

ВОЕННА АКАДЕМИЯ  
„ГЕОРГИ СТОЙКОВ РАКОВСКИ“

## **М Е Т О Д И К А**

**ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА КОНКУРСЕН  
ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА  
С КАНДИДАТИТЕ ЗА СЛУШАТЕЛИ  
ВЪВ ВОЕННА АКАДЕМИЯ  
„ГЕОРГИ СТОЙКОВ РАКОВСКИ“,  
ЧУЖДЕСТРАННИ ВОЕННИ АКАДЕМИИ  
И КОЛЕЖИ**

София • 2020

*Методиката за провеждане на конкурсен изпит по физическа подготовка с кандидатите за слушатели във Военна академия „Георги Стойков Раковски“, чуждестранни военни академии и колежи е разработена с цел да подпомогне класирането на кандидатите, като се даде реална оценка на физическата им годност. Особено внимание е обърнато на мерките за безопасност при провеждането на изпита по физическа подготовка.*

*Разгледан е начинът за определяне на общата оценка на кандидатите от конкурсния изпит по физическа подготовка, изискванията към местата за изпълнение на изпитните упражнения и последователността на отделните им компоненти.*

*Методиката е разработена от подполковник Цветан Георгиев – старши преподавател в катедра „ВМС“, и е обсъдена и приета на заседание на съвета на катедра „ВМС“ с протокол № 12/03.12.2020 г. Приета е на заседание на Академичния съвет на Военна академия „Георги Стойков Раковски“ с протокол № 17/15.12.2020 г.*



**ВОЕННА АКАДЕМИЯ „ГЕОРГИ СТОЙКОВ РАКОВСКИ“**

1504, София, бул. „Евлоги и Христо Георгиеви“ № 82

**ЗА П О В Е Д**

НА

НАЧАЛНИКА НА ВОЕННА АКАДЕМИЯ „Г. С. РАКОВСКИ“

17.12.2020 г.

№ СИ29-РД02-430

гр. София

**СЪДЪРЖАНИЕ:** Обявяване на „Методика за провеждане на конкурсен изпит по физическа подготовка с кандидатите за слушатели във Военна академия „Георги Стойков Раковски“, чуждестранни военни академии и колежи“

На основание чл. 55, ал. 4 от Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България, чл. 25, ал. 7, т. 12 и чл. 27, ал. 1, т. 4 от Правилника за устройството и дейността на Военна академия „Георги Стойков Раковски“ и решение на Академичния съвет с протокол № 17/15.12.2020 г.

**ЗА П О В Е Д Я М:**

1. Обявявам „Методика за провеждане на конкурсен изпит по физическа подготовка с кандидатите за слушатели във Военна академия „Георги Стойков Раковски“, чуждестранни военни академии и колежи“, приета на заседание на Академичния съвет с протокол № 17/15.12.2020 г.

2. Заповедта да се обяви пред ръководителите на основни, административни и обслужващи звена във Военна академия и да се публикува във вътрешната електронна информационна мрежа на Военна академия „Георги Стойков Раковски“.

Контрола по изпълнение на заповедта възлагам на заместник-началника по учебната и научната част на Военна академия „Георги Стойков Раковски“.

НАЧАЛНИК НА ВОЕННА АКАДЕМИЯ „Г. С. РАКОВСКИ“

ГЕНЕРАЛ-МАЙОР Д-Р

ГРУДИ АНГЕЛОВ





## **СЪДЪРЖАНИЕ**

**I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ / 7**

**II. ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ОБЩАТА ОЦЕНКА  
ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ  
НА КАНДИДАТИТЕ, УЧАСТВАЩИ  
В КОНКУРСНИЯ ИЗПИТ  
ПО ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА / 9**

**III. ИЗИСКВАНИЯ КЪМ МЕСТАТА  
ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОТДЕЛНИТЕ  
ИЗПИТНИ УПРАЖНЕНИЯ / 11**

**IV. ПРОВЕЖДАНЕ НА КОНКУРСНИЯ ИЗПИТ  
ПО ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА / 12**

**V. ПРИЛОЖЕНИЯ**

1. Програма за провеждане на конкурсен изпит по физическа подготовка с кандидатите за слушатели във Военна академия „Георги Стойков Раковски“, чуждестранни военни академии и колежи / 17

2. Изпитна ведомост / 45

3. Инструкция за подготовка на кандидатите за явяване на конкурсен изпит по физическа подготовка / 47

4. Мерки за безопасност при участие в изпит по физическа подготовка / 50

5. Инструктаж за изпълнение на „Комплексно силово упражнение“ / 52

6. Инструктаж за изпълнение на упражнението „Бягане на 100 м“ / 56

7. Инструктаж за изпълнение на упражнението „Крос 1000 (3000) м“ / 58

## I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

Методиката за провеждане на конкурсен изпит по физическа подготовка с кандидатите за слушатели във Военна академия „Георги Стойков Раковски“, чуждестранни военни академии и колежи цели да даде реална оценка на физическата годност на военнослужещите, като кандидатите бъдат оценени с точност до 0,25. Тя е разработена на основание т. 143 от Ръководство по физическа подготовка и организиране на спортната дейност във въоръжените сили на Република България – 2018 г.

