



## ВОЕННОМОРСКИ СИЛИ

### КОМАНДВАНЕ НА ВОЕННОМОРСКИТЕ СИЛИ

Варна 9000, ул. "Преслав" 16, тел: 552-622, 552-635, факс: 603-259

Рег. № 753/06.02.2023 г.

Екз. Единствен

Копие № \_\_\_\_\_

**УТВЪРЖДАВАМ:**

**КОМАНДИР НА ВОЕННОМОРСКИТЕ СИЛИ**

**КОНТРААДМИРАЛ (П) КИРИЛ МИХАЙЛОВ**

06.02.2023 г.

## О Б Я В А

за провеждане на конкурс за матроски (войнишки) длъжности във военни формирования от Военноморските сили, за приемане на военна служба на лица, завършили граждански средни или висши училища, в страната или в чужбина

**1. Наименование, брой, ниво за достъп до класифицирана информация, изисквания за заемане на длъжностите, населено място, където се намира формированието и военнопощенски номер.**

Със заповед на командира на Военноморските сили, № РД-01-34/25.01.2023 г., е разкрита процедура за обявяване на 95 (деветдесет и пет) вакантни длъжности за матроси (войници) във военни формирования от Военноморските сили, за приемане на военна служба на лица, завършили граждански, средни или висши училища в страната или в чужбина, както следва:

| № по ред  | Наименование на вакантната длъжност (забележка) | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността  |
|---|---|--|---|------|--------------------------------------|--|---|
|   |   |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |   |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 38920 – ВАРНА (15 длъжности)</b> |   |  |   |      |                                      |  |   |
| 1.  | Младши моторист на фрегата                      | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 2    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 2.  | Трюмен машинист на фрегата                      | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 2    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 3.  | Машинист-газотурбинист на фрегата               | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 4.  | Младши артилерист на фрегата                    | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 5.  | Младши артилерийски електротехник на фрегата    | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 6.  | Младши баталер в снабдителна служба на фрегата  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 7.  | Младши моторист на корвета                      | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 4    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 8.  | Трюмен машинист на корвета                      | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |

| № по ред   | Наименование на вакантната длъжност (забележка)                    | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността  |
|--|--|--|---|------|--------------------------------------|--|---|
|  |  |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |   |
| 9.   | Торпеден електротехник на корвета                                  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 10.  | Младши сигналчик на корвета  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38920<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 28580-ВАРНА (5 длъжности)</b>   |  |  |   |      |                                      |  |   |
| 11.  | Трюмен машинист на учебно-спомогателен кораб                       | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 28580<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 12.  | Трюмен машинист на танкер бункеровчик                              | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 28580<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 13.  | Младши радиотелеграфист на спасителен кораб                        | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 28580<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Секретно,<br>NATO Secret                             | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 14.  | Младши електротехник на спасителен кораб                           | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 28580<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 15.  | Младши моторист на моторен катер                                   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 28580<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 34410 – ВАРНА (9 длъжности)</b> |  |  |   |      |                                      |  |   |
| 16.  | Младши шофьор в отделение „Леки автомобили с нормална проходимост” | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 34410<br>гр. Варна                                    | 2    | Средно образование                   | Секретно   | Правоспособност за управление на МПС, категория „С”   |

| № по ред   | Наименование на вакантната длъжност (забележка)  | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността   |
|--|--|--|---|------|--------------------------------------|--|--|
|  |  |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |  |
| 17.  | Младши шофьор в отделение „Леки автомобили с повишена проходимост”                                   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 34410<br>гр. Варна                                    | 2    | Средно образование                   | Секретно   | Правоспособност за управление на МПС, категория „С”  |
| 18.  | Младши шофьор в отделение „Специални автомобили”   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 34410<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С”  |
| 19.  | Младши шофьор в отделение „Товарни автомобили”   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 34410<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С”  |
| 20.  | Младши охранител в батальон за логистично осигуряване  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 34410<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Няма   |
| 21.  | Строителен специалист в отделение за ремонт и поддръжка на специални обекти и казармено-жилищен фонд | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 34410<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Секретно   | Няма   |
| 22.  | Младши шофьор в електротехническо и осветително отделение  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 34410<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С”  |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 32140 – ВАРНА (1 длъжност)</b>  |  |  |   |      |                                      |  |  |
| 23.  | Младши шофьор в транспортно-ремонтен взвод   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 32140<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С”  |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 57240 – ВАРНА (2 длъжности)</b> |  |  |   |      |                                      |  |  |
| 24.  | Младши водолаз в първа водолазна група   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 57240<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, кат. „В” или кат. „С”<br>Да покрива изискванията за годност за плавателен състав – щатни и нещатни водолази, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 25.  | Младши водолаз в трета водолазна група   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 57240<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, кат. „В” или кат. „С”<br>Да покрива изискванията за годност за плавателен състав – щатни и нещатни водолази, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |

| № по ред   | Наименование на вакантната длъжност (забележка)                      | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността      |
|--|--|--|---|------|--------------------------------------|--|---|
|  |  |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |   |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 26800 – ВАРНА (7 длъжности)</b> |  |  |   |      |                                      |  |   |
| 26.  | Младши шофьор в медицински пункт                                     | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 26800<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С” |
| 27.  | Младши шофьор във второ кабелно-монтажно отделение                   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 26800<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С” |
| 28.  | Младши шофьор автомобилна телефонна апаратна П-225                   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 26800<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С” |
| 29.  | Младши шофьор в първа автомобилна радиостанция Р-140                 | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 26800<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С” |
| 30.  | Младши шофьор в трета автомобилна радиостанция Р-140                 | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 26800<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С” |
| 31.  | Младши кабелен монтажник в кабелно-монтажен взвод                    | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 26800<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Няма  |
| 32.  | Младши радиотелеграфист в трето радиоотделение на Приеман радиовъзел | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 26800<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Секретно<br>Nato Secret                              | Няма  |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 54830 – ВАРНА (2 длъжности)</b> |  |  |   |      |                                      |  |   |
| 33.  | Младши шофьор в домакинско отделение                                 | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 54830<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Секретно,  | Правоспособност за управление на МПС, кат. „С”      |
| 34.  | Шофьор-химик в разчетно-информационен център                         | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 54830<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Секретно   | Правоспособност за управление на МПС, кат. „С”      |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 32300 – ВАРНА (1 длъжност)</b>  |  |  |   |      |                                      |  |   |

