



КОМАНДВАНЕ НА ВОЕННОВЪЗДУШНИТЕ СИЛИ

1606, гр. София, бул. „Ген. Тотлебен” № 34

Рег. № 400 - 5075/03.07.2026 г.

Екз. Единствен.

О Б Я В А

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

1. Със заповед на командира на Военновъздушните сили № РД-399/30.06.2026 г., са обявени 45 (четиридесет и пет) вакантни длъжности за войници във Военновъздушните сили за приемане на военна служба на лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина, във военни формирования (в. ф.) от Военновъздушните сили, както следва:

1.1. Съгласно Приложение № 1, за военно формирование 28000-Граф Игнатиево – 13 (тринадесет) длъжности.

1.2. Съгласно Приложение № 2, за военно формирование 26030-Безмер – 5 (пет) длъжности.

1.3. Съгласно Приложение № 3, за военно формирование 24900-София – 5 (пет) длъжности.

1.4. Съгласно Приложение № 4, за военни формирования 54320-Божурище, 26810-Поповица и 42130-Боровец – 7 (седем) длъжности.

1.5. Съгласно Приложение № 5, за военни формирования 52090-Долна Митрополия и 42520-Щръклево – 4 (четири) длъжности.

1.6. Съгласно Приложение № 6, за военни формирования 44510-София, 24980-Божурище и 34920-Хасково – 11 (единадесет) длъжности.

2. Кандидатите за назначаване на 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.

3. Длъжностни лица, отговорни за провеждане на конкурса:

3.1. Командира на в. ф. 28000-Граф Игнатиево, за длъжностите по т.1.1.

3.2. Командира на в. ф. 26030-Безмер, за длъжностите по т.1.2.

3.3. Командира на в. ф. 24900-София, за длъжностите по т.1.3.

3.4. Командира на в. ф. 54320-Божурище, за длъжностите по т.1.4.

3.5. Командира на в. ф. 52090-Долна Митрополия, за длъжностите по т.1.5.

3.6. Командира на в. ф. 44510-София, за длъжностите по т.1.6.

4. Телефони за контакт и информация:

4.1. За конкурса във в. ф. 28000-Граф Игнатиево – (032) 905 510.

4.2. За конкурса във в. ф. 26030-Безмер – (046) 666906 вътрешен 47010.

4.3. За конкурса във в. ф. 24900-София – (02 92) 28810.
4.4. За конкурса във в. ф. 54320-Божурище – (02 92) 28655.
4.5. За конкурса във в. ф. 52090-Долна Митрополия - (064) 822079
вътрешен 65510.

4.6. За конкурса във в. ф. 44510-София – (02 92) 29710.

5. Кандидатите за вакантните длъжности да подадат писмено заявление в което да посочат до три длъжности от едно приложение, чрез структурите на ЦВО, до длъжностното лице по т. 3, **в срок до 07.08.2026 г.**

6. Заявленията на кандидатите по т. 5 да бъдат попълнени четливо, като задължително да се посочва адрес, телефонен номер и e-mail за кореспонденция. Към заявленията да се прилагат следните документи:

6.1. Автобиография.

6.2. Копия от документи за придобити образование, допълнителна квалификация и правоспособност, които се изискват за длъжността.

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

6.4. Декларация за наличие на обстоятелствата по чл. 141, ал. 1, т. 5 ÷ 7 от Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България.

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

6.6. Съгласие за предоставяне и обработка на лични данни.

6.7. Копие от военноотчетната книжка (ако имат такава).

6.8. Експертно решение, удостоверяващо годността за военна служба.

6.9. Свидетелство за съдимост за работа в МО.

6.10. 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).

6.11. 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).

6.12. Удостоверение от Национална следствена служба за наличие на или липса на обвинения по неприключени наказателни производства.

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

7. Подаването на заявление за участие в конкурса, с приложени документи от т. 6.1 до т. 6.8 да се извършва лично от всеки кандидат в структурите на ЦВО. Съгласно т. 6 от заповед на министъра на отбраната № ОХ-122/09.02.2022 г., документите от т. 6.9 до т. 6.12 се изготвят от ЦВО.

8. Структурите на ЦВО изпращат заявленията на кандидатите до съответното длъжностно лице по т. 3, **в срок до 11.09.2026 г.**

Заявленията на кандидатите с приложените документи, за които експертното решение от Централната военномедицинска комисия (ЦВМК) към

Военномедицинска академия (ВМА) удостоверява **негодност** за военна служба, се връщат на кандидатите от комисията назначена за провеждане на конкурса с писмо, съдържащо и причината за връщането.

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

9.1. 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 № 4.

9.2. 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.

