

ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 44510

гр. София, п.к. 1616, кв. Бояна, ул. „Брезовица”

Рег. № 3-324 / 20.01.2025 г.

Екз. единствен

О Б Я В А

за провеждане на конкурс за офицери във военни формирования от Военновъздушните сили за приемане на военна служба на лица, завършили граждански висши училища в страната или в чужбина.

1. Със заповед на министъра на отбраната № ОХ-18/08.01.2025 г. са обявени вакантни длъжности за офицери във военновъздушните сили за приемане на военна служба на лица, завършили граждански висши училища в страната или в чужбина, както следва:

1.1. За военно формирование 44510-София – 3 длъжности;

1.2. За военно формирование 28000-Граф Игнатиево – 1 длъжност.

2. Длъжностно лице, отговорно за провеждане на конкурса, определено от министъра на отбраната е командирът на военно формирование 44510-София.

3. Кандидатите за вакантните длъжности да подадат писмено заявление за участие в конкурса чрез структурите на Централно военно окръжие (ЦВО) до длъжностното лице по т. 2, **в срок до 28.02.2025 г.**

Кандидатите за вакантните длъжности е необходимо да отговарят на изискванията на чл. 141, ал. 1 или ал. 6 от Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България.

Телефони за контакт и информация: 02/9229710 и 02/9229713.

4. Заявленията на кандидатите по т. 3 да бъдат попълнени четливо, като **задължително** да се посочва адрес, телефонен номер и e-mail за кореспонденция. Към заявленията да се прилагат следните документи:

4.1. Автобиография;

4.2. Копия от документи за придобита образователно-квалификационна степен, допълнителна квалификация и правоспособност, които се изискват за длъжността;

4.3. Копие на документ, удостоверяващ продължителността на професионалния опит (ако притежават такъв);

4.4. Свидетелство за съдимост за работа в МО;

4.5. Декларация за наличие на обстоятелствата по чл. 141, ал. 1, т. 5÷7 от ЗОВСРБ;

4.6. Декларация, че желаят да бъдат приети на военна служба с по-ниско военно звание от притежаваното от тях в запаса (ако притежават по-високо);

4.7. Съгласие за предоставяне и обработка на лични данни (към чл. 4, ал. 1,

т. 2 от Закона за защита на личните данни);

4.8. Удостоверение от съответната структура на ЦВО, където се водят на военен отчет, от което да е видно основанияето за прекратяване на договора за военна служба и датата на отчисляване от списъчния състав (при условие, че са служили);

4.9. Удостоверение от съответната структура на ЦВО, където се водят на военен отчет, от което да е видно, че са на служба в доброволния резерв по Закона за резерва на въоръжените сили на Република България (при условие, че са сключили договор за служба в доброволния резерв);

4.10. Копие от военноотчетна книжка (ако имат такава);

4.11. Експертно решение, удостоверяващо годността за военна служба, издадено от Централната военномедицинска комисия (ЦВМК) към Военномедицинска академия (ВМА). При преминаване на медицински прегледи за издаване на експертното решение, кандидатите да представят лична амбулаторна карта с отразен актуален здравословен статус и медицинско удостоверение от психодиспансер.

4.12. Други документи, свързани с изискванията за заемането на длъжността.

5. Подаването на заявление за участие в конкурса, с приложени документи от т. 4.1. до т. 4.7. и т. 4.12. да се извършва лично от всеки кандидат в структурите на ЦВО.

6. Структурите на ЦВО да изпращат заявленията от кандидатите до командира на военно формирование 44510-София, **в срок до 28.03.2025 г.**

За тези кандидати, които са били на военна служба, да бъде посочено еднозначно в съответното удостоверение, издадено от структурата на ЦВО, където се водят на военен отчет, основанияето за освобождаване от военна служба.

Заявленията на кандидатите с приложените документи, за които експертното решение от Централната военномедицинска комисия (ЦВМК) към Военномедицинска академия (ВМА) удостоверява **негодност** за военна служба, да не се изпращат във военно формирование 44510-София, а да се връщат на кандидатите с писмо, уведомяващо причината за връщането.

7. Конкурсът ще се проведе за времето от 14.04.2025 г. до 02.05.2025 г. във военно формирование 44510-София в два етапа (допускане и провеждане):

8.1. Допускането до участие в конкурса включва:

- проверка на подадените документи;
- изготвяне на поименен списък на кандидатите;
- определяне на допуснатите до конкурса кандидати, отговарящи на изискванията;
- писмено уведомяване (на посочения адрес, по телефон или e-mail) на допуснатите кандидати за датата и часа на провеждане на конкурса;

- връщане на документите на кандидатите, които не са допуснати до участие в конкурса в структурите на Централно военно окръжие (ЦВО).

8.2. Явяване на кандидатите за определяне на психологическата пригодност за приемане на военна служба” в съответствие с Наредба № Н-3 от 03 февруари 2020 г. за психологичното осигуряване в Министерството на отбраната, структурите на пряко подчинение на министъра на отбраната и Българската армия, ще се проведе за времето от 01.04.2025 до 12.04.2025 г.