| № по ред  | Наименование на вакантната длъжност (забележка)  | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността   |
|---|--|--|---|------|--------------------------------------|--|--|
|   |  |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |  |
| 35.   | Шофьор-аккумуляторист във взвод за логистично осигуряване  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 32300<br>гр. Варна                                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С“  |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 28430 – КАМЕНАР (2 длъжности)</b>  |  |  |   |      |                                      |  |  |
| 36.   | Шофьор-агрегатчик в център за анализ и информационно осигуряване   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 28430<br>с. Каменар,<br>област Варна                  | 1    | Средно образование                   | Секретно   | Правоспособност за управление на МПС, кат. „С“   |
| 37.   | Завеждащ хранилище за вещеве, канцеларски материали и акциденция, КЕИ, химическо имущество, той и шофьор в група за транспорт и съхранение | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 28430<br>с. Каменар,<br>област Варна                  | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, кат. „С“   |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 22580 – ПРИСЕЛЦИ (8 длъжности)</b> |  |  |   |      |                                      |  |  |
| 38.   | Младши боен водолаз в тим за морски специални операции   | Редник – 1-ви клас<br>Редник – 2-ри клас<br>Редник – 3-ти клас | 22580<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 2    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателен състав – щатни и нещатни водолази, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза. |
| 39.   | Младши боен водолаз в отделение за подводни взривни операции   | Редник – 1-ви клас<br>Редник – 2-ри клас<br>Редник – 3-ти клас | 22580<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателен състав – щатни и нещатни водолази, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза. |
| 40.   | Младши техник по топлоснабдяване в служба за материално-техническо осигуряване   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22580<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Завършено средно образование по специалност „Топлотехника“ (или производни) и притежаване на правоспособност „Огняр на котли с високо налягане“          |
| 41.   | Войник за поддръжка, обслужване и охрана на войсковия район  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22580<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Няма   |
| 42.   | Младши шофьор в отделение „Леки автомобили“  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22580<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, кат. „С“   |

| № по ред  | Наименование на вакантната длъжност (забележка)   | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността  |
|---|---|--|---|------|--------------------------------------|--|---|
|   |   |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |   |
| 43.   | Младши шофьор в отделение „Товарни автомобили и автобуси”   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22580<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, кат. „С“  |
| 44.   | Младши готвач в домакинско отделение  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22580<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Завършено средно образование по специалност „Готвач“ или курс за „Готвач“   |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 38010 – ПРИСЕЛЦИ (6 длъжности)</b> |   |  |   |      |                                      |  |   |
| 45.   | Електрогазозаварчик, той и шофьор   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38010<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С“<br>Завършен курс за електрогазозаварчик   |
| 46.   | Младши автомонтър, той и шофьор   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38010<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С+Е“   |
| 47.   | Младши оператор в стартова батарея  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38010<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Секретно   | Няма  |
| 48.   | Младши шофьор в група за зареждане с въздух и специални горива  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38010<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С+Е“   |
| 49.   | Младши готвач в домакинско отделение  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38010<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Завършено средно образование по специалност „Готвач“  |
| 50.   | Младши пожарникар, той и шофьор   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 38010<br>с. Приселци,<br>област Варна                 | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С“   |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 22480 – БУРГАС (28 длъжности)</b>  |   |  |   |      |                                      |  |   |
| 51.   | Младши оператор в секция „Подводно и надводно наблюдение и управление на стрелбата“ на сектор „Оперативен“ на фрегата | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 9    | Средно образование                   | Секретно,<br>NATO Secret                             | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 52.   | Работник в склад в сектор „Логистичен“ на фрегата   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |

| № по ред | Наименование на вакантната длъжност (забележка)  | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността  |
|----------|--|--|---|------|--------------------------------------|--|---|
|          |  |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |   |
| 53.      | Младши електротехник на фрегата  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 4    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 54.      | Младши моторист на фрегата   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 3    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 55.      | Помощник-турбинист на кораб в сектор „Технически“ на фрегата                               | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 56.      | Младши оператор на системи за живучест в сектор „Технически“ на фрегата                    | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 2    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 57.      | Младши оператор по комуникационни и информационни системи в сектор „Оперативен“ на фрегата | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Секретно,<br>NATO Secret                             | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 58.      | Младши оператор по използване на оръжието в сектор „Оперативен“ на фрегата                 | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 3    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 59.      | Хлебар-сладкар в сектор „Логистичен“ на фрегата  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 60.      | Работник в кухня в сектор „Логистичен“ на фрегата  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 61.      | Младши радиотелеграфист на ракетен катер   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Секретно,<br>NATO Secret                             | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |



| № по ред  | Наименование на вакантната длъжност (забележка)                               | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността  |
|---|---|--|---|------|--------------------------------------|--|---|
|   |   |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |   |
| 62.   | Артилерист-радиометрист в група за управление на артилерията на ракетен катер | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 22480<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | За служебно ползване                                 | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 18360 – БУРГАС (5 длъжности)</b> |   |  |   |      |                                      |  |   |
| 63.   | Младши моторист на базов миночистач   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 18360<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 64.   | Трюмен машинист на базов миночистач   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 18360<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 65.   | Рулеви-сигналчик на рейдов миночистач   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 18360<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| 66.   | Младши моторист на рейдов миночистач  | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 18360<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 2    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 34590 – БУРГАС (1 длъжност)</b>  |   |  |   |      |                                      |  |   |
| 67.   | Младши миньор на минен заградител   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 34590<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Да покрива изискванията за годност за плавателна длъжност на надводни кораби, съгласно наредба № Н-6/13.02.2018 г. за военномедицинска експертиза |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 54960 – БУРГАС (2 длъжности)</b> |   |  |   |      |                                      |  |   |
| 68.   | Младши оператор в пост „Цифрови комуникационни системи“                       | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 54960<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Секретно   | Няма  |
| 69.   | Младши радиотелеграфист, той и шофьор   | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 54960<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Правоспособност за управление на МПС, категория „С“   |

| № по ред   | Наименование на вакантната длъжност (забележка)   | Военно звание  | Военно формирование и място за изпълнение на службата | Брой | Основни изисквания на длъжността     |  | Специфични изисквания за заемане на длъжността |
|--|---|--|---|------|--------------------------------------|--|--|
|  |   |  |   |      | Минимално образование и квалификация | Минимално ниво на достъп до класифицирана информация |  |
| <b>ВОЕННО ФОРМИРОВАНИЕ 24830 – БУРГАС (1 длъжност)</b> |   |  |   |      |                                      |  |  |
| 70.  | Корабен монтьор на корабни спомагателни механизми | Матрос – 1-ви клас<br>Матрос – 2-ри клас<br>Матрос – 3-ти клас | 24830<br>с. Атия,<br>област Бургас                    | 1    | Средно образование                   | Поверително  | Няма   |

2. В съответствие с приложение № 1 и № 2 към заповед № ОХ–665/12.07.2022 г. на министъра на отбраната, **размерът на месечното възнаграждение за най-ниската матроска (войнишка) длъжност е не по-малък от 1219 лева.**

3. Кандидатите за вакантните длъжности е необходимо да отговарят на изискванията на чл. 141, ал. 1 и ал. 6 от Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България (ЗОВСРБ):

- имат средно или по-високо образование;

- **към датата на приемане на военна служба**, да не са по-възрастни от **40 години**, а лицата отговарящи на чл. 141, ал. 6 от Закона за отбраната и въоръжените сили (ЗОВСРБ), не по-възрастни от **41 години** за упражнението си на пенсия и не по-възрастни от **44 години** за не упражнението си на пенсия;

- годни са за военна служба;

- не са осъждани за умишлено престъпление от общ характер, независимо от реабилитацията;

- срещу тях да няма образувано наказателно производство за умишлено престъпление от общ характер;

- нямат друго гражданство;

- не са освобождавани от военна служба, поради наложено дисциплинарно наказание „уволнение“;

- покриват нормативите за физическа годност, определени с акт на министъра на отбраната;

- са психологично пригодни;

- **лицата, изпълнявали военна служба** могат да кандидатстват, ако към датата на приемане на военна служба не са изминали повече от 10 (десет) години от освобождаването им от военна служба (кадрова военна служба), както и да им остават не по-малко от 5 години до навършване на пределната възраст по чл. 160 за военното звание, изискващо се за заемане на длъжността.