Физическата годност на военнослужещите, участващи в конкурсния изпит по физическа подготовка, се оценява посредством изпит по определените упражнения в Програмата за провеждане на конкурсен изпит по физическа подготовка с кандидатите за слушатели във Военна академия „Георги Стойков Раковски“, чуждестранни военни академии и колежи (приложение 1). Основна задача по време на изпита е безопасността на военнослужещите. Постига се чрез подбиране на местата за провеждане на отделните изпитни упражнения, трасетата за бягане, атмосферните условия, както и с наличието на средства за медицинска помощ.

Физическата годност на военнослужещите се оценява от комисия от Военна академия в състав: председател и двама военнослужещи, като един от

тях е специалист по физическа подготовка и притежава съответната спортна квалификация. Комисията се назначава със заповед на началника на Академията.

Данните от изпита по физическа подготовка са достъпни и всеки кандидат може да провери достоверността им. При несъгласие с оценката, той може лично да подаде възражение чрез рапорт до началника на Военната академия.

Оценката от конкурсния изпит по физическа подготовка на кандидатите се обявява с изпитна ведомост (приложение 2), утвърдена от началника на Военна академия „Георги Стойков Раковски“. Тя се съхранява в отдел „Учебна дейност“, като копие от нея остава в изпитната комисия.



## **II. ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ОБЩАТА ОЦЕНКА ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ НА КАНДИДАТИТЕ, УЧАСТВАЩИ В КОНКУРСНИЯ ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА**

Общата оценка на физическата годност на кандидатите се определя от сбора на точките, получени от постигнатите резултати при изпълнението на всяко отделно изпитно упражнение според възрастта и пола на кандидата, съгласно таблиците в Програмата за провеждане на конкурсен изпит по физическа подготовка с кандидатите за слушатели във Военна академия „Георги Стойков Раковски“, чуждестранни военни академии и колежи (приложение 1).

В съответствие с възрастта си всеки кандидат попада в една от следните възрастови групи съгласно Ръководство по физическа подготовка и организиране на спортната дейност във въоръжените сили на Република България – 2018 г.:

- III възрастова група – от 26 години до навършване на 31 години;
- IV възрастова група – от 31 години до навършване на 36 години;
- V възрастова група – от 36 години до навършване на 41 години;
- VI възрастова група – от 41 години до навършване на 46 години;

- VII възрастова група – от 46 години до навършване на 51 години.

- VIII възрастова група – над 51 години.

Кандидатът няма право на повторно изпълнение на което и да е изпитно упражнение. Той получава оценка „слаб“ 2,00 при резултат по-малък от 20 точки в повече от едно от изпитните упражнения. Положителна оценка (но не повече от „среден“ 3,00) може да се получи, ако в едно от изпитните упражнения е постигнат резултат под 20 точки, но при общ сбор от 60 и повече точки.

Преди явяването си на изпита по физическа подготовка кандидатите са длъжни да се запознават с Инструкцията за подготовка на кандидатите за явяване на конкурсен изпит по физическа подготовка (приложение 3).

### **III. ИЗИСКВАНИЯ КЪМ МЕСТАТА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОТДЕЛНИТЕ ИЗПИТНИ УПРАЖНЕНИЯ**

#### **1. Комплексно силово упражнение.**

Провежда се на равно място – в спортната зала или на открито. Задължително се ползва гимнастическа постелка.

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

#### **2. Бягане на 100 м.** Провежда се на равна площ с произволно покритие.

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

#### **3. Крос 1000 (3000) м.** Провежда се на писта или пресечена местност с произволно покритие. При неблагоприятни метеорологични условия може да се изпълни на закрито в спортна зала.

- Стартът и финалът трябва да са ясно обозначени.

- Трасето не бива да пресича други трасета, по които има движение на превозни средства и хора.

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

#### **4. Когато изпитните упражнения се провеждат на открито, не трябва да вали пороен дъжд.**

## **IV. ПРОВЕЖДАНЕ НА КОНКУРСНИЯ ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА**

**1.** Изпитните упражнения от Програмата за провеждане на конкурсен изпит по физическа подготовка с кандидатите за слушатели във Военна академия „Георги Стойков Раковски“, чуждестранни военни академии и колежи (приложение 1) се преминават в един ден и в следната последователност:

1.1. Комплексно силово упражнение

1.2. Бягане на 100 м

1.3. Крос 1000 (3000) м

**2.** 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).

**3.** При започване на изпита комисията проверява необходимите документи (лична карта и квитанция за платена такса за участие в конкурсния изпит) и уточнява възрастовата група на кандидата.