9.3. Кандидат, който е получил по малко от 20 точки на един норматив на изпита по физическа подготовка, или под 40 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.
- Точките от теста за обща култура умножени по две.
- Оценката от дипломата за средно или висше образование, която е по-благоприятна за кандидата, умножена по две и закръглена като цяло число.
- За притежавано образование в областите на информатика, технически науки и технически професии - пет точки.
- За притежавано висше образование - 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. Преди конкурса, във военните формирования провеждащи конкурса ще се извърши определяне на психологичната пригодност на кандидатите за приемане на военна служба, в съответствие с Наредба № Н-3/03.02.2020 г. за психологичното осигуряване в Министерството на отбраната, структурите на пряко подчинение на министъра на отбраната и Българската армия, за което кандидатите ще бъдат своевременно уведомен за часа и датата на явяване.

12. Кандидат, който получи отрицателна оценка на изследването му за психологическа пригодност 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, преди датата за явяването му на изпита във военното формирование, не се допуска до участие в конкурса.

13. Некласирани кандидати могат да подават жалба пред длъжностното лице отговорно за провеждане на конкурса, в 7 (седем) дневен срок от уведомяването им.

14. Конкурсът ще се проведе във военните формирования по т. 3 през **месец октомври**, по предварително изготвен график, съобразен с количеството постъпили заявления и броя на допуснатите кандидати, за което същите ще бъдат уведомени по телефон или e-mail за съответния час, дата и място на явяване за участие в конкурса.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. Приложение № 1, Списък на вакантните длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 28000-Граф Игнатиево, с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина, неklasифицирана информация, от 2 (два) листа.

2. Приложение № 2, Списък на вакантните длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 26030-Безмер, с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина, неklasифицирана информация, от 1 (един) лист.

3. Приложение № 3, Списък на вакантните длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 24900-София, с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина, неklasифицирана информация, от 1 (един) лист.

4. Приложение № 4, Списък на вакантните длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 54320-Божурище, с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина, неklasифицирана информация, от 1 (един) лист.

5. Приложение № 5, Списък на вакантните длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 52090-Долна Митрополия, с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина, неklasифицирана информация, от 1 (един) лист.

6. Приложение № 6, Списък на вакантните длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 44510-София, с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина, неklasифицирана информация, от 1 (един) лист.

7. Приложение № 7, инструкция за подготовка на кандидатите за военна служба за явяване на изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на съответните нормативи, от 2 (два) листа.

8. Приложение № 8, 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.

9. Приложение № 9, Таблица с нормативи за изпита по физическа подготовка от 2 (два) листа.

КОМАНДИР НА ВОЕННОВЪЗДУШНИТЕ СИЛИ

ГЕНЕРАЛ-МАЙОР П НИКОЛАЙ РУСЕВ

03.07. 2026 г.

СПИСЪК

на вакантни длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 28000-Граф Игнатиево с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина

№ 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
					Изисквания за минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Младши авиомеханик	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	28000 - Граф Игнатиево	3	средно образование	Поверително	техническо образование
2.	Младши авиомеханик	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	28000 - Граф Игнатиево	1	средно образование	Секретно; NS	техническо образование
3.	Младши шофьор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	28000 - Граф Игнатиево	3	средно образование	За служебно ползване	свидетелство за управление на МПС категория „С”
4.	Младши шофьор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	28000 - Граф Игнатиево	1	средно образование	За служебно ползване	свидетелство за управление на МПС категория „В”
5.	Младши охранител	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	28000 - Граф Игнатиево	3	средно образование	Поверително	свидетелство за управление на МПС категория „В”
6.	Младши специалист по криптографски и комуникационни мрежи и системи	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	28000 - Граф Игнатиево	1	средно образование	Секретно	техническо образование
7.	Младши администратор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	28000 - Граф Игнатиево	1	средно образование	Поверително	техническо образование
ВСИЧКО				13			

Информация за спецификата на длъжностите:

„Младши авиомеханик” – Изпълнява дейности по подготовката, експлоатацията, техническото обслужване и съхранението на авиационната техника. Техническо образование в областта на техническите науки.

„Младши охранител” – Изпълнява дейности по охрана и отбрана на войсковия район.

„Младши шофьор” – Отговаря за зачисления му автомобил, за неговата техническа изправност и постоянна готовност за използване по предназначение. Да познава техническите характеристики (устройство, възможности) на зачислената му техника. Да изпълнява заявки.

„Младши специалист по криптографски и комуникационни мрежи и системи” – Длъжността е свързана с работа по комуникационно и информационна техника. Отговаря за експлоатацията, поддръжката, регламентите и обслужването на техниката. Техническо образование в областта на информатиката, комуникационната и компютърна техника.