#### **4. Длъжностно лице, отговорно за провеждане на конкурса.**

На основание заповед на командира на Военноморските сили № РД-01-34/25.01.2023 г., флотилен адмирал Георги Пенев – заместник-командир на Военноморските сили е определен за длъжностно лице, отговорно за провеждане на конкурса.

#### **5. Място и срок за подаване на документи.**

5.1. Кандидатите, които отговарят на посочените в т. 3 изисквания за обявените вакантни длъжности, **в срок до 01.03.2023 г., подават лично писмено заявление (по образец – Приложение № 1 към обявата),** включително с приложенията към него, до заместник-командира на Военноморските сили, чрез териториалните структури на Централно военно окръжие (ЦВО);

5.2. След **окомплектоване на изискуемите документи, но не по-късно от 17.03.2023 г.,** структурите на Централното военно окръжие (ЦВО) изпращат заявленията на кандидатите и приложенията към тях до началника на отдел „Личен състав” във военно формирование 34400-Варна, капитан I ранг Стефан Стефанов;

5.3. Кандидатите за приемане на военна служба, след подаване на заявлението и необходимия комплект документи, се задължават **в 3 (три) дневен срок от промяна на посочената в заявлението информация** за начин на комуникация - e-mail, адрес за кореспонденция и телефон за контакт, **писмено да уведомят структурите** от Централно военно окръжие за настъпилата промяна на персоналните данни за контакт, а след **17.03.2023 г.** на телефоните за информация (виж т. 13).

#### **6. Към заявлението по т. 5.1. кандидатите прилагат следните документи:**

6.1. Автобиография;

6.2. Копия от документи за придобити образование (образователно-квалификационна степен и приложенията към тях), допълнителна квалификация и правоспособност, които се изискват за длъжността. Кандидатите следва да представят **българска диплома** за придобитото образование или чуждестранна такава, **която е легализирана и приравнена към шестобалната система на оценяване в българската образователна система;**

6.3. Копие на документ, удостоверяващ продължителността на професионалния опит (ако притежават такъв);

6.4. Експертно решение, удостоверяващо годността за военна служба, издадено от Централната военномедицинска комисия (ЦВМК) към Военномедицинска академия (ВМА);

6.5. Свидетелство за съдимост за работа в БА (изготвя се от структурите на ЦВО);

6.6. Декларация за наличие на обстоятелствата по чл. 141, ал. 1, т. 5, 6 и 7 от ЗОВСРБ;

6.7. Декларация, че желаят да бъдат приети на военна служба с по-ниско военно звание от притежаваното от тях в запаса или резерва (ако имат такава);

6.8. Удостоверение от съответната структура на ЦВО, където се водят на военен отчет, от което да е видно основанийето за прекратяване на договора за военна служба и датата на отчисляване от списъчния състав (при условие, че са изпълнявали военна служба);

6.9. Удостоверение от съответната структура на ЦВО, където се водят на военен отчет, от което да е видно, че са на служба в доброволния резерв по Закона за резерва на въоръжените сили на Република България (при условие, че са сключили договор за служба в доброволния резерв);

6.10. Копие от военноотчетната книжка – стр. 2 и 3, 8 и 9 (ако имат такава);

6.11. Съгласие за предоставяне и обработка на лични данни;

6.12. Други документи, **свързани с обявените изисквания за заемане на длъжността** (копие от свидетелството за правоуправление на МПС, за завършени курсове за военноотчетната специалност, за владеене на английски език по STANAG 6001 и др.).

Съгласно чл. 21 от Наредба № Н-6/13.02.2018 г. на министъра на отбраната, кандидатите за приемане на военна служба се явяват в ЦВМК лично със следните документи:

- писмо-направление от военното окръжие;
- лична карта;
- документ от психодиспансер (център за психично здраве);
- лична амбулаторна карта и етапна епикриза от личния лекар (с отразени минали заболявания, операции, травми, алергии, диспансеризация, фамилна анамнеза и проведени имунизации);
- военноотчетна книжка на служилите военна служба.

7. Кандидатите попълват заявленията четливо или с печатни букви, като **задължително** посочват **e-mail** и телефонен номер за връзка, както и актуален адрес за кореспонденция.

8. В заявлението си кандидатите могат да посочват до **три позиции (длъжности) от обявата.**

9. Кандидатите за конкурса ще бъдат уведомени от представител на Военноморските сили, на посочения от тях телефонен номер за връзка, за датата, часа и мястото на явяване за провеждане на оценка на психологичната пригодност.

**10. Начин на провеждане на конкурса:** за провеждането на конкурса се назначават комисия за допускане и комисия за провеждане на конкурса, която извършва събеседване с кандидатите.

**10.1. Допускането до участие в конкурса включва:**

- проверка на подадените документи;

- изготвяне на поименен списък на кандидатите;
- допускане до конкурс на кандидатите, отговарящи на изискванията;
- уведомяване на посочените e-mail (адрес за кореспонденция) или със SMS на телефона за контакт на кандидатите, относно тяхното допускане/недопускане до участие в конкурса, а на допуснатите - за дата, час и място за провеждане на конкурса;

- връщане на документите на кандидатите, които не са допуснати до участие в конкурса в структурите на ЦВО.

Информация ще се публикува и на интернет страницата на ВМС с адрес: <http://www.navy.mod.bg>, в раздел НОВИНИ.

Кандидат, за който **преди датата** на провеждане на конкурса **не е получено** експертно решение, удостоверяващо годността за военна служба, издадено от ЦВМК към ВМА или **удостоверение „психологично пригоден за приемане на военна служба“** (от протокола за оценка на психологичната пригодност, издаден от специализирана комисия с представител на Военноморските сили) **не се допуска** до участие в конкурса.

**10.2. Провеждане на конкурса** - конкурсът ще се проведе по график, за който кандидатите **ще бъдат уведомени** на интернет страницата на ВМС с адрес: <http://www.navy.mod.bg>, в раздел НОВИНИ и на посочения от тях e-mail (адрес за кореспонденция). В **графика ще бъдат посочени датата, часа и мястото на явяване за провеждане на изпитите**. Конкурсът включва:

- тест за проверка на общата култура, който ще се проведе във ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“;
- изпит за определяне на физическата годност, който ще се проведе във военно формирование 32140-Варна, а за длъжностите по т. 38 и т. 39 и в плувния басейн на ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“;
- събеседване с кандидатите, което ще се проведе в Информационния център на ВМС.

