно изпълнените повторения до момента.

2. Сгъване и разгъване на ръцете в опора (лицева опора).

Изпълнява се в продължение на 1 минута за изпълнение на максимален брой лицеви опори. Изходното положение е опора на обтегнати ръце, което се заема по команда „**Изходно положение за лицеви опори ЗАЕМИ!**“. По команда „**Упражнението ПОЧНИ!**“ тялото се спуска надолу успоредно на земната повърхност до сгъване на ръцете минимум на 90° . Упражнението се изпълнява като трупът, тазът и краката са в една линия. По време на изпълнение на упражнението се допуска почивка в горно положение на тялото.

През цялото време, докато ръцете се сгъват и разгъват, трупът и краката трябва да образуват права линия.

Ако лицевата опора се изпълни по този начин, тя ще се отчете като правилно изпълнена и ще бъде приета за едно повторение.

Ако при изпълнението на лицевите опори ръцете не се сгъват минимум на 90° или лактите не се изпънат докрай, или тялото не е в права линия, лицевата опора няма да бъде изпълнена правилно и няма да бъде отчетена.

По време на изпълнението на лицевите опори краката не може да бъдат поддържани от никого.

Докато се изпълнява упражнението, дишането не трябва да се задържа. Препоръчително е да се издишва всеки път при движението на трупа нагоре, а да се вдишва, при сгъване на ръцете минимум на 90° .

Броят на правилно изпълнени лицеви опори ще бъде отчитан на глас, като номерът на последната правилно изпълнена лицева опора ще бъде повторен и ще се поясни какво не се изпълнява правилно, за да се коригира.

Броят правилно изпълнени лицеви опори ще бъде записан като краен резултат в изпитната ведомост.

Ако упражнението не може да бъде завършено поради травма, получена по време на изпълнението, в изпитната ведомост ще бъде записан броят на правилно изпълнените повторения до момента.

3. Комплексно силово упражнение.

Изпълнява се в продължение на 1 минута по следния начин: през първите 30 секунди от изходно положение тилен лег, длани на хълбок, краката са фиксирани, се извършват максимален брой наклони напред до опиране с ръцете на пръстите на краката и завръщане в изходно положение.

През следващите 30 секунди, обръщайки се до лицева опора, без почивка се изпълняват сгъване и разгъване на ръцете в лицева опора, тялото е обтегнато, ръцете се сгъват и разгъват максимално.

Първата част от упражнението се изпълнява, като от изходното положение след командата „Старт“ се изпълнява наклон напред, докато ръцете докоснат пръстите на краката, след което се заема изходното положение.

Връщането в изходно положение се смята за изпълнено, ако плещите се допрат до постелката.

Изпълнена по този начин коремната преса се отчита като правилно изпълнена и се приема за едно повторение.

Ако при изпълнението на коремните преси ръцете не докоснат пръстите на краката или дланите не докоснат хълбоците при връщането в изходното положение или плещите не допрат постелката, коремната преса няма да бъде изпълнена правилно и няма да бъде отчетена.

По време на изпълнението на коремните преси краката са фиксирани към пода за глезените от друг кандидат.

Докато упражнението се изпълнява, дишането не трябва да се задържа. Препоръчително е да се издишва всеки път, преди да се докоснат пръстите на краката, а да се вдишва при допирането на плещите в постелката.

Точният брой правилно изпълнени коремни преси ще бъде отчитан на глас, при неправилно изпълнение, номерът на последната правилно изпълнена коремна преса ще бъде повторен и ще бъде пояснено какво не се изпълнява правилно, за да се коригира.

След изтичане на 30 сек от началото на упражнението ще се чуе командата „Смяна“. Тогава трябва незабавно да се смени изходното положение с това за изпълнение на лицеви опори и да се продължи с изпълнението им до изтичане на следващите 30 сек.

Упражнението се изпълнява, като от изходно положение ръцете се сгъват в лакътните стави, докато гърдите докоснат гимнастическата постелка. След това ръцете се разгъват до завръщане в изходното положение.

През цялото време, докато ръцете се сгъват и разгъват, тялото и краката трябва да образуват права линия.

Ако лицевата опора се изпълни по този начин, тя ще се отчете като правилно изпълнена и ще бъде приета за едно повторение.

