



НАЦИОНАЛНА ГВАРДЕЙСКА ЧАСТ

в.ф. 54 800, София 1113, бул. „Асен Йорданов“ № 2, тел: 02/9714924, факс: 02/9228948
Official website: guards-bg.com, E-mail: ngch@guards-bg.com

Рег. № СИ-16-_____/ _____.____.2026 г.

Екз. единствен

О Б Я В А

за провеждане на конкурс на **28.04.2026 г. и 29.04.2026 г.**
във в.ф. 54 800 – Национална гвардейска част, гр. София за заемане на вакантни
длъжности за войници от лица, завършили граждански средни или висши
училища в страната и в чужбина

1. Със заповед № РД-108/16.02.2026 г. на командира на Националната гвардейска част са обявени 36 (тридесет и шест) вакантни длъжности за войници за приемане на военна служба на лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина, в Националната гвардейска част – военно формирование 54 800 - гр. София, съгласно Приложение № 1.

2. Кандидатите за участие в конкурса, трябва да отговарят на следните изисквания:

- да имат средно или по-високо образование;
- към датата на приемане на военна служба, да не са по-възрастни от 40 (четиридесет) години, а лицата отговарящи на чл. 141, ал. 6 от Закона за отбраната и въоръжените сили (ЗОВСРБ), не по-възрастни от 44 (четиридесет и четири) години;
- да са годни за военна служба;
- да не са осъждани за умишлено престъпление от общ характер, независимо от реабилитацията;
- да не са привлечени като обвиняеми или да не са подсъдими за умишлено престъпление от общ характер;
- да нямат друго гражданство;
- да не са освобождавани от военна служба поради наложено дисциплинарно наказание „уволнение“;
- да покриват нормативите за физическа годност, определени с акт на министъра на отбраната;
- да са психологично пригодни.

3. Кандидатите за приемане на военна служба на длъжности в Националната гвардейска част, следва да подадат лично **заявление** до

командира на Националната гвардейска част чрез структурите на Централното военно окръжие (ЦВО) в срок до **30.03.2026 г.**

Заявленията на кандидатите да бъдат попълнени **четливо**, като задължително се посочва **адрес за кореспонденция, телефонен номер и e-mail**. В заявлението си кандидатите могат да посочват до три длъжности. Към заявленията да са приложени следните документи:

3.1. Автобиография.

3.2. Копия от документи за придобити образование, допълнителна квалификация и **правоспособност**, които се изискват за длъжността. Кандидатите следва да представят българска диплома за придобито образование или чуждестранна такава, **която е легализирана и приравнена към шестобалната система на оценяване в българската образователна система**.

3.3. Копие на документ, удостоверяващ продължителността на професионалния опит (ако притежава такъв).

3.4. Декларация за наличие на обстоятелствата по чл. 141, ал. 1, т. 5 ÷ 7 от ЗОВСРБ и Декларация за упражнено/неупражнено право на пенсия за осигурителен стаж и възраст при условията на Кодекса за социално осигуряване (Приложение № 5).

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

3.6. Съгласие за предоставяне и обработка на лични данни (Приложение № 3).

3.7. Копие от военноотчетна книжка.

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

3.9. Експертно решение, удостоверяващо годността за военна служба, издадено от военномедицинските органи.

3.10. Свидетелство за съдимост за работа в Министерство на отбраната.

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

3.12. 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).

3.13. Валиден протокол за оценка на психологичната пригодност за военна служба (ако притежават такъв от участие в предишен конкурс). Срокът на валидност на протокола за оценката за психологична пригодност „Първа група“ е 12 (дванадесет) месеца от датата на издаването му.

4. До **07.04.2026** г. структурите на Централното военно окръжие да изпратят в Националната гвардейска част заявленията заедно с комплектуваните документи на кандидатите.

5. На **16.04.2026** г. кандидатите за приемане на военна служба **ще бъдат уведомени на посочения от тях адрес за кореспонденция, e-mail или по телефон за точния час, датата и мястото за провеждането на оценка на психологичната пригодност или за причината, поради която няма да им бъде извършена такава.**

6. От **20.04.2026** г. до **23.04.2026** г. ще се проведе оценка на психологичната пригодност на кандидатите за приемане на военна служба.

Кандидат, който е оповестен и не се яви на оценката или чийто резултат за оценката на психологическата му пригодност е „Втора група“, отпада от конкурса и не се класира, съгласно изискванията на чл. 141. ал. 1, т. 9 от Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България.

