

СПЕЦИАЛИЗИРАНА МЕТОДИКА

за изследване на физическата годност на кандидатите за постъпване на държавна служба в МВР

1. Изследването на физическата годност се извършва чрез тестове, с които се установява моментното състояние на физическите качества на кандидатите за държавна служба в МВР.

2. Тестовите са групирани в тестови батерии спрямо изискванията към кандидатите за постъпване на държавна служба в категориите "Г" или "Е" по направленията на дейност.

3. Тестовите батерии са диференцирани по полов признак.

4. Резултатите от тестовите се оценяват по точкова система:

- полученият резултат се трансформира в точки по скала с фиксирано максимално ниво;

- максималният сбор за всяка една тестова батерия е 30 точки.

5. Класиране:

- балът за класиране се образува от сумата от точките на отделните тестове;

- до следващия етап "Изследване на интелектуалните способности" не се допускат кандидати:

- с бал 6 и по-малко точки;

- получили 0 точки на повече от един тест.

6. Изследването на физическата годност на кандидатите се извършва по график, определен от конкурсната комисия.

7. Не се допуска повторно явяване на кандидата за изследване на физическата годност в рамките на обявения конкурс.

8. В случай че важна причина възпрепятства явяването на кандидата на определената му дата, същият може да подаде заявление до председателя на конкурсната комисия най-късно до началото на изпита за определяне на друга дата или час в рамките на изготвения график за етапа, като задължително прилага официален документ, удостоверяващ възпрепятстващите обстоятелства.

9. Кандидатът се явява за изследване на физическата годност след представяне на лична карта и документ от здравно заведение или личен лекар, издаден в срок до 3 дни преди датата на явяване на изпит, удостоверяващ, че лицето няма медицински противопоказания за участие в дейности с физическо натоварване.

10. За участие в изследването кандидатът се явява в подходящ спортен екип.

11. Неявяването за изследване на физическата годност се счита за доброволен отказ от участие в конкурсната процедура.

12. Ръководителят на експертната група за изследване физическата годност на кандидатите за държавна служба в МВР:

- одобрява спортните съоръжения и пособия;

- не допуска провеждането на изпита без медицински надзор;

- определя реда на провеждане на тестовите;

- дава указания за попълване на картата за оценка на кандидата;

- инструктира кандидатите чрез демонстрация на тестовите, излагане на

критериите за оценка, мерките за безопасност и начина за информиране на резултатите;

- обработка резултатите и ги отразява в изпитния протокол.

13. Изследването на физическата годност се извършва при унифицирани условия:

- еднаква организация на провеждане;
- еднаква технология на измерване;
- пълна размерност на отчитането и записването.

14. Структурата, в която е обявен конкурсът, осигурява спортните съоръжения и организира медицинския надзор.

15. На всяка тестова база има брояч и регистратор, а за беговите тестове - стартер, времеизмервател и регистратор, и е оборудвана с материални пособия - хронометър, ролетка, стойки, дюшеци и др.

16. Ред на провеждане:

- информиране на кандидатите за реда и начина на провеждане на конкурсния етап;
- разпределяне на кандидатите по тестови бази (в зависимост от числения състав);
- демонстрация на тестовете;
- разгриване (предоставя се възможност за подготовка на организма и избягване на риск от травми);
- последователност на изпълнение (подредането на тестовете да е съобразено с предшестващото натоварване, както и с времето за отдых между тях, като тестът, измерващ качеството "издръжливост", се изпълнява последен).

17. Индивидуалните резултати от всеки проведен тест се вписват в картата за оценка на физическата годност, с която кандидатите за постъпване на държавна служба в МВР се запознават срещу подпис.

18. Измерените резултати и изчислените точки са окончателни и в тях не могат да бъдат правени поправки освен такива, които са необходими за отстраняване на явни фактически грешки. Поправките се заверяват от председателя на конкурсната комисия.

