

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) |
| 41-45 | 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) |
| 41-45 | 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) |