7. До **24.04.2026** г. кандидатите получили оценка „Първа група“ ще бъдат уведомени на посочения от тях адрес за кореспонденция, e-mail или телефон за **часа, датата и мястото за провеждане на конкурса.**

8. Входящият бал за всеки допуснат кандидат се формира (за посоченото на първо място в заявлението желание на кандидата), както следва:

- за всяка притежавана военноотчетната специалност, което се удостоверява с документ (свидетелство, удостоверение, диплома) за завършено обучение – по 5 (пет) точки;
- за притежавано висше образование – 5 (пет) точки;
- за оценка от диплома за средно или по-високо образование – средната оценка от дипломата се умножава по 4 (четири) и се закръгля до цяло число. (Пример: оценка от диплома 5,30 x 4 = 21,2. Определят се 21 точки);
- за кандидати, които са били на военна служба (кадрова военна служба) и не са освобождавани поради налагане на дисциплинарно наказание „уволнение“ или такива преминали военна подготовка – 5 (пет) точки.

9. Конкурсът включва изпит по физическа подготовка, изпит – тест за проверка на общата култура и събеседване.

9.1. Изпитът по физическа подготовка на кандидатите ще се проведе чрез изпълнение на упражнения за „**бързина**“ (бягане „Совалка“ 10x10 метра), „**сила**“ (лицеви опори и коремни преси) и „**издръжливост**“ (крос 1000 метра),

съгласно нормативи определени в „Методика за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи“ утвърдена със заповед на министъра на отбраната № ОХ-601/20.06.2024 г. (съгласно Приложение № 2).

9.2. Тестът за проверка на общата култура на кандидатите включва 100 (сто) въпроса, като за всеки правилен отговор на въпрос се дава по една точка. Времето за провеждане на теста е с продължителност 120 (сто и двадесет) минути.

9.3. Кандидатите за приемане на военна служба в Националната гвардейска част се класират по бал в низходящ ред формиран като сума от:

- Точките от входящия бал;
- Точките от изпита по физическа подготовка – по точкова система, съгласно нормативите за физическа годност от „Методика за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи“ (МЗ № ОХ-601/20.06.2024 г.);
- Точките от теста по обща култура – за всеки правилен отговор на въпрос се дава по една точка;
- Съгласно чл. 48, т. 1 от Закона за резерва на въоръжените сили на Република България, при равен бал, на по-предно място се класира кандидатът, подписал договор за служба в доброволния резерв.

9.4. От конкурса отпадат и няма да бъдат класирани:

- неявилите се кандидати;
- кандидатите за приемане на военна служба в Националната гвардейска част за длъжността „Гвардеец“, които не отговарят на допълнителните изисквания за заемане на длъжността по антропометрични данни;
- кандидати, които са получили под 20 (двадесет) точки на отделен норматив, отпадат от конкурса и не участват в класирането.
- кандидати, които са получили под 40 (четиридесет) точки на теста за обща култура.

9.5. Провеждането на беседа с кандидатите ще се извърши, като им се предложат длъжности по реда на тяхното класиране и на основание на изявеното от тях желание. За всяка проведена беседа се изготвя протокол, подписан от председателя на комисията и от кандидата. Екземпляр от протокола от проведената беседа за предлагане на длъжност се връчва на кандидата.

10. Кандидатите за войници, на които е предложена длъжност, се приемат на военна служба, ако към датата на сключването на договора за военна служба не са навършили годините, посочени в точка 2.

11. Некласираните кандидати имат право на обжалване на решението за некласирането им пред командира на Националната гвардейска част в 7 (седем) дневен срок от уведомяването им. При наличие на подадени жалби от некласирани кандидати, подписването на договорите за военна служба, приемането на военна служба и назначаването на длъжност на класираните кандидати, засегнати от съответните жалби се извършва след изтичането на сроковете за обжалване по чл. 6, ал. 4 от Правилника за прилагане на ЗОВСРБ, които са:

- подаване на жалба – до седем дни от уведомяването на кандидата;
- произнасяне по жалбата – до четиринадесет дни от получаването на жалбата.

12. Конкурсът ще се проведе в Националната гвардейска част от **08:30 ч. на 28.04.2026 г. и 29.04.2026 г.** на адрес: гр. София, бул. „Асен Йорданов“ № 2.

13. Телефони за допълнителна информация: 02/92 28 906, 02/92 28 938.

14. Съгласно заповед № ОХ-122/09.02.2022 г. на министъра на отбраната, началникът на ЦВО организира чрез подчинените му структури изпращането на кандидатите, подали заявление по т. 3 до военномедицинските органи за установяване на годността им за военна служба. При преминаване на медицински прегледи за издаване на експертното решение за установяване годността им за военна служба, кандидатите да представят документите, посочени в чл. 21 на Наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1 – Списък на вакантни длъжности за войници в Националната гвардейска част, определени за приемане на военна служба от лица, завършили гражданско средно или висше училище в страната или в чужбина, след провеждане на конкурс, от 2 (два) листа, не съдържа класифицирана информация.

Приложение № 2 – Таблица за оценка на физическата дееспособност на кандидатите, от 2 (два) листа, не съдържа класифицирана информация.