**10.2.1. Тестът за обща култура**, обхваща 80 (осемдесет) въпроса по 20 (двадесет) въпроса от 4 (четири) научно – приложни области (български език и литература; математика и логика; история; информатика).

Всеки въпрос е с 4 (четири) възможни отговора, от които 1 (един) е верен.

За всеки верен отговор се получава по 1 (една) точка.

Общото време за провеждане на теста за обща култура е 60 (шестдесет) минути.

**10.2.2. Изпитът за определяне на физическата годност** се провежда в съответствие с чл. 129Б от „Ръководство по физическа подготовка и организиране на спортната дейност във въоръжените сили на Република България“ (обявено със заповед № ОХ–370/ 02.05.2018 г. на министъра на отбраната) и включва дисциплини в следната последователност:

**10.2.2.1.** За всички длъжности, **без** посочените в т. 38 и т. 39 от таблицата („Младши боен водолаз в тим за морски специални операции“ и „Младши боен водолаз в отделение за подводни взривни операции“ във в.ф. 22580 – Варна):

- упражнение № 2 (совалка 10x10 метра);
- упражнение № 11 (коремни преси за 90 секунди);

- упражнение № 12 (лицеви опори за 90 секунди);
- упражнение № 3 (крос 1000 метра).

**10.2.2.2.** За длъжностите по т. 38 и т. 39 от на таблицата, („Младши боен водолаз в тим за морски специални операции“ и „Младши боен водолаз в отделение за подводни взривни операции“ във в.ф. 22580 – Варна):

- упражнение № 1 (бягане 100 метра);
- упражнение № 6 (крос 5000 метра);
- упражнение № 16 (сгъване и разгъване на ръце от вис-набиране);
- упражнение № 26 (плуване 100 метра – свободен стил);
- упражнение № 27 (плуване 1000 метра – свободен стил);
- упражнение № 29 (плуване под вода).

**10.2.3. Състезателният бал се формира**, като сума от получения брой точки от:

- А. Изпит по физическа подготовка;
- Б. Тест за проверка на общата култура;
- В. Оценка от диплома за образование;
- Г. Притежавано образование;
- Д. Изпълнявана военна служба;
- Е. Изпълнявана срочна служба в доброволния резерв;
- Ж. Притежавана военно-отчетна специалност (ВОС);

З. Ниво на владеене на английски език, приравнено към STANAG 6001;

Критериите и редът за формиране на състезателния бал (Приложение № 3) на кандидатите, допуснати до участие в конкурса са публикувани на интернет страницата на ВМС ([www.navy.mod.bg](http://www.navy.mod.bg) в раздел НОВИНИ).

### **10.3. Събеседване:**

Класирането на кандидатите се извършва по низходящ ред на състезателния бал.

Кандидатите се уведомяват писмено на посочените e-mail (адрес за кореспонденция) или със SMS на телефона за контакт, за резултатите от конкурса, както и за дата, час и място за провеждане на събеседването.

Неявилите се кандидати на събеседване отпадат от конкурса.

**11.** Некласираните кандидати, съгласно чл. 6, ал. 4 от Правилника за прилагане на Закона за отбраната и въоръжените сили на Република България (ППЗОВСРБ), имат право на жалба **пред длъжностното лице, отговорно за провеждане на конкурса**, както следва:

11.1. Подаване на жалба – **до седем дни** от уведомяването на кандидата;

11.2. Произнасяне по жалбата – **до четиринадесет дни** от получаването на жалбата.

**12.** Подписването на договорите за военна служба, приемането на военна служба и назначаването на длъжност на класираните кандидати се извършва след изтичането на сроковете за обжалване по чл. 6, ал. 4 от ППЗОВСРБ.

При допълнителни въпроси, касаещи сключването на договорите за военна служба, свързани с възрастта за назначаване, кандидатите да се обръщат към длъжностното лице, приемащо заявленията за допълнителна информация.

**13. Телефони за информация в Командването на ВМС: 052/552 104, 052/552 109 и 052/552095.**

Информация за всеки етап от провеждането на конкурса ще бъде публикувана на интернет страницата на ВМС ([www.navy.mod.bg](http://www.navy.mod.bg) в раздел НОВИНИ).

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ:**

**1. Приложение № 1** – Заявление за участие в конкурса за приемане на военна служба - от 1 (един) лист.

**2. Приложение № 2** - Нормативи за изпита по физическа подготовка - от 6 (шест) листа.

**3. Приложение № 3** - Критерии и ред за формиране на състезателния бал на кандидатите - от 3 (три) листа.

**ЗАМЕСТНИК-КОМАНДИР НА ВОЕННОМОРСКИТЕ СИЛИ**

**ФЛОТИЛЕН АДМИРАЛ**

**(П)**

**ГЕОРГИ ПЕНЕВ**

**06.02.2023 г.**

ДО ЗАМЕСТНИК-КОМАНДИРА НА ВОЕННОМОРСКИТЕ СИЛИ  
ЧРЕЗ НАЧАЛНИКА НА ВОЕННО ОКРЪЖИЕ – (град)

**ЗАЯВЛЕНИЕ**

ОТ \_\_\_\_\_  
(име, презиме и фамилия)

ЕГН 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

№ на лична карта \_\_\_\_\_ Валидна до \_\_\_\_\_ Издадена от: \_\_\_\_\_

постоянен адрес \_\_\_\_\_  
(град, жилищен комплекс, улица, блок, вход, етаж, № на апартамент)

адрес за кореспонденция \_\_\_\_\_  
(град, жилищен комплекс, улица, блок, вход, етаж, № на апартамент)

стационарен телефон \_\_\_\_\_

мобилен телефон \_\_\_\_\_

електронна поща \_\_\_\_\_

**УВАЖАЕМИ ГОСПОДИН ФЛОТИЛЕН АДМИРАЛ,**

Заявявам желанието си да кандидатствам за приемане на военна служба във Военноморските сили на една от следните позиции:

| №              | Позиция №                        | Наименование на длъжността             | Военно формирова<br>ние |
|----------------|----------------------------------|--|-------------------------|
| 1.             | (номер на длъжността от обявата) |  |                         |
| 2.             | (номер на длъжността от обявата) |  |                         |
| 3.             | (номер на длъжността от обявата) |  |                         |
| <b>Пример:</b> | <b>3.</b>                        | Екскаваторчик в Инженерно-сапърна рота | 34410 – Варна           |

**Приложение:**

1. Автобиография;
2. Копия от документи за придобито образование, образователно-квалификационна степен и приложенията към тях;
3. Копия на документи за придобити допълнителна квалификация и правоспособност, които се изискват за длъжността;
4. Копие на документ, удостоверяващ продължителността на професионалния опит (ако притежават такъв);







