

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 разкрачен 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 °С и не по-ниска от минус 10 °С.

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				