Приложение № 1

към заповед №РД- /_____2025г.

ТАБЛИЦА ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА КАНДИДАТИТЕ ЗА ВОЕННА СЛУЖБА.

МЪЖЕ

Комплексно силово упражнение		**Бягане на 100 м**		**Крос 3000 м**		**Повдигане на сандък 24 кг.**	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки
36	20	15,4	20	16,10	20		20
37	24	15,3	25	16,00	24		24
38	32	15,2	30	15,50	28		28
39	40	15,1	35	15,40	32		32
40	48	15,0	40	15,30	36		36
41	56	14,9	45	15,20	40		40
42	64	14,8	50	15,10	44		44
43	72	14,7	55	15,00	48		48
44	80	14,6	60	14,50	52		52
45	82	14,5	65	14,40	56		56
46	84	14,4	70	14,30	60		60
47	86	14,3	75	14,20	64		64
48	88	14,2	80	14,10	68		68
49	90	14,1	84	14,00	72		72
50	92	14,0	88	13,50	76		76
51	94	13,9	92	13,40	80		80
52	96	13,8	96	13,30	84		84
53	98	13,7	100	13,20	88		88
54	100			13,10	92		92
				13,00	96		96
				12,50	100		100

Повдигане на трупа от тилен лег		**Бягане на „Совалка“10 х10 м**		**Крос 1000 м**		**Крос 5000 м**	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (минути)	Точки
32	20	31.40	20	4,55	20	28.30	20
33	25	31.10	23	4,53	22	28.20	22
34	30	30.80	26	4,51	24	28.10	24
35	35	30.50	29	4,49	26	28.00	26
36	40	30.20	32	4,47	28	27.50	28
37	50	29.90	36	4,45	30	27.40	30
38	60	29.60	40	4,43	32	27.30	32
39	70	29.30	45	4,41	34	27.20	34
40	80	28.70	51	4,39	36	27.10	36
41	85	28.40	58	4,37	38	27.00	38
42	89	28.10	65	4,35	40	26.50	40
43	92	27.80	72	4,33	42	26.40	42
44	94	27.50	80	4,31	44	26.30	44
45	96	27.20	85	4,29	46	26.20	46
46	98	26.90	89	4,27	48	26.10	48
47	100	26.60	93	4,25	50	26.00	50
		26.30	97	4,23	53	25.50	53
		26.00	100	4,21	56	25.40	56
				4,19	59	25.30	59
				4,17	62	25.20	62
				4,15	65	25.10	65
				4,13	68	25.00	68
				4,11	71	24.50	71
				4,09	74	24.40	74
				4,07	77	24.30	77
				4,05	80	24.20	80
				4,01	84	24.10	84
				3,57	88	24.00	88
				3,53	92	23.50	92
				3,49	96	23.40	96
				3,45	100	23.30	100

Сгъване и разгъване на ръцете в опора		**Скок на дължина от място**		**Плуване 100 м свободен стил**		**Плуване 100 м бруст**	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (сантиметри)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (минути)	Точки
25	20	170	20		20		20
26	22	172	22		22		22
27	24	174	24		24		24
28	26	176	26		26		26
29	28	178	28		28		28
30	30	180	30		30		30
31	32	182	32		32		32
32	34	184	34		34		34
33	36	186	36		36		36
34	38	188	38		38		38
35	40	190	40		40		40
36	42	192	42		42		42
37	44	194	44		44		44
38	46	196	46		46		46
39	48	198	48		48		48
40	50	200	50		50		50
41	53	202	53		53		53
42	56	204	56		56		56
43	59	206	59		59		59
44	62	208	62		62		62
45	65	210	65		65		65
46	68	212	68		68		68
47	71	214	71		71		71
48	74	216	74		74		74
49	77	218	77		77		77
50	80	220	80		80		80
51	84	222	84		84		84
52	88	224	88		88		88
53	92	226	92		92		92
54	96	228	96		96		96
55	100	230	100		100		100

ЖЕНИ

Комплексно силово упражнение		Бягане на 100 м		Крос 1000 м		Крос 3000 м	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (минути)	Точки
18	20	16,9	20	6,00	20		20
19	24	16,8	25	5,55	25		25
20	28	16,7	30	5,50	30		30
21	32	16,6	35	5,45	35		35
22	36	16,5	40	5,40	40		40
23	40	16,4	44	5,35	45		45
24	44	16,3	48	5,30	50		50
25	48	16,2	52	5,25	55		55
26	52	16,1	56	5,20	60		60
27	56	16,0	60	5,15	65		65
28	60	15,9	64	5,10	70		70
29	64	15,8	68	5,05	75		75
30	68	15,7	72	5,00	80		80
31	72	15,6	76	4,55	84		84
32	76	15,5	80	4,50	88		88
33	80	15,4	82	4,45	92		92
34	82	15,3	84	4,40	96		96
35	86	15,2	86	4,35	100		100
36	90	15,1	88				
37	94	15,0	90				
38	98	14,9	92				
39	100	14,8	94				
		14,7	96				
		14,6	98				
		14,5	100				

Повдигане на трупа от тилен лег		**Бягане на „Совалка“ 10 х10 м**		**Скок дължина от място**	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (сантиметри)	Точки
25	20	34.00	20	155	20
26	24	33.80	25	157	25
27	28	33.60	30	159	30
28	32	33.40	35	161	35
29	36	33.20	40	163	40
30	40	33.10	44	165	45
31	44	33.00	48	167	50
32	48	32.80	52	169	55
33	52	32.60	56	171	60
34	56	32.40	60	173	65
35	60	32.20	64	175	70
36	64	32.00	68	177	75
37	68	31.80	72	179	80
38	72	31.60	76	181	84
39	76	31.40	80	183	88
40	80	31.20	82	185	92
41	82	31.00	84	187	96
42	84	30.80	86	189	100
43	86	30.60	88		
44	88	30.40	90		
45	90	30.20	92		
46	92	30.00	94		
47	94	29.80	96		
48	96	29.60	98		
49	98	29.40	100		
50	100				

Сгъване и разгъване на ръцете в опора		**Плуване 100 м бруст**		**Плуване 100 м свободен стил**	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (минути)	Точки
16	20		20		20
17	24		25		25
18	28		30		30
19	32		35		35
20	36		40		40
21	40		44		45
22	44		48		50
23	48		52		55
24	52		56		60
25	56		60		65
26	60		64		70
27	64		68		75
28	68		72		80
29	72		76		84
30	76		80		88
31	80		82		92
32	82		84		96
33	84		86		100
34	86		88		
35	88		90		
36	90		92		
37	92		94		
38	94		96		
39	96		98		
40	98		100		
41	100				