## ВОЕННОМОРСКИ СИЛИ

### КОМАНДВАНЕ НА ВОЕННОМОРСКИТЕ СИЛИ

Варна 9000, ул. "Преслав" 16, тел: 552-622, 552-635, факс: 603-259

## НОРМАТИВИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ

### УПРАЖНЕНИЕ № 2 – БЯГАНЕ „СОВАЛКА” 10 x 10 м.

| Време/сек. | Възrastова група |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
|------------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|---|------|---|
|            | I                |     | II  |     | III |     | IV  |     | V   |     | VI  |   | VII |   | VIII |   |
|            | М                | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж | М   | Ж | М    | Ж |
| 24.00      | 100              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.10      | 99               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.20      | 98               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.30      | 97               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.40      | 96               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.50      | 95               |     | 100 |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.60      | 94               |     | 99  |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.70      | 93               |     | 98  |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.80      | 92               | 100 | 97  |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 24.90      | 91               | 99  | 96  |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.00      | 90               | 98  | 95  | 100 | 100 |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.10      | 89               | 97  | 94  | 99  | 99  |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.20      | 88               | 96  | 93  | 98  | 98  |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.30      | 87               | 95  | 92  | 97  | 97  |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.40      | 86               | 94  | 91  | 96  | 96  |     |     |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.50      | 85               | 93  | 90  | 95  | 95  | 100 | 100 |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.60      | 84               | 92  | 89  | 94  | 94  | 99  | 99  |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.70      | 83               | 91  | 88  | 93  | 93  | 98  | 98  |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.80      | 82               | 90  | 87  | 92  | 92  | 97  | 97  |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 25.90      | 81               | 89  | 86  | 91  | 91  | 96  | 96  |     |     |     |     |   |     |   |      |   |
| 26.00      | 80               | 88  | 85  | 90  | 90  | 95  | 95  | 100 | 100 |     |     |   |     |   |      |   |
| 26.10      | 79               | 87  | 84  | 89  | 89  | 94  | 94  | 99  | 99  |     |     |   |     |   |      |   |
| 26.20      | 78               | 86  | 83  | 88  | 88  | 93  | 93  | 98  | 98  |     |     |   |     |   |      |   |
| 26.30      | 77               | 85  | 82  | 87  | 87  | 92  | 92  | 97  | 97  |     |     |   |     |   |      |   |
| 26.40      | 76               | 84  | 81  | 86  | 86  | 91  | 91  | 96  | 96  |     |     |   |     |   |      |   |
| 26.50      | 75               | 83  | 80  | 85  | 85  | 90  | 90  | 95  | 95  | 100 |     |   |     |   |      |   |
| 26.60      | 74               | 82  | 79  | 84  | 84  | 89  | 89  | 94  | 94  | 99  |     |   |     |   |      |   |
| 26.70      | 73               | 81  | 78  | 83  | 83  | 88  | 88  | 93  | 93  | 98  |     |   |     |   |      |   |
| 26.80      | 72               | 80  | 77  | 82  | 82  | 87  | 87  | 92  | 92  | 97  |     |   |     |   |      |   |
| 26.90      | 71               | 79  | 76  | 81  | 81  | 86  | 86  | 91  | 91  | 96  |     |   |     |   |      |   |
| 27.00      | 70               | 78  | 75  | 80  | 80  | 85  | 85  | 90  | 90  | 95  |     |   |     |   |      |   |
| 27.10      | 69               | 77  | 74  | 79  | 79  | 84  | 84  | 89  | 89  | 94  |     |   |     |   |      |   |
| 27.20      | 68               | 76  | 73  | 78  | 78  | 83  | 83  | 88  | 88  | 93  |     |   |     |   |      |   |
| 27.30      | 67               | 75  | 72  | 77  | 77  | 82  | 82  | 87  | 87  | 92  |     |   |     |   |      |   |
| 27.40      | 66               | 74  | 71  | 76  | 76  | 81  | 81  | 86  | 86  | 91  |     |   |     |   |      |   |
| 27.50      | 65               | 73  | 70  | 75  | 75  | 80  | 80  | 85  | 85  | 90  |     |   |     |   |      |   |
| 27.60      | 64               | 72  | 69  | 74  | 74  | 79  | 79  | 84  | 84  | 89  |     |   |     |   |      |   |
| 27.70      | 63               | 71  | 68  | 73  | 73  | 78  | 78  | 83  | 83  | 88  |     |   |     |   |      |   |
| 27.80      | 62               | 70  | 67  | 72  | 72  | 77  | 77  | 82  | 82  | 87  |     |   |     |   |      |   |
| 27.90      | 61               | 69  | 66  | 71  | 71  | 76  | 76  | 81  | 81  | 86  |     |   |     |   |      |   |
| 28.00      | 60               | 68  | 65  | 70  | 70  | 75  | 75  | 80  | 80  | 85  | 100 |   |     |   |      |   |
| 28.10      | 59               | 67  | 64  | 69  | 69  | 74  | 74  | 79  | 79  | 84  | 99  |   |     |   |      |   |
| 28.20      | 58               | 66  | 63  | 68  | 68  | 73  | 73  | 78  | 78  | 83  | 98  |   |     |   |      |   |
| 28.30      | 57               | 65  | 62  | 67  | 67  | 72  | 72  | 77  | 77  | 82  | 97  |   |     |   |      |   |
| 28.40      | 56               | 64  | 61  | 66  | 66  | 71  | 71  | 76  | 76  | 81  | 96  |   |     |   |      |   |
| 28.50      | 55               | 63  | 60  | 65  | 65  | 70  | 70  | 75  | 75  | 80  | 95  |   |     |   |      |   |
| 28.60      | 54               | 62  | 59  | 64  | 64  | 69  | 69  | 74  | 74  | 79  | 94  |   |     |   |      |   |