Ако при изпълнението на лицевите опори гърдите не докоснат постелката или лактите не се изпънат докрай или тялото не е в права линия, лицевата опора няма да бъде изпълнена правилно и няма да бъде отчетена.

По време на изпълнението на лицевите опори краката не може да бъдат поддържани от никого.

Докато се изпълнява упражнението, дишането не трябва да се задържа. Препоръчително е да се издишва всеки път при движението на трупа нагоре, а да се вдишва, преди гърдите да докоснат постелката.

Общият брой правилно изпълнени коремни преси и лицеви опори ще бъде отчитан на глас, като номерът на последната правилно изпълнена лицева опора ще бъде повторен и ще се поясни какво не се изпълнява правилно, за да се коригира.

Общият брой правилно изпълнени коремни преси и лицеви опори ще бъде записан като краен резултат в изпитната ведомост.

Ако упражнението не може да бъде завършено поради травма, получена по време на изпълнението, в изпитната ведомост ще бъде записан броят на правилно изпълнените повторения до момента.

4. Повдигане на сандък 24 кг.

Изходното положение е разкрячен стоеж. По команда „Упражнението **ПОЧНИ!**“ сандъка се повдига до обтегнати ръце над главата, фиксира се за 1-2 секунди и се спуска долу до докосване на земята. След приключване на упражнението сандъка се поставя на земята.

5. Скок на дължина от място.

Изпълнява се на равна площадка. Не се позволява настъпване на линията. Разстоянието се измерва от линията на скачане до най-близката част на тялото, докоснала земята.

6. Бягане на 100 м.

Провежда се на равна площ с произволно покритие. При команда „По местата“ се подхожда към стартовата линия, поставя се единият крак до линията, без тя да се настъпва, другият крак се поставя полукрачка назад. При команда „Готови“ тежестта на тялото се пренася на предния крак, ръцете се свиват в лактите. По команда „Напред“ се бяга.

След пробягването на 100 м се финишира, като се пресича линията на финала.

Ако бягането започне преди командата „Старт“, се отсъжда „Фалстарт“ и кандидатът се връща на изходното положение за повторно стартиране.

Ако не се пробяга цялата дистанция, упражнението се смята за неизпълнено и точките за него са равни на нула.

Ако упражнението не може да бъде завършено поради травма, получена по време на неговото изпълнение, то се смята за неизпълнено и точките са равни на нула.

Времето за пробягване на изпитната дистанция се отчита с пресичането на финалната линия.

То се записва като краен резултат в изпитната ведомост.

7. Бягане на „Совалка“ 10x10 м.

Провежда се на равна площадка, ограничена от линии на старта и обръщането на разстояние 10 метра. По команда „НАПРЕД! (СТАРТ!)“ от висок старт се пробягват 10 метра, допира се земята с крак зад линията на обръщането, пробягва се в обратна посока до линията на старта (10 м), като се пробягват по същия начин – общо 10 отсечки.

8. Крос 1000/3000/5000 м.

Изпълняват се на писта или на пресечена местност с произволно покритие. При команда „По местата“ се подхожда към стартовата линия, без тя да се настъпва. При команда „Готови“ тежестта на тялото се пренася на предния крак, ръцете се свиват в лактите. При команда „Напред“ се бяга.

Ако бягането започне преди командата „Старт“, се отсъжда „Фалстарт“ и всички кандидати се връщат на изходното положение за повторно стартиране.

Движението се извършва по определеното трасе. Ако то се напусне или не се измине цялото разстояние, следва дисквалификация. Дисквалификацията означава, че упражнението се смята за неизпълнено и точките за него ще са равни на нула.

По време на бягането не се допуска каквато и да е физическа подкрепа за изпитваните.

Разрешено е подаването на темпо от темполидер, ако няма физически контакт и това не пречи на останалите кандидати.

Времето за пробягване на изпитната дистанция ще бъде отчетено с пресичането на финалната линия. То ще бъде записано като краен резултат в изпитната ведомост.

Ако независимо по кое време някой почувства неразположение (болка в гърдите, недостиг на въздух, световъртеж и др.), трябва незабавно да продължи ходом по най-краткия път към финала. Не бива да се ляга на земята, освен ако това не е единственият изход в ситуацията. Веднага ще бъде оказана медицинска помощ.

Ако упражнението не може да бъде завършено поради травма, получена по време на изпълнението, то ще се смята за неизпълнено и точките ще са равни на нула.