**4.** На кандидатите задължително се прочитат Мерките за безопасност при участие в изпит по физическа подготовка (приложение 4) и им се предоставят 15 минути за самостоятелна обща физическа разгривка.

**5.** Комплексно силово упражнение:

- Преди упражнението на кандидатите задължително се прочита Инструктаж за изпълнение на упражнението „Комплексно силово упражнение“ (приложение 5).

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

- Преди изпълнението на упражнението изпитващият информира кандидатите, че ще трябва да продължават изпълнението на комплексното силово упражнение до команда „СТОП“ или до невъзможност да продължат.

- Изпитващият включва хронометъра с командата „СТАРТ“ и наблюдава изпълнението на упражнението.

- Точният брой на правилно изпълнените коремни преси и лицеви опори се отчита на глас, като се наблюдава за правилното изпълнение. Изпитващият заема позиция, която му позволява да наблюдава дали изпитното упражнение се изпълнява правилно.

- След приключване изпълнението на упражнението изпитващият обявява общия брой правилно изпълнени коремни преси и лицеви опори и записва резултата в изпитната ведомост.

- Председателят на изпитната комисия обявява пред групата постигнатите резултати от всички кандидати 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 чрез рапорт до началника на Академията.

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

#### **6. Бягане на 100 м:**

- Преди упражнението на кандидатите задължително се прочита Инструктаж за изпълнение на упражнението „Бягане на 100 м“ (приложение 6).

- Това упражнение често причинява травми при недостатъчно разгриване на мускулите. За да се избегнат, изпитната комисия задължително изисква от кандидатите да извършат непосредствено разгриване чрез специални упражнения (ситно бягане, бягане с високо повдигане на коленете, тритактово бягане, ускорения и др.).

- Изпитващият включва хронометъра с командата „СТАРТ“ и го спира при пресичане на финалната линия от изпитвания.

- Изпитващият обявява времето, за което кандидатът е преодолял цялото разстояние, и записва резултата в изпитната ведомост.

- Председателят на изпитната комисия обявява пред групата постигнатите резултати от всички кандидати 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 чрез рапорт до началника на Академията.

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

#### 7. Крос 1000 (3000) м:

- Преди упражнението на кандидатите задължително се прочита Инструктаж за изпълнение на упражнението „Крос 1000 (3000) м“ (приложение 7).

- Преди упражнението изпитващият задължително информира изпитваните, че ако по време на бягането почувстват болка в областта на гърдите, недостиг на въздух или замайване (световъртеж), незабавно трябва да прекратят бягането.

- Изпитващият включва хронометъра с командата „СТАРТ“ и го спира при пресичане на финалната линия от изпитвания.

- Изпитващият обявява времето, за което изпитваният е преодолял цялото разстояние, и записва резултата в изпитната ведомост.

- Председателят на изпитната комисия обявява пред групата постигнатите резултати от всички кандидати 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 чрез рапорт до началника на Академията.

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

**8.** Председателят на изпитната комисия обявява пред групата окончателните резултати и оценките на всички кандидати 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 чрез рапорт до началника на Академията.

- След приключване на изпита председателят освобождава кандидатите.



## **V. ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

### **ПРОГРАМА**

#### **ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА КОНКУРСЕН ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА С КАНДИДАТИТЕ ЗА СЛУШАТЕЛИ ВЪВ ВОЕННА АКАДЕМИЯ „ГЕОРГИ СТОЙКОВ РАКОВСКИ“, ЧУЖДЕСТРАННИ ВОЕННИ АКАДЕМИИ И КОЛЕЖИ**

Конкурсният изпит по физическа подготовка се провежда по възрастови групи съгласно Ръководство по физическа подготовка и организиране на спортната дейност във въоръжените сили на Република България – 2018 г., и включва следните упражнения:

##### **Мъже – III, IV и V възрастова група**

- Комплексно силово упражнение
- Бягане на 100 м
- Крос 3000 м

##### **Мъже – VI, VII и VIII възрастова група**

- Комплексно силово упражнение
- Бягане на 100 м
- Крос 1000 м

## **Жени – всички възрастови групи**

- Комплексно силово упражнение
- Бягане на 100 м
- Крос 1000 м

**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.

**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.

**Крос 1000 (3000) м.** Изпълнява 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.

Конкурсният изпит по физическа подготовка 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 конкурсния изпит е спортна.