| Време/сек. | Възрастова група |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |     |     |     |      |     |
|------------|------------------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|------|-----|
|            | I                |    | II |    | III |    | IV |    | V  |    | VI |     | VII |     | VIII |     |
|            | М                | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж   | М   | Ж   | М    | Ж   |
| 28.70      | 53               | 61 | 58 | 63 | 63  | 68 | 68 | 73 | 73 | 78 | 93 |     |     |     |      |     |
| 28.80      | 52               | 60 | 57 | 62 | 62  | 67 | 67 | 72 | 72 | 77 | 92 |     |     |     |      |     |
| 28.90      | 51               | 59 | 56 | 61 | 61  | 66 | 66 | 71 | 71 | 76 | 91 |     |     |     |      |     |
| 29.00      | 50               | 58 | 55 | 60 | 60  | 65 | 65 | 70 | 70 | 75 | 90 | 100 | 100 |     |      |     |
| 29.10      | 49               | 57 | 54 | 59 | 59  | 64 | 64 | 69 | 69 | 74 | 89 | 99  | 99  |     |      |     |
| 29.20      | 48               | 56 | 53 | 58 | 58  | 63 | 63 | 68 | 68 | 73 | 88 | 98  | 98  |     |      |     |
| 29.30      | 47               | 55 | 52 | 57 | 57  | 62 | 62 | 67 | 67 | 72 | 87 | 97  | 97  |     |      |     |
| 29.40      | 46               | 54 | 51 | 56 | 56  | 61 | 61 | 66 | 66 | 71 | 86 | 96  | 96  |     |      |     |
| 29.50      | 45               | 53 | 50 | 55 | 55  | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 85 | 95  | 95  |     |      |     |
| 29.60      | 44               | 52 | 49 | 54 | 54  | 59 | 59 | 64 | 64 | 69 | 84 | 94  | 94  |     |      |     |
| 29.70      | 43               | 51 | 48 | 53 | 53  | 58 | 58 | 63 | 63 | 68 | 83 | 93  | 93  |     |      |     |
| 29.80      | 42               | 50 | 47 | 52 | 52  | 57 | 57 | 62 | 62 | 67 | 82 | 92  | 92  |     |      |     |
| 29.90      | 41               | 49 | 46 | 51 | 51  | 56 | 56 | 61 | 61 | 66 | 81 | 91  | 91  |     |      |     |
| 30.00      | 40               | 48 | 45 | 50 | 50  | 55 | 55 | 60 | 60 | 65 | 80 | 90  | 90  | 100 | 100  |     |
| 30.10      | 39               | 47 | 44 | 49 | 49  | 54 | 54 | 59 | 59 | 64 | 79 | 89  | 89  | 99  | 99   |     |
| 30.20      | 38               | 46 | 43 | 48 | 48  | 53 | 53 | 58 | 58 | 63 | 78 | 88  | 88  | 98  | 98   |     |
| 30.30      | 37               | 45 | 42 | 47 | 47  | 52 | 52 | 57 | 57 | 62 | 77 | 87  | 87  | 97  | 97   |     |
| 30.40      | 36               | 44 | 41 | 46 | 46  | 51 | 51 | 56 | 56 | 61 | 76 | 86  | 86  | 96  | 96   |     |
| 30.50      | 35               | 43 | 40 | 45 | 45  | 50 | 50 | 55 | 55 | 60 | 75 | 85  | 85  | 95  | 95   |     |
| 30.60      | 34               | 42 | 39 | 44 | 44  | 49 | 49 | 54 | 54 | 59 | 74 | 84  | 84  | 94  | 94   |     |
| 30.70      | 33               | 41 | 38 | 43 | 43  | 48 | 48 | 53 | 53 | 58 | 73 | 83  | 83  | 93  | 93   |     |
| 30.80      | 32               | 40 | 37 | 42 | 42  | 47 | 47 | 52 | 52 | 57 | 72 | 82  | 82  | 92  | 92   |     |
| 30.90      | 31               | 39 | 36 | 41 | 41  | 46 | 46 | 51 | 51 | 56 | 71 | 81  | 81  | 91  | 91   |     |
| 31.00      | 30               | 38 | 35 | 40 | 40  | 45 | 45 | 50 | 50 | 55 | 70 | 80  | 80  | 90  | 90   | 100 |
| 31.10      | 29               | 37 | 34 | 39 | 39  | 44 | 44 | 49 | 49 | 54 | 69 | 79  | 79  | 89  | 89   | 99  |
| 31.20      | 28               | 36 | 33 | 38 | 38  | 43 | 43 | 48 | 48 | 53 | 68 | 78  | 78  | 88  | 88   | 98  |
| 31.30      | 27               | 35 | 32 | 37 | 37  | 42 | 42 | 47 | 47 | 52 | 67 | 77  | 77  | 87  | 87   | 97  |
| 31.40      | 26               | 34 | 31 | 36 | 36  | 41 | 41 | 46 | 46 | 51 | 66 | 76  | 76  | 86  | 86   | 96  |
| 31.50      | 25               | 33 | 30 | 35 | 35  | 40 | 40 | 45 | 45 | 50 | 65 | 75  | 75  | 85  | 85   | 95  |
| 31.60      | 24               | 32 | 29 | 34 | 34  | 39 | 39 | 44 | 44 | 49 | 64 | 74  | 74  | 84  | 84   | 94  |
| 31.70      | 23               | 31 | 28 | 33 | 33  | 38 | 38 | 43 | 43 | 48 | 63 | 73  | 73  | 83  | 83   | 93  |
| 31.80      | 22               | 30 | 27 | 32 | 32  | 37 | 37 | 42 | 42 | 47 | 62 | 72  | 72  | 82  | 82   | 92  |
| 31.90      | 21               | 29 | 26 | 31 | 31  | 36 | 36 | 41 | 41 | 46 | 61 | 71  | 71  | 81  | 81   | 91  |
| 32.00      | 20               | 28 | 25 | 30 | 30  | 35 | 35 | 40 | 40 | 45 | 60 | 70  | 70  | 80  | 80   | 90  |
| 32.10      | 19               | 27 | 24 | 29 | 29  | 34 | 34 | 39 | 39 | 44 | 59 | 69  | 69  | 79  | 79   | 89  |
| 32.20      | 18               | 26 | 23 | 28 | 28  | 33 | 33 | 38 | 38 | 43 | 58 | 68  | 68  | 78  | 78   | 88  |
| 32.30      | 17               | 25 | 22 | 27 | 27  | 32 | 32 | 37 | 37 | 42 | 57 | 67  | 67  | 77  | 77   | 87  |
| 32.40      | 16               | 24 | 21 | 26 | 26  | 31 | 31 | 36 | 36 | 41 | 56 | 66  | 66  | 76  | 76   | 86  |
| 32.50      | 15               | 23 | 20 | 25 | 25  | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 55 | 65  | 65  | 75  | 75   | 85  |
| 32.60      | 14               | 22 | 19 | 24 | 24  | 29 | 29 | 34 | 34 | 39 | 54 | 64  | 64  | 74  | 74   | 84  |
| 32.70      | 13               | 21 | 18 | 23 | 23  | 28 | 28 | 33 | 33 | 38 | 53 | 63  | 63  | 73  | 73   | 83  |
| 32.80      | 12               | 20 | 17 | 22 | 22  | 27 | 27 | 32 | 32 | 37 | 52 | 62  | 62  | 72  | 72   | 82  |
| 32.90      | 11               | 19 | 16 | 21 | 21  | 26 | 26 | 31 | 31 | 36 | 51 | 61  | 61  | 71  | 71   | 81  |
| 33.00      | 10               | 18 | 15 | 20 | 20  | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 50 | 60  | 60  | 70  | 70   | 80  |
| 33.10      | 9                | 17 | 14 | 19 | 19  | 24 | 24 | 29 | 29 | 34 | 49 | 59  | 59  | 69  | 69   | 79  |
| 33.20      | 8                | 16 | 13 | 18 | 18  | 23 | 23 | 28 | 28 | 33 | 48 | 58  | 58  | 68  | 68   | 78  |
| 33.30      | 7                | 15 | 12 | 17 | 17  | 22 | 22 | 27 | 27 | 32 | 47 | 57  | 57  | 67  | 67   | 77  |
| 33.40      | 6                | 14 | 11 | 16 | 16  | 21 | 21 | 26 | 26 | 31 | 46 | 56  | 56  | 66  | 66   | 76  |
| 33.50      | 5                | 13 | 10 | 15 | 15  | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 45 | 55  | 55  | 65  | 65   | 75  |
| 33.60      | 4                | 12 | 9  | 14 | 14  | 19 | 19 | 24 | 24 | 29 | 44 | 54  | 54  | 64  | 64   | 74  |
| 33.70      | 3                | 11 | 8  | 13 | 13  | 18 | 18 | 23 | 23 | 28 | 43 | 53  | 53  | 63  | 63   | 73  |
| 33.80      | 2                | 10 | 7  | 12 | 12  | 17 | 17 | 22 | 22 | 27 | 42 | 52  | 52  | 62  | 62   | 72  |
| 33.90      | 1                | 9  | 6  | 11 | 11  | 16 | 16 | 21 | 21 | 26 | 41 | 51  | 51  | 61  | 61   | 71  |
| 34.00      |                  | 8  | 5  | 10 | 10  | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 40 | 50  | 50  | 60  | 60   | 70  |
| 34.10      |                  | 7  | 4  | 9  | 9   | 14 | 14 | 19 | 19 | 24 | 39 | 49  | 49  | 59  | 59   | 69  |
| 34.20      |                  | 6  | 3  | 8  | 8   | 13 | 13 | 18 | 18 | 23 | 38 | 48  | 48  | 58  | 58   | 68  |
| 34.30      |                  | 5  | 2  | 7  | 7   | 12 | 12 | 17 | 17 | 22 | 37 | 47  | 47  | 57  | 57   | 67  |
| 34.40      |                  | 4  | 1  | 6  | 6   | 11 | 11 | 16 | 16 | 21 | 36 | 46  | 46  | 56  | 56   | 66  |
| 34.50      |                  | 3  |    | 5  | 5   | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 35 | 45  | 45  | 55  | 55   | 65  |
| 34.60      |                  | 2  |    | 4  | 4   | 9  | 9  | 14 | 14 | 19 | 34 | 44  | 44  | 54  | 54   | 64  |
| 34.70      |                  | 1  |    | 3  | 3   | 8  | 8  | 13 | 13 | 18 | 33 | 43  | 43  | 53  | 53   | 63  |
| 34.80      |                  |    |    | 2  | 2   | 7  | 7  | 12 | 12 | 17 | 32 | 42  | 42  | 52  | 52   | 62  |
| 34.90      |                  |    |    | 1  | 1   | 6  | 6  | 11 | 11 | 16 | 31 | 41  | 41  | 51  | 51   | 61  |