ТЕСТОВЕ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ

I. Видове тестове и физически качества изследвани чрез тях

№	Тест	Изследвани качества
1.	Скок на дължина от място с мах на ръцете	сила на долни крайници
2.	Сгъване и разгъване на ръцете в опора	сила на горни крайници
3.	Повдигане на трупа от тилен лег до седеж	сила, гъвкавост
4.	Бягане в осморка	бързина, координация
5.	Гладко бягане 800 м	издръжливост
6.	Преодоляване на 60 метрова пътека с препятствия	комплексни
7.	Изкачване по пожарникарска стълба 7 м	комплексни

II. Описание на тестовете

Тест № 1 – “Скок на дължина от място с мах на ръцете”

Тестът се изпълнява на хоризонтално равно място.

Изходно положение: Кандидатът застава в стоеж зад маркер (линия). Краката са разтворени на ширината на раменете.

Изпълнение: Скок с двата крака едновременно от маркера (начертаната линия) без предварително подскочане. Разрешава се извършването на махови движения с ръцете.

Постижението се измерва с точност до 1 см.

Тестът се изпълнява 2 пъти. Записва се по-доброто постижение в сантиметри.

Тест № 2 - "Сгъване и разгъване на ръцете от опора"

Тестът се изпълнява на хоризонтално равно място.

Изходно положение: Кандидатът застава в опора, като тялото е изправено (раменни, тазобедрени, коленни и глезенни стави са в една линия). Пръстите на ръцете могат да сочат напред или да са свити в юмрук.

Изпълнение: Ръцете се сгъват в лакътната става. Следва разгъване до изходно положение. Упражнението е направено един път при едно сгъване и разгъване на ръцете. Отчитат се правилно изпълнените повторения.

Постижението се брой в цели числа.

Тестът се изпълнява еднократно.

Тест № 3 - "Повдигане на трупа от тилен лег до седеж"

Тестът се изпълнява на хоризонтално равно място.

Изходно положение: Кандидатът заема положение тилен лег с ръце зад тила, като партньор му натиска краката към земята.

Изпълнение: Тялото се повдига до отвесно положение - седеж на 90° спрямо земята. При връщане в изходно положение (тилен лег) гърбът трябва да опира земята. Упражнението е направено един път при едно повдигане и връщане в изходно положение. Отчитат се правилно изпълнените повторения.

Постижението се брой в цели числа.

Тестът се изпълнява еднократно.

Тест № 4 - "Бягане в осморка"

Тестът се изпълнява на хоризонтално равно място. Маркира се старт/финал линия. Поставя се стойка, чийто център лежи върху линията. Втора стойка се поставя на разстояние 4 м, измерено в перпендикулярна посока до нейния център. Височината на двете стойки е в границите от 140 см до 150 см.

Изходно положение: Упражнението се изпълнява от висок старт.

Изпълнение: При сигнал "старт" кандидатът минава от дясната/лявата страна на първата стойка, заобикаля втората от лявата/дясната страна и пресича старт/финалната линия от лявата/дясната страна на първата стойка. Това е един цикъл. Отчита се времето, за което се правят 4 пълни цикъла.

Времето за изпълнение се отчита с хронометър с точност до 0.1 сек. При бутане на стойка кандидатът я поставя на мястото ѝ, след което продължава изпълнението. За грешката се начислява наказателно време 0.2 сек.

Тестът се изпълнява еднократно.

Тест № 5 - "Гладко бягане 800 м"

Тестът се провежда на лекоатлетическата писта или по изключение на друго равно хоризонтално място.

Изходно положение: Упражнението се изпълнява от висок старт.

Изпълнение: Кандидатът се стреми да премине разстоянието за възможно най-кратко време.

Времето за изпълнение се отчита с хронометър с точност до 1 сек. Времето за пробег на разстоянието се записва в минути.

Тестът се изпълнява еднократно.

Тест № 6 - "Преодоляване на 60-метрова пътека с препятствия"

Тестът се провежда на лекоатлетическата писта или по изключение на друго равно хоризонтално място.

Изходно положение: Упражнението се изпълнява от висок старт.