Оценката се образува от сбора на точките, получени от постигнатите резултати при всяко отделно упражнение (съгласно таблиците). Кандидатът получава оценка „слаб“ 2,00 при резултат, по-малък от 20 точки в повече от едно от изпитните упражнения. Положителна оценка (но не повече от „среден“ 3,00) може да се получи, ако в едно от изпитните упражнения е постигнат резултат под 20 точки, но при общ сбор от 60 и повече точки.

**ТАБЛИЦА**  
**за оценка на физическата дееспособност на кандидат-слушателите,**  
**участващи в конкурсния изпит по физическа подготовка**

**А. III възрастова група – мъже от 26 години до навършване на 31 години**

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 3000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
42	20	14,3	20	15,50	20	Под 60	2,00
43	24	14,2	23	15,40	24	60 – 74	3,00
44	32	14,1	26	15,30	28	75 – 89	3,25
45	40	14,0	30	15,20	32	90 – 104	3,50
46	48	13,9	35	15,10	36	105 – 119	3,75
47	56	13,8	40	15,00	40	120 – 134	4,00
48	64	13,7	45	14,50	44	135 – 149	4,25
49	72	13,6	50	14,40	48	150 – 164	4,50
50	80	13,5	55	14,30	52	165 – 179	4,75
51	82	13,4	60	14,20	56	180 – 194	5,00

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 3000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
52	84	13,3	65	14,10	60	195 – 209	5,25
53	86	13,2	70	14,00	64	210 – 224	5,50
54	88	13,1	75	13,50	68	225 – 239	5,75
55	90	13,0	80	13,40	72	240 и повече	6,00
56	92	12,9	84	13,30	76		
57	94	12,8	88	13,20	80		
58	96	12,7	92	13,10	84		
59	98	12,6	96	13,00	88		
60	100	12,5	100	12,50	92		
				12,40	96		
				12,30	100		

**Б. IV възрастова група – мъже от 31 години до навършване на 36 години**

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 3000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
40	20	14,6	20	16,00	20	Под 60	2,00
41	24	14,5	24	15,50	24	60 – 74	3,00
42	32	14,4	28	15,40	28	75 – 89	3,25
43	40	14,3	32	15,30	32	90 – 104	3,50
44	48	14,2	36	15,20	36	105 – 119	3,75
45	56	14,1	40	15,10	40	120 – 134	4,00
46	64	14,0	44	15,00	44	135 – 149	4,25
47	72	13,9	48	14,50	48	150 – 164	4,50
48	80	13,8	52	14,40	52	165 – 179	4,75
49	82	13,7	56	14,30	56	180 – 194	5,00
50	84	13,6	60	14,20	60	195 – 209	5,25
51	86	13,5	64	14,10	64	210 – 224	5,50
52	88	13,4	68	14,00	68	225 – 239	5,75

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 3000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
53	90	13,3	72	13,50	72	240 и повече	6,00
54	92	13,2	76	13,40	76		
55	94	13,1	80	13,30	80		
56	96	13,0	84	13,20	84		
57	98	12,9	88	13,10	88		
58	100	12,8	92	13,00	92		
		12,7	96	12,50	96		
		12,6	100	12,40	100		

**В. V възрастова група – мъже от 36 години до навършване на 41 години**

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 3000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
36	20	15,4	20	16,10	20	Под 60	2,00
37	24	15,3	25	16,00	24	от 60 – 74	3,00
38	32	15,2	30	15,50	28	75 – 89	3,25
39	40	15,1	35	15,40	32	90 – 104	3,50
40	48	15,0	40	15,30	36	105 – 119	3,75
41	56	14,9	45	15,20	40	120 – 134	4,00
42	64	14,8	50	15,10	44	135 – 149	4,25
43	72	14,7	55	15,00	48	150 – 164	4,50
44	80	14,6	60	14,50	52	165 – 179	4,75
45	82	14,5	65	14,40	56	180 – 194	5,00
46	84	14,4	70	14,30	60	195 – 209	5,25
47	86	14,3	75	14,20	64	210 – 224	5,50
48	88	14,2	80	14,10	68	225 – 239	5,75



<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 3000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
49	90	14,1	84	14,00	72	240 и повече	6,00
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		

## Г. VI възрастова група – мъже от 41 до навършване на 46 години

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
32	20	16,0	20	4,35	20	Под 60	2,00
33	25	15,9	23	4,33	22	от 60 – 74	3,00
34	30	15,8	26	4,31	24	75 – 89	3,25
35	35	15,7	29	4,29	26	90 – 104	3,50
36	40	15,6	32	4,27	28	105 – 119	3,75
37	50	15,5	36	4,25	30	120 – 134	4,00
38	60	15,4	40	4,23	32	135 – 149	4,25
39	70	15,3	45	4,21	34	150 – 164	4,50
40	80	15,2	51	4,19	36	165 – 179	4,75
41	85	15,1	58	4,17	38	180 – 194	5,00
42	89	15,0	65	4,15	40	195 – 209	5,25
43	92	14,9	72	4,13	42	210 – 224	5,50
44	94	14,8	80	4,11	44	225 – 239	5,75

