

### НОРМАТИВИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ

Точки	Тестове									
	Скок дължина от място (см)		Бягане в осморка 4 цикъла (сек.)		Гладко бягане 800 м (мин.)		Сгъване и разгъване на ръцете от опора (бр.)		Изправяне на трупа от тилен лег до седеж (бр.)	
	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени
8	≥ 240	≥ 205	-	-	t ≤ 3.10	t ≤ 3.20	-	-	-	-
7	235	200	t ≤ 16.2	t ≤ 16.6	3.11 - 3.15	3.21 - 3.25	≥ 55	-	-	≥ 55
6	230	195	16.3	16.7	3.16 - 3.20	3.26 - 3.30	50	-	-	50
5	225	190	16.4	16.8	3.21 - 3.25	3.31 - 3.35	45	-	-	45
4	220	185	16.5	16.9	3.26 - 3.30	3.36 - 3.40	40	-	-	40
3	215	180	16.6	17.0	3.31 - 3.35	3.41 - 3.45	36	-	-	36
2	210	175	16.7	17.1	3.36 - 3.40	3.46 - 3.50	32	-	-	32
1	205	170	16.8	17.2	3.41 - 3.45	3.51 - 3.55	30	-	-	30

### МЕТОДИКА

#### за проверка на физическата годност на кандидатите за курсанти в Академията на МВР

1. Проверката на физическата годност се извършва чрез тестове, с които се установява моментното състояние на физическите качества на кандидатите за курсанти в Академията на МВР.

2. Тестовите са диференцирани по полов признак.

3. Резултатите от тестовите се оценяват по точкова система:

а) полученият резултат се трансформира в точки по скала с фиксирано максимално ниво;

б) максималният сбор точки от тестовите 30 точки.

4. Крайният резултат се образува от сбора от точките на отделните тестове, като до следващия етап „Психологично изследване“ не се допускат кандидати:

а) с б и по-малко точки;

б) получили 0 точки на повече от един тест.

5. Не се допуска повторно явяване на кандидата за проверка на физическата годност в рамките на процедурата по специализиран подбор.

6. За участие в тестовите кандидатът се явява в подходящ спортен екип.

7. Неявяването за проверка на физическата годност без уважителна причина се счита за доброволен отказ от участие в процедурата.

8. Председателят на комисията за проверка на физическата годност на кандидатите за курсанти в АМВР:

а) одобрява спортните съоръжения и пособия;

б) не допуска провеждането на изпита без медицински надзор;

в) определя реда на провеждане на тестовите;

г) дава указания за попълване на картата за оценка на кандидата;

д) инструктира кандидатите чрез демонстрация на тестовите, излагане на критериите за оценка, мерките за безопасност и начина за информирание на резултатите.

9. Проверката на физическата годност се извършва при унифицирани условия за:

а) организация на провеждане;

б) технология на измерване;

в) размерност на отчитането и записването.

10. Проверката на физическата годност се извършва на стадион „Раковски“.

11. На всяка тестова база има брояч и регистратор, а за беговите тестове – стартер, времеизмервател и регистратор, и е оборудвана с материални пособия - хронометър, ролетка, стойки, дюшеци и др.

12. Ред на провеждане:

- а) информиране на кандидатите за реда и начина на провеждане на конкурсния етап;
- б) разпределяне на кандидатите по тестови бази (в зависимост от числения състав);
- в) демонстрация на тестовете;
- г) разгриване (предоставя се възможност за подготовка на организма и избягване на риск от травми);

д) последователност на изпълнение (подреждането на тестовете да е съобразено с предшестващото натоварване, както и времето за отдых между тях, като тестът, измерващ качеството „издръжливост“, се изпълнява последен).

13. Индивидуалните резултати от всеки проведен тест се вписват в картата за оценка на физическата годност, с която кандидатите се запознават срещу подпис.

14. Резултатите от проверката на физическата годност на кандидатите за курсанти се отразяват в протокол за деня.

15. След приключване на изпита и оформяне на протокола, кандидатите се запознават с получената крайна оценка и се информират за следващия етап от специализирания подбор.

### **Тестове за проверка на физическата годност**

I. Видове тестове и физически качества, изследвани чрез тях:

№	Тест	Изследвани физически качества
1.	Скок на дължина от място с мах на ръцете	Сила на долни крайници
2.	Сгъване и разгъване на ръцете в опора	Сила на горни крайници
3.	Повдигане на трупа от тилен лег до седеж	Сила, гъвкавост
4.	Бягане в осморка	Бързина, координация
5.	Гладко бягане 800 м	Издръжливост

#### II. Описание на тестовете

##### ***Тест № 1 „Скок на дължина от място с мах на ръцете“***

Тестът се изпълнява на хоризонтално, равно място.

Изходно положение: Кандидатът застава в стоеж зад маркер (линия). Краката са разтворени на ширината на раменете.

Изпълнение: Скок с двата крака едновременно от маркера (начертаната линия), без предварително подскачане. Разрешава се извършването на махови движения с ръцете.

Постижението се измерва с точност до 1 см.

Тестът се изпълнява 2 пъти. Записва се по-доброто постижение в сантиметри.

