Приложение № 3 към рег. № 3 – 2125 / 15.07.2024 г.

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 10Х10м“

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 1 км.“

Време, минути	Оценка
Над 4.51	Слаб – (2,00)
4,31 – 4,50	Среден – (3,00)
4,11-4,30	Добър – (4,00)
3,51-4,10	Много добър – (5,00)
До 3,50	Отличен – (6,00)