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
45	96	14,7	85	4,09	46	240 и повече	6,00
46	98	14,6	89	4,07	48		
47	100	14,5	93	4,05	50		
		14,4	97	4,03	53		
		14,3	100	4,01	56		
				3,59	59		
				3,57	62		
				3,55	65		
				3,53	68		
				3,51	71		
				3,49	74		
				3,47	77		
				3,45	80		
				3,41	84		
				3,37	88		

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
				3,33	92		
				3,29	96		
				3,25	100		

**Д. VII възрастова група – мъже от 46 години до навършване на 51 години**

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
28	20	16,7	20	5,45	20	Под 60	2,00
29	25	16,6	22	5,40	22	от 60 – 74	3,00
30	30	16,5	25	5,35	24	75 – 89	3,25
31	35	16,4	28	5,30	26	90 – 104	3,50
32	40	16,3	31	5,25	28	105 – 119	3,75
33	50	16,2	34	5,20	31	120 – 134	4,00
34	60	16,1	37	5,15	34	135 – 149	4,25
35	70	16,0	40	5,10	37	150 – 164	4,50
36	80	15,9	45	5,05	40	165 – 179	4,75
37	83	15,8	50	5,00	43	180 – 194	5,00
38	86	15,7	55	4,55	46	195 – 209	5,25
39	89	15,6	60	4,50	49	210 – 224	5,50
40	92	15,5	65	4,45	52	225 – 239	5,75
41	94	15,4	70	4,40	55	240 и повече	6,00

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
42	96	15,3	75	4,35	58		
43	98	15,2	80	4,30	61		
44	100	15,1	85	4,25	64		
		15,0	89	4,20	68		
		14,9	93	4,15	72		
		14,8	97	4,10	76		
		14,7	100	4,05	80		
				4,00	83		
				3,55	86		
				3,50	89		
				3,45	92		
				3,40	94		
				3,35	96		
				3,30	98		
				3,25	100		

### Е. VIII възрастова група – мъже над 51 години

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
18	20	16,9	20	6,00	20	Под 60	2,00
19	24	16,8	25	5,55	25	от 60 – 74	3,00
20	28	16,7	30	5,50	30	75 – 89	3,25
21	32	16,6	35	5,45	35	90 – 104	3,50
22	36	16,5	40	5,40	40	105 – 119	3,75
23	40	16,4	44	5,35	45	120 – 134	4,00
24	44	16,3	48	5,30	50	135 – 149	4,25
25	48	16,2	52	5,25	55	150 – 164	4,50
26	52	16,1	56	5,20	60	165 – 179	4,75
27	56	16,0	60	5,15	65	180 – 194	5,00
28	60	15,9	64	5,10	70	195 – 209	5,25
29	64	15,8	68	5,05	75	210 – 224	5,50
30	68	15,7	72	5,00	80	225 – 239	5,75

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
31	72	15,6	76	4,55	84	240 и повече	6,00
32	76	15,5	80	4,50	88		
33	80	15,4	82	4,45	92		
34	82	15,3	84	4,40	96		
35	84	15,2	86	4,35	100		
36	86	15,1	88				
37	88	15,0	90				
38	90	14,9	92				
39	92	14,8	94				
40	94	14,7	96				
41	96	14,6	98				
42	98	14,5	100				
43	100						



### Ж. III възрастова група – жени от 26 години до навършване на 31 години

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
22	20	16,2	20	5,10	20	Под 60	2,00
23	24	16,1	23	5,05	23	от 60 – 74	3,00
24	28	16,0	26	5,00	26	75 – 89	3,25
25	32	15,9	29	4,55	30	90 – 104	3,50
26	36	15,8	32	4,50	35	105 – 119	3,75
27	40	15,7	36	4,45	40	120 – 134	4,00
28	44	15,6	40	4,40	48	135 – 149	4,25
29	48	15,5	45	4,35	56	150 – 164	4,50
30	52	15,4	50	4,30	64	165 – 179	4,75
31	56	15,3	55	4,25	72	180 – 194	5,00
32	60	15,2	60	4,20	80	195 – 209	5,25
33	64	15,1	65	4,15	83	210 – 224	5,50
34	68	15,0	70	4,10	86	225 – 239	5,75

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
35	72	14,9	75	4,05	89	240 и повече	6,00
36	76	14,8	80	4,00	92		
37	80	14,7	83	3,55	95		
38	82	14,6	86	3,50	98		
39	84	14,5	89	3,45	100		
40	86	14,4	92				
41	88	14,3	95				
42	90	14,2	98				
43	92	14,1	100				
44	94						
45	96						
46	98						
47	100						