Приложение № 3 – Съгласие за обработка на лични данни, от 1 (един) лист, не съдържа класифицирана информация.

Приложение № 4 – Информация за спецификата и основните функции на обявените вакантни длъжности в НГЧ, от 2 (два) листа, не съдържа класифицирана информация.

Приложение № 5 – Декларация за упражнено/неупражнено право на пенсия за осигурителен стаж и възраст при условията на Кодекса за социално осигуряване, от 1 (един) лист, не съдържа класифицирана информация.

Приложение № 6 – Инструкция за подготовка на кандидатите за военна служба за явяване на изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на съответните нормативи, от 2 (два) листа, не съдържа класифицирана информация.

Приложение № 7 – 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 3 (три) листа, не съдържа класифицирана информация.

КОМАНДИР НА НАЦИОНАЛНАТА ГВАРДЕЙСКА ЧАСТ

ПОЛКОВНИК

ПЕТЪР КИНДАЛОВ

____.02.2026 г.

ИЗГОТВИЛ:

НАЧАЛНИК НА ОТДЕЛЕНИЕ „ЛИЧЕН СЪСТАВ“ В НГЧ

ПОДПОЛКОВНИК

МИЛЕН КИРИЛОВ

____.02.2026 г.

СЪГЛАСУВАНО:

НАЧАЛНИК НА ВОЕННОМЕДИЦИНСКА АКАДЕМИЯ

ГЕНЕРАЛ-МАЙОР ПРОФЕСОР

ВЕНЦИСЛАВ МУТАФЧИЙСКИ, д.м.н.,FACS

____.____.2026 г.

НАЧАЛНИК НА ЦЕНТРАЛНО ВОЕННО ОКРЪЖИЕ

ПОЛКОВНИК

ГЕОРГИ ГЕОРГИЕВ

____.____.2026 г.

Изготвен в екземпляр единствен – НГЧ, СД № _____

СПИСКЪК

на вакантни длъжности за войници в Националната гвардейска част, за приемане на военна служба на лица, завършили гражданско средно или висше училище в страната или в чужбина, след провеждане на конкурс

№ по ред	Наименование на вакантната длъжност	Военно звание	Военно формирование и място за изпълнение на службата	Брой	Основни изисквания на длъжността		Специфични изисквания на длъжността
					Минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1.	Гвардеец	редник 1 клас редник 2 клас редник 3 клас	54 800 - София	30	Средно образование	Поверително	Ръст 175 - 185 см, БМИ от 20 – 30%, без белези и татуировки по видимите части на тялото
2.	Номер от разчет	редник 1 клас редник 2 клас редник 3 клас	54 800 - София	1	Средно образование	Поверително	
3.	Младши охранител	редник 1 клас редник 2 клас редник 3 клас	54 800 - София	1	Средно образование	Поверително	
4.	Младши шофьор	редник 1 клас редник 2 клас редник 3 клас	54 800 - София	1	Средно образование, водач на МПС категория „D“	Поверително	Валидна категория „D“

№ по ред	Наименование на вакантната длъжност	Военно звание	Военно формирование и място за изпълнение на службата	Брой	Основни изисквания на длъжността		Специфични изисквания на длъжността
					Минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
5.	Младши шофьор	редник 1 клас редник 2 клас редник 3 клас	54 800 - София	3	Средно образование, водач на МПС категория „С“	Поверително	Валидна категория „С“
Всичко:				36			

Забележка: Телефонни номера за допълнителна информация: 02/9228906 и 02/9228929

НАЧАЛНИК НА ЩАБА НА НАЦИОНАЛНАТА ГВАРДЕЙСКА ЧАСТ

ПОЛКОВНИК

СТАНИСЛАВ ДОНЧЕВ

____.02.2026 г.

Информация за спецификата и основните функции на обявените вакантни длъжности в НГЧ