Изпълнение: Кандидатът се стреми да премине разстоянието за възможно най-кратко време. Тестът включва:

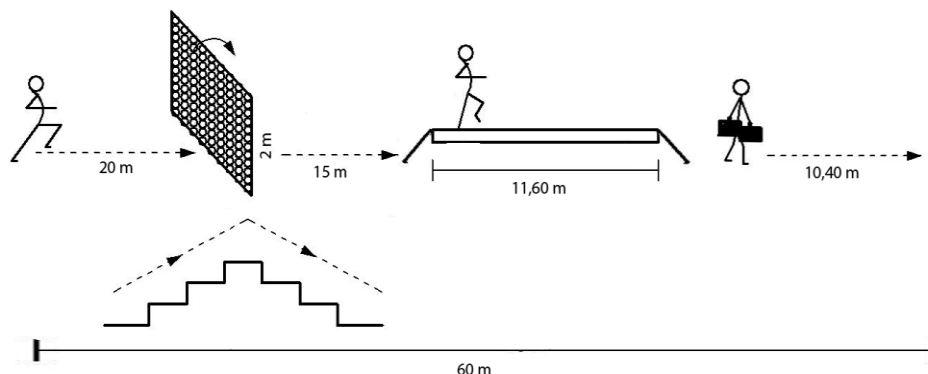
- пробягване на 20-метрово разстояние;
- преодоляване на дървена стена с височина и ширина 2 м (за мъже) или дървена стена - стълба с 4 стъпала, висока 2 м и широка 1,20 м (за жени);
- пробягване на 15-метрово разстояние;
- качване и придвижване по гедата с дължина 11,60 м; гедата се състои от три части:

- хоризонтална част, отстояща на 1,20 м от земята, с дължина 8 м и повърхност за ходене 0,18 м;

- две части, които се поставят под наклон от двете страни на хоризонталната част (дължина 2 м и повърхност за ходене 0,25 м);

- пренасяне на разстояние 10,40 м на тежести (дъмбели) с тегло от 10 кг за всяка ръка; тежестите се намират на 3 м от края на наклонената част на гедата.

Времето за изпълнение се отчита с хронометър с точност до 0,1 сек. Времето за преодоляване се записва в секунди.



Неправилно или лошо изпълнение на елемент от теста води до налагане на санкции и добавяне на наказателно време към времето за преодоляване:

Неправилното или лошо изпълнение	санкционни действия	наказателно време
Падане при изкачването на гедата или в хоризонталната ѝ част	връщане изпълнение на елемента отначало	-

Повторно падане при изкачването на гредата или в хоризонталната ѝ част	не се предприемат, кандидатът продължава по трасето	5 сек
Не преминаване по низходящата част от гредата или падане от нея	не се предприемат, кандидатът продължава по трасето	2 сек
Заобикаляне на стената- препятствие при мъжете или стълбата при жените	прекръпяване на участието в теста	-
Невъзможност да вдигне и започне пренасянето на тежестите по трасето		
Пускане на тежестите от ръце преди финалната линия		

Тестът се изпълнява еднократно.

Тест № 7 - "Изкачване по пожарникарска стълба 7 м"

Стълбата се поставя под наклон. Кандидатите получават каска и се обезопасяват с осигурително въже.

Изкачването става последователно с двата крака до маркираното стъпало на височина 7 м. Кандидатът поглежда към изпитващия и след негов сигнал слиза. Не се дава право на почивка.

Време за изпълнение не се отчита. Оценява се способността за запазване на равновесие и адаптация към височина. При неизпълнение или проявени колебание и страх на кандидата се налагат наказателни точки.

Тестът се изпълнява еднократно.

ТЕСТОВИ БАТЕРИИ, НОРМАТИВИ И ТОЧКОВА СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ

1. Кандидатите за постъпване на държавна служба в Главна дирекция "Криминална полиция", Главна дирекция "Борба с организираната престъпност", Главна дирекция "Охранителна полиция", Главна дирекция "Гранична полиция", дирекция "Миграция" ("Специални домове за временно настаняване на чужденци" и "Противодействие на незаконната миграция"), дирекция "Специална куриерска служба", Столична дирекция на вътрешните работи, областни дирекции на МВР и Специализирана дирекция "Оперативно технически операции" (проследяващи звена) покриват тестовете по табл. 1.