### 3. IV възрастова група – жени от 31 години до навършване на 36 години

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
20	20	16,7	20	5,30	20	Под 60	2,00
21	24	16,6	25	5,25	26	от 60 – 74	3,00
22	28	16,5	30	5,20	32	75 – 89	3,25
23	32	16,4	35	5,15	38	90 – 104	3,50
24	36	16,3	40	5,10	44	105 – 119	3,75
25	40	16,2	44	5,05	50	120 – 134	4,00
26	44	16,1	48	5,00	56	135 – 149	4,25
27	48	16,0	52	4,55	62	150 – 164	4,50
28	52	15,9	56	4,50	68	165 – 179	4,75
29	56	15,8	60	4,45	74	180 – 194	5,00
30	60	15,7	64	4,40	80	195 – 209	5,25
31	64	15,6	68	4,35	84	210 – 224	5,50
32	68	15,5	72	4,30	88	225 – 239	5,75

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
33	72	15,4	76	4,25	92	240 и повече	6,00
34	76	15,3	80	4,20	96		
35	80	15,2	82	4,15	100		
36	82	15,1	84				
37	84	15,0	86				
68	86	14,9	88				
69	88	14,8	90				
40	90	14,7	92				
41	92	14,6	94				
42	94	14,5	96				
43	96	14,4	98				
44	98	14,3	100				
45	100						

## И. V възрастова група – жени от 36 години до навършване на 41 години

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
18	20	16,9	20	6,00	20	Под 60	2,00
19	24	16,8	25	5,55	25	от 60 – 74	3,00
20	28	16,7	30	5,50	30	75 – 89	3,25
21	32	16,6	35	5,45	35	90 – 104	3,50
22	36	16,5	40	5,40	40	105 – 119	3,75
23	40	16,4	44	5,35	45	120 – 134	4,00
24	44	16,3	48	5,30	50	135 – 149	4,25
25	48	16,2	52	5,25	55	150 – 164	4,50
26	52	16,1	56	5,20	60	165 – 179	4,75
27	56	16,0	60	5,15	65	180 – 194	5,00
28	60	15,9	64	5,10	70	195 – 209	5,25
29	64	15,8	68	5,05	75	210 – 224	5,50
30	68	15,7	72	5,00	80	225 – 239	5,75

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
31	72	15,6	76	4,55	84	240 и повече	6,00
32	76	15,5	80	4,50	88		
33	80	15,4	82	4,45	92		
34	82	15,3	84	4,40	96		
35	84	15,2	86	4,35	100		
36	86	15,1	88				
37	88	15,0	90				
38	90	14,9	92				
39	92	14,8	94				
40	94	14,7	96				
41	96	14,6	98				
42	98	14,5	100				
43	100						

## Й. VI възрастова група – жени от 41 години до навършване на 46 години

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
16	20	17,1	20	6,15	20	Под 60	2,00
17	24	17,0	25	6,10	25	от 60 – 74	3,00
18	28	16,9	30	6,05	30	75 – 89	3,25
19	32	16,8	35	6,00	35	90 – 104	3,50
20	36	16,7	40	5,55	40	105 – 119	3,75
21	40	16,6	44	5,50	45	120 – 134	4,00
22	44	16,5	48	5,45	50	135 – 149	4,25
23	48	16,4	52	5,40	55	150 – 164	4,50
24	52	16,3	56	5,35	60	165 – 179	4,75
25	56	16,2	60	5,30	65	180 – 194	5,00
26	60	16,1	64	5,25	70	195 – 209	5,25
27	64	16,0	68	5,20	75	210 – 224	5,50
28	68	15,9	72	5,15	80	225 – 239	5,75
29	72	15,8	76	5,10	84	240	6,00

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Точки	Оценка
30	76	15,7	80	5,05	88	и повече	
31	80	15,6	82	5,00	92		
32	82	15,5	84	4,55	96		
33	84	15,4	86	4,50	100		
34	86	15,3	88				
35	88	15,2	90				
36	90	15,1	92				
<b>37</b>	<b>92</b>	<b>15,0</b>	<b>94</b>				
38	94	14,9	96				
39	96	14,8	98				
40	98	14,7	100				
41	100						