№ по ред от приложението	Наименование на длъжността от приложението	Организационни връзки и взаимоотношения	Основни функции на длъжността	За всички длъжности
1.	Гвардеец	<p>1. Длъжността е в гвардейска рота;</p> <p>2. Пряко подчинен е на командира на гвардейско отделение;</p> <p>3. Изпълнява служебните си задължения като гвардеец в състава на отделението.</p>	<p>– познава детайлно и участва в подготовката, провеждането и осигуряването на държавния церемониал, държавните и протоколни мероприятия, официалните церемонии и церемониите с участието на личен състав от взвода и отделението;</p> <p>– участва активно в учебния процес в отделението;</p> <p>– умее да изпълнява строевите хватки и движения със сабя и карабина.</p>	<p>- чрез участието си в различни мероприятия има възможност да се запознае с исторически събития от национално и местно значение, да работи не само за поддържането на воинските традиции, но и за тяхното обогатяване и с това да съдейства за запазване на националната ни идентичност и за военнородолюбивото възпитание на гражданите.</p> <p>- получава знания, практически навици и умения за действия със стрелковото оръжие;</p> <p>- получава първоначални строеви навици и умения;</p>
2.	Номер от разчет	<p>1. Длъжността е в 122 мм гаубична батарея „Салют“;</p> <p>2. Пряко подчинен е на командира на разчета;</p> <p>3. Изпълнява служебните си задължения като номер от разчет на 122 мм гаубица.</p>	<p>- познава устройството, техническите характеристики и правилата за експлоатация на материалната част/122 мм гаубица/;</p> <p>- изпълнява командите за подготовка и използване на материалната част.</p> <p>- отговаря за техническата изправност на поверената му техника;</p> <p>- извършва техническо обслужване на материалната част, съгласно изискванията на регламентиращите документи.</p>	<p>- получава и развива основни физически качества за служба в Българската армия;</p> <p>- получава и развива необходимата психическа устойчивост;</p> <p>- придобива знания, умения и практически навици за действия с 7⁶² мм АК и СКС;</p>
3.	Младши охранител	<p>1. Длъжността е в обслужващата група във 2 Гвардейски смесен батальон;</p> <p>2. Пряко подчинен е на командира на отделение за осигуряване на държавни и официални церемонии;</p> <p>3. Изпълнява служебните си задължения като охранител в състава на отделението.</p>	<p>- участва в подготовката, провеждането и осигуряването на: държавния церемониал, държавните и протоколни мероприятия, официалните церемонии и церемониите с участието на групата;</p> <p>- познава устройството, техническите характеристики и правилата за експлоатация и отговаря за техническата изправност на поверената му техника;</p> <p>- извършва техническо обслужване на материалната част, съгласно изискванията на регламентиращите документи.</p>	<p>- развива качества в съответствие с гвардейските ценности – вяност, храброст, дълг и чест, безкористна служба, достойнство.</p>
4.	Младши шофьор категория D	<p>1. Длъжността е в ротата за логистично осигуряване.</p> <p>2. Пряко подчинен е на командира на отделение „Автобуси“.</p>	<p>– познава устройството, техническите характеристики и правилата за експлоатация на поверения му автобус;</p> <p>– управлява и поддържа в техническа изправност и в състояние на постоянна готовност за използване на</p>	

№ по ред от приложението	Наименование на длъжността от приложението	Организационни връзки и взаимоотношения	Основни функции на длъжността	За всички длъжности
		3. Изпълнява служебните си задължения като водач на автобус.	<p>зачисления му автобус;</p> <ul style="list-style-type: none"> – извършва техническо обслужване на поверената му техника, съгласно изискванията на регламентиращите документи; – спазва Закона за движението по пътищата и Правилника за неговото прилагане; – излиза на път с технически изправен и обслужен автобус, с оформени пътни документи и документи съгласно чл. 100, ал. 1 от Закона за движение по пътищата. 	
6.	Младши шофьор категория С	<p>1. Длъжността е в ротата за логистично осигуряване.</p> <p>2. Пряко подчинен е на командира на отделение „Товарни автомобили“.</p> <p>3. Изпълнява служебните си задължения като водач на товарен/специален автомобил.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – познава устройството, техническите характеристики и правилата за експлоатация на поверения му автомобил; – управлява и поддържа в техническа изправност и в състояние на постоянна готовност за използване на зачисления му автомобил; – извършва техническо обслужване на поверената му техника, съгласно изискванията на регламентиращите документи; – спазва Закона за движението по пътищата и Правилника за неговото прилагане; - излиза на път с технически изправен и обслужен автомобил, с оформени пътни документи и документи съгласно чл. 100, ал. 1 от Закона за движение по пътищата. 	

ТАБЛИЦА
за оценка на физическата дееспособност на кандидатите за военна служба

МЪЖЕ

Повдигане на група 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 група 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		
	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 м за време е тест за определяне нивото на развитие на физическото качество издръжливост, което определя способността на организма да доставя кислород до тъканите и да отвежда въглеродния двуокис извън тялото.

В дните преди изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, да не се променят всекидневните навици, за да се намали стресът за тялото и да се предотврати евентуалният недостиг на кофеин, никотин и други вещества, към които организмът се е приспособил. Да се ограничат дейностите, които мога 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 разгрявка на мускулите на цялото тяло в продължение на 10 ÷ 15 минути.

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

Ако по време на изпита решите, че някой действия 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 изпита, 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 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.

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 90° 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 90°, а да се вдишва при допирането на лопатките 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 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.

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 90 ° 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. Бягане на „Совалка“ 10x10 м.

Провежда се на равна площадка ограничена от линии на старта и обръщането на разстояние 10 метра. Но 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.

4. Крос 1000 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.