

## **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<br>от тилен лег<br>(за една минута) |       | Бягане на<br>„Совалка“10 x10 м |       | Крос 1000 м          |       | Крос 5000 м          |       |
|--------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|
| Резултат<br>(брой<br>пъти)                             | Точки | Резултат<br>(секунди)          | Точки | Резултат<br>(минути) | Точки | Резултат<br>(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   |                              |       |                       |       |