Приложение № 4
към Обява с рег. № 6984/29.10.2026 г.

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 обеци, 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 потрябва 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 разгрявка 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.