Таблица 1

ДЪРЖАВНИ СЛУЖИТЕЛИ КАТЕГОРИЯ "Г" и "Е"										
Точкова	Тестова батерия									
	Скок дължина от място (см)		Бягане осморка 4 цикъла (сек)		Гладко бягане 800 м (мин)		Сгъване и разгъване на ръцете от опора (бр.)		Изправяне на трупа от тилен лег до седеж (бр.)	
	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени
8	≥240	≥205	-	-	$t \leq 3.10$	$t \leq 3.20$	-	-	-	-
7	235	200	$t \leq 16.2$	$t \leq 16.6$	3.11-	3.21-	≥55	-	-	≥55
6	230	195	16.3	16.7	3.16-	3.26-	50	-	-	50
5	225	190	16.4	16.8	3.21-	3.31-	45	-	-	45
4	220	185	16.5	16.9	3.26-	3.36-	40	-	-	40
3	215	180	16.6	17.0	3.31-	3.41-	36	-	-	36
2	210	175	16.7	17.1	3.36-	3.46-	32	-	-	32
1	205	170	16.8	17.2	3.41-	3.51-	30	-	-	30

2. Кандидатите за постъпване на държавна служба в Главна дирекция "Пожарна безопасност и защита на населението" покриват тестовете по табл. 2.

Таблица 2

ДЪРЖАВНИ СЛУЖИТЕЛИ КАТЕГОРИЯ "Г" и "Е"							
Точкова система за оценка	Тестова батерия						Изкачване по пожарникарска стълба 7 м
	Скок на дължина от място (см)		Гладко бягане 800м (мин)		Преодоляване на 60 метрова пътека с препятствия (сек)		
	мъж е	жен и	мъже	жени	мъже	жени	
10	≥ 245	≥ 210	$t \leq 3.10$	$t \leq 3.20$	$t \leq 16.0$	$t \leq 20.0$	При неизпълнение или проявени колебание и страх на кандидатът се налага наказание с отнемане на 10 точки от набрания сбор от другите три теста.
9	240	205	3.11-3.15	3.21-3.25	16.01-17.0	20.1-21.0	
8	235	200	3.16-3.20	3.26-3.30	17.1-18.0	21.1-22.0	
7	230	195	3.21-3.25	3.31-3.35	18.1-19.0	22.1-23.0	
6	225	190	3.26-3.30	3.36-3.40	19.1-20.0	23.1-24.0	
5	220	185	3.31-3.35	3.41-3.45	20.1-21.0	24.1-25.0	
4	215	180	3.36-3.40	3.46-3.50	21.1-22.0	25.1-26.0	
3	210	175	3.41- 3.45	3.51- 3.55	22.1-23.0	26.1-27.0	
2	205	170	3.46-3.50	3.56-4.00	23.1-24.0	27.1-28.0	
1	200	165	3.51-3.55	4.01-4.05	24.1-25.0	28.1-29.0	

**КАРТА ЗА ОЦЕНКА
НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА КАНДИДАТ ЗА
ПОСТЪПВАНЕ НА ДЪРЖАВНА СЛУЖБА В МВР**

Кандидат:ЕГН

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(трите имена)

За длъжност в.....,

категория

--

(структурно звено на МВР)

№	ТЕСТ	РЕЗУЛТАТ в мерни единици		забележка	Подпис на		РЕЗУЛТАТ в точки
					експерта	кандидата	
1.	Скок на дължина от място с мах на ръцете		см				
2.	Сгъване и разгъване на ръцете в опора		бр.				
3.	Повдигане на трупа от тилен лег до седеж		бр.				
4.	Бягане в осморка		сек.				
5.	Гладко бягане 800 м		мин				
6.	Преодоляване на 60 м пътека с препятствия		сек.				
7.	Изкачване по 7 метрова пожарникарска стълба		да/ не				
КРАЕН РЕЗУЛТАТ В ТОЧКИ:							

Дата:

Ръководител на експертната група:

(.....)

ПРОТОКОЛ
ОТ ПРОВЕДЕНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ
НА КАНДИДАТИТЕ ЗА ПОСТЪПВАНЕ НА ДЪРЖАВНА СЛУЖБА В МВР

Вид на конкурса:.....

Дата на провеждане на изследванията:.....

№	КАНДИДАТ	резултат (в точки)	Забележки
	трите имена		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Приложения: 1. Брой карти за оценка.....

2.....

ЕКСПЕРТНА ГРУПА:

Ръководител:..... Членове: 1..... 2..... 3.....
() () () ()