Приложение № 2
към Обява с рег. № 6984/29.10.2026 г.

ВОЕННОМОРСКИ СИЛИ

КОМАНДВАНЕ НА ВОЕННОМОРСКИТЕ СИЛИ
Варна 9000, ул. "Преслав" 16, тел: 552-622, 552-635, факс: 603-259

ТАБЛИЦА

за оценка на физическата годност на кандидатите за военна служба.

МЪЖЕ

Упражнение № 7 Бягане на „Совалка“ 10 х 10 м		Упражнение № 8 Крос 1000 м		Упражнение № 2 Сгъване и разгъване на ръцете в опора (за една минута)	
Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки
31.40	20	4,55	20	25	20
31.10	23	4,53	22	26	22
30.80	26	4,51	24	27	24
30.50	29	4,49	26	28	26
30.20	32	4,47	28	29	28
29.90	36	4,45	30	30	30
29.60	40	4,43	32	31	32
29.30	45	4,41	34	32	34
28.70	51	4,39	36	33	36
28.40	58	4,37	38	34	38
28.10	65	4,35	40	35	40
27.80	72	4,33	42	36	42
27.50	80	4,31	44	37	44
27.20	85	4,29	46	38	46
26.90	89	4,27	48	39	48
26.60	93	4,25	50	40	50
26.30	97	4,23	53	41	53
26.00	100	4,21	56	42	56
		4,19	59	43	59
		4,17	62	44	62
		4,15	65	45	65
		4,13	68	46	68
		4,11	71	47	71
		4,09	74	48	74
		4,07	77	49	77
		4,05	80	50	80
		4,01	84	51	84
		3,57	88	52	88
		3,53	92	53	92
		3,49	96	54	96
		3,45	100	55	100

ЖЕНИ

Упражнение № 7 Бягане на „Совалка“ 10 х10 м		**Упражнение № 8 Крос 1000 м**		**Упражнение № 2 Сгъване и разгъване на ръцете в опора (за една минута)**	
Резултат (секунди)	**Точки**	**Резултат (минути)**	**Точки**	**Резултат (брой пъти)**	**Точки**
34.00	20	6	20	16	20
33.80	25	5,55	25	17	24
33.60	30	5,5	30	18	28
33.40	35	5,45	35	19	32
33.20	40	5,4	40	20	36
33.10	44	5,35	45	21	40
33.00	48	5,3	50	22	44
32.80	52	5,25	55	23	48
32.60	56	5,2	60	24	52
32.40	60	5,15	65	25	56
32.20	64	5,1	70	26	60
32.00	68	5,05	75	27	64
31.80	72	5	80	28	68
31.60	76	4,55	84	29	72
31.40	80	4,5	88	30	76
31.20	82	4,45	92	31	80
31.00	84	4,4	96	32	82
30.80	86	4,35	100	33	84
30.60	88			34	86
30.40	90			35	88
30.20	92			36	90
30.00	94			37	92
29.80	96			38	94
29.60	98			39	96
29.40	100			40	98
				41	100

НОРМАТИВИ

за физическа годност **за длъжностите по позиции 60, 61 и 62 от таблица 1.1.** във военно формирование 22580-Варна:

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – БЯГАНЕ НА 100 МЕТРА / секунди

Оценка	Възрастови групи												Поправка на норматив
	I		II		III		IV		V		VI		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
О	14	17,2	14,3	17,3	14,6	17,4	14,9	17,5	15,2	17,8	15,6	18	1 сек
У	14,5	17,8	14,8	17,8	15,1	17,9	15,4	18	15,7	18,3	16,1	18,6	2 сек
С	15,3	18,6	15,6	18,7	15,9	18,8	16,2	18,9	16,5	19,2	16,9	19,5	3 сек

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – КРОС 5000 МЕТРА / минути, секунди

Оценка	Възрастови групи												Поправка на норматив
	I		II		III		IV		V		VI		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
О	23	27	24	28	25	29	27	31	29	33	31	35	25 сек
У	24,3	28,1	26	29,1	27,3	31	29,3	33	31	34,5	33	37,5	25 сек
С	26	30	28	32	29,3	33,3	31	35	34	38	37	41	25 сек

УПРАЖНЕНИЕ № 16 – СГЪВАНЕ И РАЗГЪВАНЕ НА РЪЦЕТЕ ОТ ВИС (НАБИРАНЕ) / брой пъти

Оценка	Възрастови групи												Поправка на норматив
	I		II		III		IV		V		VI		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
О	12	9	11	9	10	7	9	7	8	6	7	5	
У	10	7	9	7	8	5	7	5	6	4	5	3	
С	6	4	6	4	5	3	4	3	3	2	2	2	

УПРАЖНЕНИЕ № 26 – ПЛУВАНЕ НА 100 МЕТРА СВОБОДЕН СТИЛ / МИНУТИ, СЕКУНДИ

Оценка	Възрастови групи												Поправка на норматив
	I		II		III		IV		V		VI		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
О	1,45	2,3	1,5	2,35	1,55	2,4	2,05	2,45	2,15	3	2,3	3,15	
У	2	3	2,05	3,05	2,1	3,1	2,35	3,15	2,45	3,3	3,1	3,55	
С	2,2	3,3	2,35	3,35	2,4	3,4	3,1	3,5	3,25	4,1	3,45	4,25	

УПРАЖНЕНИЕ № 27 – ПЛУВАНЕ НА 1000 МЕТРА СВОБОДЕН СТИЛ / изпълнил/ не изпълнил

- Преплуване на разстоянието

УПРАЖНЕНИЕ № 29 – ПЛУВАНЕ ПОД ВОДА / метри

Оценка	Възрастови групи												Поправка на норматив
	I		II		III		IV		V		VI		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
О	25	20	23	18	20	15	18	13	15	10	12	9	
У	20	15	18	13	16	10	14	9	12	7	10	6	
С	15	10	14	9	13	8	12	7	10	6	8	5	

Легенда:
- „**О**“ – Отличен
- „**У**“ – Удовлетворителен
- „**С**“ – Среден

Възрастови групи:
I – до 21 години;
II – от 21 до 26 години;
III – от 26 до 31 години;
IV – от 31 до 36 години;
V – от 36 до 41 години;
VI – от 41 до 46 години.