### К. VII възрастова група – жени от 46 години до навършване на 51 години

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
15	20	17,6	20	6,30	20	Под 60	2,00
16	24	17,5	23	6,25	23	от 60 – 74	3,00
17	28	17,4	26	6,20	26	75 – 89	3,25
18	32	17,3	29	6,15	30	90 – 104	3,50
19	36	17,2	32	6,10	35	105 – 119	3,75
20	40	17,1	36	6,05	40	120 – 134	4,00
21	44	17,0	40	6,00	48	135 – 149	4,25
22	48	16,9	45	5,55	56	150 – 164	4,50
23	52	16,8	50	5,50	64	165 – 179	4,75
24	56	16,7	55	5,45	72	180 – 194	5,00
25	60	16,6	60	5,40	80	195 – 209	5,25
26	64	16,5	65	5,35	83	210 – 224	5,50
27	68	16,4	70	5,30	86	225 – 239	5,75
28	72	16,3	75	5,25	89	240	6,00

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
29	76	16,2	80	5,20	92	и повече	
30	80	16,1	83	5,15	95		
31	82	16,0	86	5,10	98		
32	84	16,9	89	5,05	100		
33	86	16,8	92				
34	88	16,7	95				
35	90	16,6	98				
36	92	16,5	100				
37	94						
38	96						
39	98						
40	100						

## Л. VIII възрастова група – жени над 51 години

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
14	20	18,1	20	6,40	20	Под 60	2,00
15	24	18,0	23	6,35	23	от 60 – 74	3,00
16	28	17,9	26	6,30	26	75 – 89	3,25
17	32	17,8	29	6,25	30	90 – 104	3,50
18	36	17,7	32	6,20	35	105 – 119	3,75
19	40	17,6	36	6,15	40	120 – 134	4,00
20	44	17,5	40	6,10	48	135 – 149	4,25
21	48	17,4	45	6,05	56	150 – 164	4,50
22	52	17,3	50	6,00	64	165 – 179	4,75
23	56	17,2	55	5,55	72	180 – 194	5,00
24	60	17,1	60	5,50	80	195 – 209	5,25
25	64	17,0	65	5,45	83	210 – 224	5,50
26	68	16,9	70	5,40	86	225 – 239	5,75

<i>Комплексно силово упражнение</i>		<i>Бягане на 100 м</i>		<i>Крос 1000 м</i>		<i>Оценяване</i>	
<i>Резултат (брой пъти)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (секунди)</i>	<i>Точки</i>	<i>Резултат (минути)</i>	<i>Точки</i>	<i>Точки</i>	<i>Оценка</i>
27	72	16,8	75	5,35	89	240 и повече	6,00
28	76	16,7	80	5,30	92		
29	80	16,6	83	5,25	95		
30	82	16,5	86	5,20	98		
31	84	16,4	89	5,15	100		
32	86	16,3	92				
33	88	16,2	95				
34	90	16,1	98				
35	92	16,0	100				
36	94						
37	96						
38	98						
39	100						

**ВЕДОМОСТ**

за резултатите от проведения конкурсен изпит по физическа подготовка на кандидатите за специалност .....на военнотружешките от Военна академия „Г. С. Раковски“

№ по ред	Звание	Име, презиме и фамилия	Възрастова група	Наименование (номер) на упражнението						Точки	Оценка	
				Комплексно силово упражнение		Бягане на 100 м		Крос 1000 (3000) м			с думи	с цифри
				резултат	точки	резултат	точки	резултат	точки			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1												
2												
3												
4												
5												


.....20..... г.

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

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

2. звание.....(п).....фамилия

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **за подготовка на кандидатите за явяване на конкурсен изпит по физическа подготовка**

1. Изпитният тест „Комплексно силово упражнение“ има за цел да определи развитието на физическото качество силова издръжливост на коремните мускули, горните крайници и горната част на трупа.

2. Изпитният тест „Бягане на 100 м“ има за цел да определи нивото на развитие на физическото качество бързина.

3. Преодоляването на 1000 (3000) 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.

4. В дните преди изпита по физическа подготовка 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 организъмът се е приспособил.

5. В дните преди изпита да се ограничат дейностите, които могат да предизвикат контузия и да възпрепятстват участието в изпита по физическа подготовка.

6. В деня преди изпита да не се прекалява с употребата на алкохол, храна и да не се допуска физическа преумора.

7. Да се осигури достатъчно време за сън в нощта преди изпита.

8. Два часа преди започването на изпита по физическа подготовка да се преустанови приемането на храна, кофеин и никотин. През това време да се приема умерено количество вода.

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

10. 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.

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

12. 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.

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

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



15. Ако по време на изпита решите, че някой действия не според методиката за провеждане на изпита по физическа подготовка, изкажете вашето възражение след въпроса на изпитната комисия: „Има ли възражения?“, който се задава в края на всяко упражнение след съобщаването на резултатите.

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

17. 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.

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

19. 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.*

ИЗПИТНА КОМИСИЯ ПО ФИЗИЧЕСКА  
ПОДГОТОВКА НА ВОЕННА АКАДЕМИЯ  
„ГЕОРГИ СТОЙКОВ РАКОВСКИ”

## **МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ при участие в изпит по физическа подготовка**

1. По време на изпита по физическа подготовка не трябва да се напрягате 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.