8. Конкурсът включва изпит по физическа подготовка, изпит-тест за обща култура и събеседване с кандидатите.

8.1. Изпитът по физическа подготовка на кандидатите ще се проведе чрез определяне на качествата им за сила (лицеви опори и коремни преси), бързина (бягане совалка 10 x 10 м.) и издръжливост (крос 1000 м.) по нормативи определени в „Методика” за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи, съгласно приложение № 2 към настоящата обява.

8.2. Тестът за обща култура включва 100 въпроса, като за всеки правилен отговор на въпрос се дава по една точка. Времето за провеждане на теста е с продължителност 120 минути.

9. Кандидат, който е получил под 20 точки на отделен норматив по физическа подготовка или под 40 на точки на теста за обща култура или не се яви на събеседването отпада от конкурса и не се допуска за класиране.

10. Балът за класиране на кандидатите се формира като сума от:

- точките от изпита по физическа подготовка разделени на 2 (две);
- точките от теста за обща култура умножени по три;
- оценката от дипломата за висше образование (ОКС „бакалавър” или ОКС „магистър”, която е по-благоприятна за кандидата) умножена по две и закръглена като цяло число;
- за притежавана ОКС „магистър” - пет точки;
- за кандидати работещи в Министерството на отбраната, структурите на пряко подчинение на министъра на отбраната и Българската армия - пет точки;
- за кандидати, които са изпълнявали военна служба - пет точки.

Броят на точките получени от изпита по физическа подготовка при формиране на състезателния бал се формира, като сума от точките, получени за всяко изпълнено упражнение, разделени на 2 (две) и закръглен към цяло число (пример: общ брой точки от индивидуални резултати за всяко упражнение $257 : 2 = 128,5 \approx 129$ точки / $350 : 2 = 175$ точки).

Съгласно чл. 48, т. 1 от Закона за резерва на въоръжените сили на Република България - при равен бал, на по-предно място се класира кандидата, изпълняващ служба в доброволния резерв.

11. Кандидат, за когото преди датата за явяването му на изпита, не е

получен протокола с оценка „Психологично пригоден за приемане на военна служба” в съответствие с Наредба № Н-3 от 03 февруари 2020 г. за психологичното осигуряване в Министерството на отбраната, структурите на пряко подчинение на министъра на отбраната и Българската армия, не се допуска до участие в конкурса.

12. Некласираните кандидати имат право на жалба пред длъжностното лице отговорно за провеждане на конкурса, в 7 (седем) дневен срок от уведомяването им.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. Приложение № 1 - Списък на вакантни длъжности за военнослужещи във военни формирования 44510-София и 28000-Граф Игнатиево, за приемане на военна служба след провеждане на конкурс с лица, завършили граждански висши училища в страната и/или в чужбина от 1 (един) лист;

2. Приложение № 2 - Нормативи за изпита по физическа подготовка от 2 (два) листа.

3. Приложение № 3 - Инструкция за подготовка на кандидатите за военна служба за явяване на изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на съответните нормативи, от 2 (два) листа.

4. Приложение № 4 - инструктаж за изпълнението на упражненията от Програма за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи, от 4 (четири) листа.

КОМАНДИР НА ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 44510
ПОЛКОВНИК П ЮРИЙ ЛУКАНОВ

20.01.2025 г.

СПИСЪК

на вакантни длъжности за военнослужещи във военни формирования 44510-София и 28000-Граф Игнатиево, за приемане на военна служба на лица, завършили граждански Висши училища в страната и/или в чужбина, отговарящи на изискванията на чл. 141, ал. 1, т. 1 от ЗОВСРБ

№ по ред	Наименование на вакантната длъжност	Военно звание	Военно формирование и място за изпълнение на службата	Код на длъжността	БР О Й	Основни изисквания на длъжността		Специфични изисквания за заемане на длъжността
						Минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1	2	6	3	4	5	7	8	9
1.	„Младши експерт III степен” в служба „Административно-правно осигуряване”	капитан, старши лейтенант, лейтенант	44510-София	1217 4017 1117 4017 1017 4017	1	„Бакалавър” придобита във Висше учебно заведение.	Секретно	Образование по специалността „Право”
2.	„Организатор-програмист” в секция „Метеорологични информационни технологии” на сектор „Метеорологични информационни системи” в Метеорологичен център на ВВС	капитан, старши лейтенант, лейтенант	44510-София	1217 4022 1117 4022 1017 4022	2	„Бакалавър” придобита във Висше учебно заведение.	Секретно	Специалност от професионално направление „Природни науки” или „Физически науки” или „Науки за земята” или „Математика” или „Информатика и компютърни науки”
3.	„Метеоролог” в служба „Метеорологично осигуряване” на летищен център за обслужване на въздушното движение	капитан, старши лейтенант, лейтенант	28000-Граф Игнатиево	1216 4013 1116 4013 1016 4013	1	„Бакалавър” придобита във Висше учебно заведение.	Секретно	Специалност от професионално направление „Физически науки”.
ВСИЧКО:					4			

ТАБЛИЦА
за оценка на физическата дееспособност
на кандидатите за военна служба.