„Младши администратор” – Изпълнява дейности по обслужване и поддръжка на персонални компютри и периферни и мрежови устройства, както и дейности по конфигуриране и администриране на компютърни конфигурации. Техническо образование в областта на информатиката и компютърна техника.

СПИСЪК

на вакантни длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 26030-Безмер с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина

№ 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
					Изисквания за минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Младши оператор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	26030- Безмер	1	средно образование	Поверително	не се изисква
2.	Младши охранител	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	26030- Безмер	1	средно образование	За служебно ползване	не се изисква
3.	Младши авиомеханик	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	26030- Безмер	1	средно образование	За служебно ползване	не се изисква
4.	Младши шофьор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	26030- Безмер	1	средно образование	За служебно ползване	Правоспособност за управление на МПС категория АМ, В1, В, С1, С, Ткт
5.	Младши електротехник	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	26030- Безмер	1	средно образование	За служебно ползване	Минимално образование средно, с квалификация електромонтьор, електротехник или завършен курс и правоспособност за електротехник, електромонтьор
ВСИЧКО				5			

СПИСЪК

на вакантни длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 24900-София с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина

№ 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
					Изисквания за минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Младши шофьор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	24900 - София	2	средно образование	За служебно ползване	Свидетелство за управление на МПС, категория „С”
2.	Младши механик	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	24900 - София	2	средно образование	Поверително	не се изисква
3.	Химик-разузнавач	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	24900 - София	1	средно образование	Поверително	не се изисква
ВСИЧКО				5			

СПИСЪК

на вакантни длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 54320-Божурище с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина

№ 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
					Изисквания за минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Младши шофьор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	54320 - Божурище	1	средно образование	Поверително	Свидетелство за управление на МПС, категория „В“
2.	Деловодител	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	54320 - Божурище, място за изпълнение на службата гр. Варна	1	средно образование	Поверително	Изисквания за компютърна грамотност
3.	Младши оператор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	26810 - Поповица	1	средно образование	Секретно	Изисквания за компютърна грамотност
4.	Младши охранител	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	26810 - Поповица	1	средно образование	Поверително	не се изисква
5.	Завеждащ хранилище	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	26810 - Поповица	1	средно образование	Поверително	не се изисква
6.	Младши готвач	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	42130 - Боровец	1	средно образование	Поверително	Правоспособност - кулинар
7.	Войник за поддръжка, обслужване и охрана на войсковия район	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	42130 - Боровец	1	средно образование	Поверително	не се изисква
ВСИЧКО				7			

СПИСЪК

на вакантни длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 52090 – Долна Митрополия с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина

№ 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
					Изисквания за минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Младши шофьор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	52090 – Долна Митрополия	1	средно образование	Поверително	Свидетелство за управление на МПС, категория „В“
2.	Младши механик	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	52090 – Долна Митрополия	1	средно образование	Поверително	Придобита специалност с техническа насоченост
3.	Младши специалист по логистика	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	42520 – Щръклево	1	средно образование	Поверително	не се изисква
4.	Младши стрелец – зенитчик	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	42520 – Щръклево	1	средно образование	Поверително	не се изисква
ВСИЧКО				4			

СПИСЪК

на вакантни длъжности определени за приемане на военна служба след провеждане на конкурс във военно формирование 44510-София с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и в чужбина

№ 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
					Изисквания за минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Младши оператор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	44510- София	2	средно образование	Секретно	не се изисква
2.	Младши охранител	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	44510- София	1	средно образование	Поверително	не се изисква
3.	Помощник-готвач	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	44510- София	1	средно образование	Поверително	Диплома или курс за готвач
4.	Младши специалист по съхранение на имущества	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	24980- Божурище	1	средно образование	Поверително	не се изисква
5.	Младши специалист по съхранение и отчет на имущества	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	24980- Божурище	1	средно образование	Поверително	не се изисква
6.	Младши специалист по ремонта	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	24980- Божурище	2	средно образование	Поверително	не се изисква
7.	Войник за поддръжка, обслужване и охрана на войсковия район	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	24980- Божурище	1	средно образование	Поверително	не се изисква
8.	Младши оператор в радиолокационна система	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	34920- Хасково	1	средно образование	Секретно	не се изисква
9.	Младши шофьор	редник-3-ти клас редник-2-ри клас редник-1-ви клас	34920- Хасково	1	средно образование	Поверително	Свидетелство за управление на МПС, категория „С”
ВСИЧКО				11			

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 сядането 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 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 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 е 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 лицевите 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 упражнението, 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 изпълнени 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 изпълнени 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.

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

МЪЖЕ

Повдигане на трупa 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 трупата 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				