2. Ако, независимо по кое време от провеждането на изпита, се почувствате зле или изпитате някое от посочените състояния, спрете незабавно изпълнението на упражнението, за да ви бъде оказана медицинска помощ.

3. По време на изпита изпълнявайте точно указанията на изпитната комисия относно организацията на провеждане и изпълнението на съответното упражнение.

4. Ако сте дошли на изпита с обици, пръстени, ланци, гривни, часовник, дъвка и др., които могат да наранят вас или някой от останалите участници в изпита, **ВЕДНАГА ГИ СВАЛЕТЕ**.

5. Ако носите вода, в никакъв случай не прекалявайте с приетото количество.

6. Задължително преди всяко изпитно упражнение разгръвайте мускулните групи и ставите, участващи в него.

7. В никакъв случай не предприемайте действия и движения, които биха предизвикали контузии.

8. След приключване на всяко упражнение избягвайте да седате или лягате, а продължете да се движите, докато дишането, пулсът и кръвното налягане се възстановят напълно.

**ИНСТРУКТАЖ**  
**за изпълнение на „Комплексно**  
**силово упражнение“**

*Цел. За времето от 1 мин. да се направят възможно най-много правилно изпълнени коремни преси и лицеви опори.*

**1. Комплексно силово упражнение.**

Изпълнява се в продължение на 1 мин по следния начин: през първите 30 сек от изходно положение тилен лег, длани на хълбок, краката са фиксирани, се извършват максимален брой наклони напред до опиране с ръцете до пръстите на краката и завръщане в изходно положение. През следващите 30 сек, обръщайки се до лицева опора, без почивка, се изпълняват сгъване и разгъване на ръцете в опора, тялото е обтегнато, ръцете се сгъват и разгъват максимално.

2. Изходно положение за изпълнение на коремни преси:

- Лег по гръб върху гимнастическа постелка.
- Дланите са поставени на хълбоците.
- Краката са прибрани един до друг и са изпънати в коленните стави.

3. Първата част от упражнението се изпълнява по следния начин:

- 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.

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

5. 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.

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

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Изходно положение за изпълнение на втората част от упражнението:

- Тялото е в положение лицева опора, дланите на пода са раздалечени една от друга на широчината на раменете.

- Лакътните стави са разгънати докрай (лактите са напълно изпънати).

- Краката са раздалечени не повече от широчината на раменете.

- Тежестта на тялото е разпределена само върху дланите на ръцете и пръстите на краката.

11. Упражнението се изпълнява по следния начин:

- 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, трупът и краката трябва да образуват права линия.

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

13. 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.

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

15. 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.

16. 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.

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

18. 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.

## **ИНСТРУКТАЖ** **за изпълнение на упражнението** **„Бягане на 100 м“**

*Цел. Да се пробягат 100 м за възможно най-кратко време.*

1. Бягането на 100 м се провежда на писта или на равна площ с произволно покритие. При команда „По местата“ се подхожда към стартовата линия, единият крак се поставя до линията, без да я настъпва, другият остава полукрачка назад. При команда „Готови“ тежестта на тялото се пренася върху предния крак, ръцете се свиват в лактите. При команда „Старт“ се бяга.

2. Изходно положение за изпълнение на упражнението:

- Единият крак е до линията на старта, без да я настъпва.
- Другият (по-силният крак) е изнесен полукрачка назад.
- Тялото е леко приведено напред, а тежестта е предимно на предния крак.

3. Упражнението се изпълнява по следния начин:

- При командата „Готови“ се заема изходно положение пред линията на старта.
- Бягането започва след командата „Старт“.



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

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

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

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

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

8. То се записва като краен резултат в изпитната ведомост.

**ИНСТРУКТАЖ**  
**за изпълнение на упражнението „Крос 1000**  
**(3000) м“**

*Цел. Да се пробяга разстоянието от 1000 (3000) м за възможно най-кратко време.*

1. Преди започване на бягането се указва подравняване по линията на старта чрез командата „По местата“.

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

3. Бягането започва след командата „Старт“.

4. Движението се извършва по определеното трасе. Ако то се напусне или не се измине цялото разстояние, следва дисквалификация.

5. Дисквалификацията означава, че упражнението се смята за неизпълнено и точките за него ще са равни на нула.

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

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

8. Времето за пробягване на изпитната дистанция ще бъде отчетено с пресичането на финалната линия.

9. То ще бъде записано като краен резултат в изпитната ведомост.

10. 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.

11. Не бива да се ляга на земята, освен ако това не е единственият изход в ситуацията.

12. Веднага ще бъде оказана медицинска помощ.

13. 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.