

ТАБЛИЦА
с нормативи по физическа подготовка за кандидатите
за длъжности по Приложение № 1

Изпълнение на лицеви опори за 2 минути

Брой повторения	Оценка
Под 40	Слаб – (2,00)
40 - 45	Среден – (3,00)
46-50	Добър – (4,00)
51-55	Много добър – (5,00)
56 и над 56	Отличен – (6,00)

Изпълнение на коремни преси за 2 минути

Брой повторения	Оценка
Под 40	Слаб – (2,00)
40 -45	Среден – (3,00)
46-50	Добър – (4,00)
51-55	Много добър – (5,00)
56 и над 56	Отличен – (6,00)

Изпълнение на упражнение „Совалка 10X10м“

Време, секунди	Оценка
Над 32,01	Слаб – (2,00)
30,01 -32,00	Среден – (3,00)
28,01-30,00	Добър – (4,00)
26,01-28,00	Много добър – (5,00)
До 26,00	Отличен – (6,00)

Изпълнение на упражнение „Крос 5000 м.“

Време, минути	Оценка
Над 36,01	Слаб – (2,00)
29,01 – 36,00	Среден – (3,00)
27,01-29,00	Добър – (4,00)
25,01-27,00	Много добър – (5,00)
До 25,00	Отличен – (6,00)

Изпълнение на упражнение

„Ускорено придвижване на 10000 м с 20 кг раница“

Време, минути	Оценка
Над 120	Слаб – (2,00)
110,01 – 120,00	Среден – (3,00)
100,01 - 110,00	Добър – (4,00)
90,01 – 100,00	Много добър – (5,00)
До 90,00	Отличен – (6,00)