| Время/сек. | Възростова група |   |    |   |     |   |    |    |    |    |    |    |     |    |      |    |
|------------|------------------|---|----|---|-----|---|----|----|----|----|----|----|-----|----|------|----|
|            | I                |   | II |   | III |   | IV |    | V  |    | VI |    | VII |    | VIII |    |
|            | М                | Ж | М  | Ж | М   | Ж | М  | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М    | Ж  |
| 35.00      |                  |   |    |   |     | 5 | 5  | 10 | 10 | 15 | 30 | 40 | 40  | 50 | 50   | 60 |
| 35.10      |                  |   |    |   |     | 4 | 4  | 9  | 9  | 14 | 29 | 39 | 39  | 49 | 49   | 59 |
| 35.20      |                  |   |    |   |     | 3 | 3  | 8  | 8  | 13 | 28 | 38 | 38  | 48 | 48   | 58 |
| 35.30      |                  |   |    |   |     | 2 | 2  | 7  | 7  | 12 | 27 | 37 | 37  | 47 | 47   | 57 |
| 35.40      |                  |   |    |   |     | 1 | 1  | 6  | 6  | 11 | 26 | 36 | 36  | 46 | 46   | 56 |
| 35.50      |                  |   |    |   |     |   |    | 5  | 5  | 10 | 25 | 35 | 35  | 45 | 45   | 55 |
| 35.60      |                  |   |    |   |     |   |    | 4  | 4  | 9  | 24 | 34 | 34  | 44 | 44   | 54 |
| 35.70      |                  |   |    |   |     |   |    | 3  | 3  | 8  | 23 | 33 | 33  | 43 | 43   | 53 |
| 35.80      |                  |   |    |   |     |   |    | 2  | 2  | 7  | 22 | 32 | 32  | 42 | 42   | 52 |
| 35.90      |                  |   |    |   |     |   |    | 1  | 1  | 6  | 21 | 31 | 31  | 41 | 41   | 51 |
| 36.00      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    | 5  | 20 | 30 | 30  | 40 | 40   | 50 |
| 36.10      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    | 4  | 19 | 29 | 29  | 39 | 39   | 49 |
| 36.20      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    | 3  | 18 | 28 | 28  | 38 | 38   | 48 |
| 36.30      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    | 2  | 17 | 27 | 27  | 37 | 37   | 47 |
| 36.40      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    | 1  | 16 | 26 | 26  | 36 | 36   | 46 |
| 36.50      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 15 | 25 | 25  | 35 | 35   | 45 |
| 36.60      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 14 | 24 | 24  | 34 | 34   | 44 |
| 36.70      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 13 | 23 | 23  | 33 | 33   | 43 |
| 36.80      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 12 | 22 | 22  | 32 | 32   | 42 |
| 36.90      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 11 | 21 | 21  | 31 | 31   | 41 |
| 37.00      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 10 | 20 | 20  | 30 | 30   | 40 |
| 37.10      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 9  | 19 | 19  | 29 | 29   | 39 |
| 37.20      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 8  | 18 | 18  | 28 | 28   | 38 |
| 37.30      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 7  | 17 | 17  | 27 | 27   | 37 |
| 37.40      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 8  | 16 | 16  | 26 | 26   | 36 |
| 37.50      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 7  | 15 | 15  | 25 | 25   | 35 |
| 37.60      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 6  | 14 | 14  | 24 | 24   | 34 |
| 37.70      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 5  | 13 | 13  | 23 | 23   | 33 |
| 37.80      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 4  | 12 | 12  | 22 | 22   | 32 |
| 37.90      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 3  | 11 | 11  | 21 | 21   | 31 |
| 38.00      |                  |   |    |   |     |   |    |    |    |    | 2  | 10 | 10  | 20 | 20   | 30 |

