

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

МЪЖЕ

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

Повдигане на група от тилен лег (за една минута)		Бягане на „Совалка“10 x10 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 (за една минута)		Скок на дължина от място		Повдигане на сандък 24 кг.	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (сантиметри)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки
25	20	170	20	2	20
26	22	172	22	3	30
27	24	174	24	4	40
28	26	176	26	5	50
29	28	178	28	6	60
30	30	180	30	7	70
31	32	182	32	8	80
32	34	184	34	9	90
33	36	186	36	10	100
34	38	188	38		
35	40	190	40		
36	42	192	42		
37	44	194	44		
38	46	196	46		
39	48	198	48		
40	50	200	50		
41	53	202	53		
42	56	204	56		
43	59	206	59		
44	62	208	62		
45	65	210	65		
46	68	212	68		
47	71	214	71		
48	74	216	74		
49	77	218	77		
50	80	220	80		
51	84	222	84		
52	88	224	88		
53	92	226	92		
54	96	228	96		
55	100	230	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	20,00	20
19	24	16,8	25	5,55	25	19,45	25
20	28	16,7	30	5,50	30	19,30	30
21	32	16,6	35	5,45	35	19,15	35
22	36	16,5	40	5,40	40	19,00	40
23	40	16,4	44	5,35	45	18,45	45
24	44	16,3	48	5,30	50	18,30	50
25	48	16,2	52	5,25	55	18,15	55
26	52	16,1	56	5,20	60	18,00	60
27	56	16,0	60	5,15	65	17,45	65
28	60	15,9	64	5,10	70	17,30	70
29	64	15,8	68	5,05	75	17,15	75
30	68	15,7	72	5,00	80	17,00	80
31	72	15,6	76	4,55	84	16,45	84
32	76	15,5	80	4,50	88	16,30	88
33	80	15,4	82	4,45	92	16,15	92
34	82	15,3	84	4,40	96	16,00	96
35	86	15,2	86	4,35	100	15,45	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 група от тилен лег (за една минута)		Сгъване и разгъване на ръцете в опора (за една минута)		Бягане на „Совалка“ 10 x10 м		Скок дължина от място	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (сантиметри)	Точки
25	20	16	20	34.00	20	155	20
26	24	17	24	33.80	25	157	25
27	28	18	28	33.60	30	159	30
28	32	19	32	33.40	35	161	35
29	36	20	36	33.20	40	163	40
30	40	21	40	33.10	44	165	45
31	44	22	44	33.00	48	167	50
32	48	23	48	32.80	52	169	55
33	52	24	52	32.60	56	171	60
34	56	25	56	32.40	60	173	65
35	60	26	60	32.20	64	175	70
36	64	27	64	32.00	68	177	75
37	68	28	68	31.80	72	179	80
38	72	29	72	31.60	76	181	84
39	76	30	76	31.40	80	183	88
40	80	31	80	31.20	82	185	92
41	82	32	82	31.00	84	187	96
42	84	33	84	30.80	86	189	100
43	86	34	86	30.60	88		
44	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				