##### ***Тест № 2 „Сгъване и разгъване на ръцете от опора“***

Тестът се изпълнява на хоризонтално, равно място.

Изходно положение: Кандидатът застава в опора, като тялото е изпънато (раменни, тазобедрени, коленни и глезенни стави са в една линия). Пръстите на ръцете могат да сочат напред или да са свити в юмрук. Краката са събрани един до друг.

Изпълнение: Ръцете се сгъват в лакътната става. Следва разгъване до изходно положение. Упражнението е направено един път при едно сгъване и разгъване на ръцете. Отчитат се правилно изпълнените повторения.

Постижението се брой в цели числа.

Тестът се изпълнява еднократно.

##### ***Тест № 3 „Повдигане на трупа от тилен лег до седеж“***

Тестът се изпълнява на хоризонтално, равно място.

Изходно положение: Кандидатът заема положение тилен лег с ръце зад тила, като партньор му натиска краката към земята.

Изпълнение: Тялото се повдига до отвесно положение - седеж на 90° спрямо земята. При връщане в изходно положение (тилен лег) гърбът трябва да опира земята. Упражнението е направено един път при едно повдигане и връщане в изходно положение. Отчитат се правилно изпълнените повторения.

Постижението се брой в цели числа.

Тестът се изпълнява еднократно.

#### **Тест № 4 „Бягане в осморка“**

Тестът се изпълнява на хоризонтално, равно място. Маркира се старт/финал линия. Постава се стойка, чийто център лежи върху линията. Втората стойка се поставя на разстояние 4 м от първата. Височината на двете стойки е в границите от 140 см до 150 см (фигура 1).

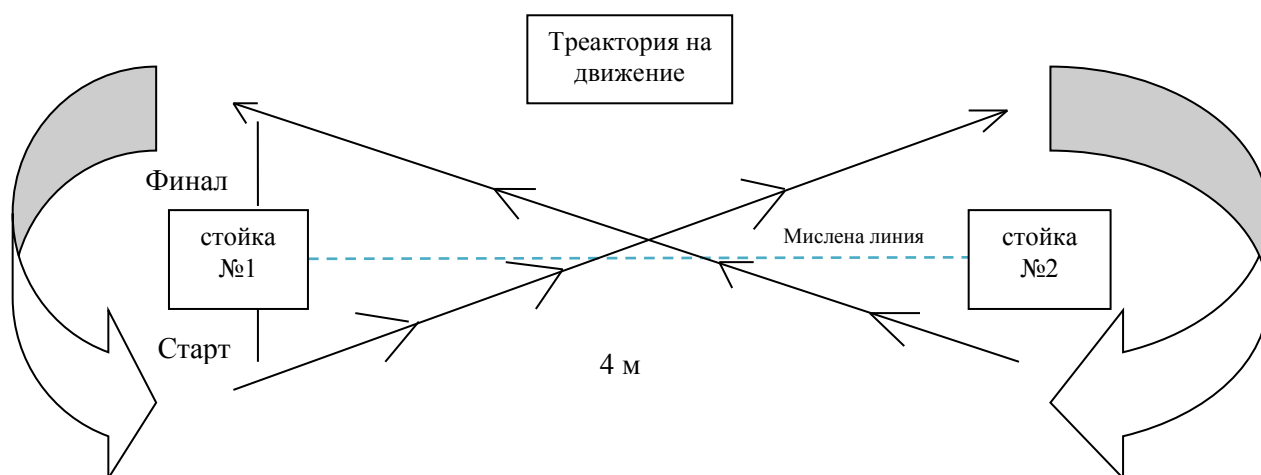
Исходно положение: Упражнението се изпълнява от висок старт от дясната страна на стартовата стойка.

Изпълнение: При сигнал „старт“ кандидатът тръгва от дясната страна на първата (стартовата) стойка, движи се към втората, като пресича мислената линия, свързваща двете стойки. Заобикаля втората стойка от лявата страна и се насочва към първата (стартовата) стойка, като отново пресича мислената линия, която ги свързва. Пресича старт/финалната линия от лявата страна на първата (стартовата) стойка. Това е един цикъл на упражнението. Отчита се времето, за което се правят 4 (четири) цикъла.

Времето за изпълнение се отчита с хронометър с точност до 0,1 сек.

При заобикаляне на стойка, тя трябва да е в изправено положение. Събарянето на стойка на земята се счита за грешка и кандидатът е длъжен да я върне на мястото ѝ. За всяка съборена стойка се начислява наказателно време от 0,2 сек.

Тестът се изпълнява еднократно.



Фиг. 1. Схема на тест „Бягане в осморка“

#### **Тест № 5 „Гладко бягане 800 м“**

Тестът се провежда на лекоатлетическата писта или по изключение на друго равно, хоризонтално място.

Исходно положение: Упражнението се изпълнява от висок старт.

Изпълнение: Кандидатът се стреми да премине разстоянието за възможно най-кратко време.

Времето за изпълнение се отчита с хронометър с точност до 1 сек. Времето за пробег на разстоянието се записва в минути.

Тестът се изпълнява еднократно.