

**ТАБЛИЦА**  
**с нормативи по физическа подготовка**  
**за длъжности от Приложение № 1 и Приложение № 3**

**Изпълнение на лицеви опори за 2 минути**

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

**Изпълнение на коремни преси за 2 минути**

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

**Изпълнение на упражнение „Совалка 10X10м“**

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

**Изпълнение на упражнение „Крос 5000 м.“**

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

**Изпълнение на упражнение**

**„Ускорено придвижване на 10000 м с 20 кг раница“**

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