МЪЖЕ

Повдигане на труп от тилен лег за една минута		Бягане на „Совалка“ 10 x10 м		Крос 1000 м		Сгъване и разгъване на ръцете в опора за една минута	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки
32	20	31.10	20	4,55	20	25	20
33	25	31.10	23	4,53	22	26	22
34	30	30.80	26	4,51	24	27	24
35	35	30.50	29	4,49	26	28	26
36	40	30.20	32	4,47	28	29	28
37	50	29.90	36	4,45	30	30	30
38	60	29,60	40	4,43	32	31	32
39	70	29.30	45	4,41	34	32	34
40	80	28.70	51	4,39	36	33	36
41	85	28.40	58	4,37	38	34	38
42	89	28.10	65	4,35	40	35	40
43	92	27.80	72	4,33	42	36	42
44	94	27.50	80	4,31	44	37	44
45	96	27.20	85	4,29	46	38	46
46	98	26.90	89	4,27	48	39	48
47	100	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
				3,57	92	53	92
				3,49	96	54	96
				3,45	100	55	100

ЖЕНИ

Повдигане на труп от тилен лег за една минута		Сгъване и разгъване на ръцете в опора за една минута		Бягане на „Совалка“ 10 x10 м		Крос 1000 м	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки
25	20	16	20	34. 0	20	6,00	20
26	24	17	24	33.80	25	5,55	25
27	28	18	28	33. 0	30	5,50	30
28	32	19	32	33.40	35	5,45	35
29	36	20	36	33.20	40	5,40	40
30	40	21	40	33.10	44	5,35	45
31	44	22	44	33.00	48	5,30	50
32	48	23	48	32.80	52	5,25	55
33	52	24	52	32.60	56	5,20	60
34	56	25	56	32.40	60	5,15	65
35	60	26	60	32.20	64	5,10	70
36	64	27	64	32.00	68	5,05	75
37	68	28	68	31.80	72	5,00	80
38	72	29	72	31.60	76	4,55	84
39	76	30	76	31.40	80	4,50	88
40	80	31	80	31.20	82	4,45	92
41	82	32	82	31.00	84	4,40	96
42	84	33	84	30.80	86	4,35	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				

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 евентуалният недостиг на кофеин, никотин и други вещества, към които организъмът 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 обици, 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 разгривка 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 седането 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.

ИНСТРУКТАЖ

за изпълнението на упражненията от Програма за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи

1. Повдигане на трупа от тилен лег (коремна преса).

Изпълнява се в продължение на 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 900, 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.

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

Ако при изпълнението на коремните преси тялото не се изправи до сключване на ъгъл 900 или лопатките на гърба не допрат постелката, коремната преса няма да бъде изпълнена правилно и няма да бъде отчетена.

Докато упражнението се изпълнява, дишането не трябва да се задържа.

Препоръчително е да се издишва всеки път, при изправяне на тялото до сключване на ъгъл 900, а да се вдишва при допирането на лопатите на гърба в постелката.

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.

Броят правилно изпълнени коремни преси ще бъде записан като краен резултат в изпитната ведомост.

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.

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 900. 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.

През цялото време, докато ръцете се сгъват и разгъват, трупът и краката трябва да образуват права линия.

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

Ако при изпълнението на лицевите опори ръцете не се сгъват минимум на 900 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.

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

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, при сгъване на ръцете минимум на 90°.

Броят на правилно изпълнени 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.

Броят правилно изпълнени лицеви опори ще бъде записан като краен резултат в изпитната ведомост.

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.

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.

Първата част от упражнението се изпълнява, като 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.

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

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.

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

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.

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.

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 лицев опори и да се продължи с изпълнението им до изтичане на следващите 30 сек.

Упражнението се изпълнява, като 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, трупа и краката трябва да образуват права линия.

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

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

Докато се изпълнява утражнението, дишането не трябва да се задържа. Препоръчително е да се издишва все път при движението на трупа нагоре, а да се вдишва, преди гърдите да докоснат постелката.

Общият брой правилно изпълне коремни преси и лицеви опори ще бъде отчитан на глас, като номерът на по едната правилно изпълнена лицева опора ще бъде повторен и ще се поясни какво не се изпълнява правилно; за да се коригира.

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

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.

4. Повдигане на сандък 24 кг.

Изходното положение е разкراчен стоеж. По команда „Упражнението ПОЧНИ!“ сандъка се повдига до обтегнати ръце над главата, фиксира се за 12 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 е пренася на предния крак, ръцете се свиват в лактите. По команда „Напред“ се бяга.

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

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

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

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

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

То се записва като краен резултат в изпитната ведомост.

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” 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.

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

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

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

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

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

Времето за пробягване на изпитната дистанция ще бъде отчетено с пресичането на финалната линия. То ще бъде записано като краен резултат в изпитната ведомост.

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. Не бива да се ляга на земята, освен ако това не е единственият изход в ситуацията. Веднага ще бъде оказана медицинска помощ.

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.