**УПРАЖНЕНИЕ № 11 – ИЗПЪЛНЕНИЕ НА КОРЕМНИ ПРЕСИ ЗА 90 СЕКУНДИ**

| Брой пъти | Възrastова група |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
|           | I                |     | II  |     | III |     | IV  |     | V   |     | VI  |     | VII |     | VIII |     |
|           | М                | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М    | Ж   |
| 81        | 100              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 80        | 98               |     | 100 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 79        | 96               |     | 98  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 78        | 94               | 100 | 96  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 77        | 92               | 98  | 94  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 76        | 90               | 96  | 92  | 100 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 75        | 88               | 94  | 90  | 98  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 74        | 86               | 92  | 88  | 96  | 100 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 73        | 84               | 90  | 86  | 94  | 98  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 72        | 82               | 88  | 85  | 92  | 96  |     | 100 |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 71        | 80               | 86  | 84  | 90  | 94  |     | 98  |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 70        | 78               | 84  | 83  | 88  | 92  |     | 96  |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 69        | 77               | 82  | 82  | 86  | 90  | 100 | 94  |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 68        | 76               | 80  | 81  | 84  | 88  | 98  | 92  |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 67        | 75               | 78  | 80  | 82  | 86  | 96  | 90  |     | 100 |     |     |     |     |     |      |     |
| 66        | 74               | 76  | 79  | 81  | 84  | 94  | 89  | 100 | 98  |     |     |     |     |     |      |     |
| 65        | 73               | 75  | 78  | 80  | 83  | 92  | 88  | 98  | 96  |     |     |     |     |     |      |     |
| 64        | 72               | 74  | 77  | 79  | 82  | 90  | 87  | 96  | 94  |     |     |     |     |     |      |     |
| 63        | 71               | 73  | 76  | 78  | 81  | 88  | 86  | 94  | 92  |     |     |     |     |     |      |     |
| 62        | 70               | 72  | 75  | 77  | 80  | 86  | 85  | 92  | 90  |     | 100 |     |     |     |      |     |
| 61        | 69               | 71  | 74  | 76  | 79  | 84  | 84  | 90  | 88  |     | 99  |     |     |     |      |     |
| 60        | 68               | 70  | 73  | 75  | 78  | 82  | 83  | 88  | 87  | 100 | 98  |     |     |     |      |     |
| 59        | 67               | 69  | 72  | 74  | 77  | 80  | 82  | 86  | 86  | 98  | 97  |     |     |     |      |     |
| 58        | 66               | 68  | 71  | 73  | 76  | 78  | 81  | 84  | 85  | 96  | 96  |     |     |     |      |     |
| 57        | 65               | 67  | 70  | 72  | 75  | 77  | 80  | 82  | 84  | 94  | 95  |     | 100 |     |      |     |
| 56        | 64               | 66  | 69  | 71  | 74  | 76  | 79  | 81  | 83  | 92  | 94  |     | 99  |     |      |     |
| 55        | 63               | 65  | 68  | 70  | 73  | 75  | 78  | 80  | 82  | 90  | 92  |     | 98  |     |      |     |
| 54        | 62               | 64  | 67  | 69  | 72  | 74  | 76  | 79  | 81  | 88  | 90  |     | 97  |     | 100  |     |
| 53        | 61               | 63  | 66  | 68  | 71  | 73  | 75  | 78  | 80  | 86  | 88  |     | 96  |     | 99   |     |
| 52        | 60               | 62  | 65  | 67  | 70  | 72  | 74  | 77  | 79  | 84  | 87  | 100 | 94  |     | 98   |     |
| 51        | 59               | 61  | 64  | 66  | 69  | 71  | 73  | 76  | 78  | 82  | 86  | 98  | 92  |     | 97   |     |
| 50        | 58               | 60  | 63  | 65  | 68  | 70  | 72  | 75  | 77  | 80  | 85  | 96  | 90  | 100 | 96   |     |
| 49        | 57               | 59  | 62  | 64  | 67  | 69  | 71  | 74  | 76  | 79  | 84  | 94  | 88  | 99  | 95   |     |
| 48        | 56               | 58  | 61  | 63  | 66  | 68  | 70  | 73  | 75  | 78  | 83  | 92  | 86  | 98  | 94   |     |
| 47        | 55               | 57  | 60  | 62  | 65  | 67  | 69  | 72  | 74  | 77  | 82  | 90  | 84  | 97  | 93   |     |
| 46        | 54               | 56  | 59  | 61  | 64  | 66  | 68  | 71  | 73  | 76  | 80  | 88  | 82  | 96  | 92   |     |
| 45        | 53               | 55  | 58  | 60  | 63  | 65  | 67  | 70  | 72  | 75  | 78  | 86  | 80  | 95  | 91   | 100 |
| 44        | 52               | 54  | 57  | 59  | 62  | 64  | 66  | 69  | 71  | 74  | 76  | 84  | 78  | 94  | 90   | 99  |
| 43        | 51               | 53  | 56  | 58  | 61  | 63  | 65  | 68  | 70  | 73  | 74  | 82  | 76  | 93  | 88   | 98  |
| 42        | 50               | 52  | 55  | 57  | 60  | 62  | 64  | 67  | 69  | 72  | 73  | 80  | 75  | 92  | 86   | 97  |
| 41        | 49               | 51  | 54  | 56  | 59  | 61  | 63  | 66  | 68  | 71  | 72  | 78  | 74  | 91  | 84   | 96  |
| 40        | 48               | 50  | 53  | 55  | 58  | 60  | 62  | 65  | 67  | 70  | 71  | 76  | 73  | 90  | 82   | 94  |
| 39        | 47               | 49  | 52  | 54  | 57  | 59  | 61  | 64  | 66  | 69  | 70  | 74  | 72  | 88  | 80   | 92  |
| 38        | 46               | 48  | 51  | 53  | 56  | 58  | 60  | 63  | 65  | 68  | 69  | 72  | 71  | 86  | 78   | 90  |
| 37        | 45               | 47  | 50  | 52  | 55  | 57  | 59  | 62  | 64  | 67  | 68  | 70  | 70  | 84  | 76   | 88  |
| 36        | 44               | 46  | 49  | 51  | 54  | 56  | 58  | 61  | 63  | 66  | 67  | 69  | 69  | 82  | 74   | 86  |
| 35        | 43               | 45  | 48  | 50  | 53  | 55  | 57  | 60  | 62  | 65  | 66  | 68  | 68  | 80  | 72   | 84  |
| 34        | 42               | 44  | 47  | 49  | 52  | 54  | 56  | 59  | 61  | 64  | 65  | 67  | 67  | 78  | 70   | 82  |
| 33        | 41               | 43  | 46  | 48  | 51  | 53  | 55  | 58  | 60  | 63  | 64  | 66  | 66  | 76  | 68   | 80  |
| 32        | 40               | 42  | 45  | 47  | 50  | 52  | 54  | 57  | 59  | 62  | 63  | 65  | 65  | 74  | 66   | 78  |
| 31        | 39               | 41  | 44  | 46  | 49  | 51  | 53  | 56  | 58  | 61  | 62  | 64  | 64  | 72  | 65   | 76  |
| 30        | 38               | 40  | 43  | 45  | 48  | 50  | 52  | 55  | 57  | 60  | 61  | 63  | 63  | 70  | 64   | 74  |
| 29        | 37               | 39  | 42  | 44  | 47  | 49  | 51  | 54  | 56  | 59  | 60  | 62  | 62  | 68  | 63   | 72  |
| 28        | 36               | 38  | 41  | 43  | 46  | 48  | 50  | 53  | 55  | 58  | 58  | 61  | 61  | 64  | 62   | 70  |
| 27        | 35               | 37  | 40  | 42  | 45  | 47  | 48  | 52  | 54  | 57  | 56  | 60  | 60  | 62  | 61   | 68  |
| 26        | 34               | 36  | 39  | 41  | 44  | 46  | 46  | 51  | 52  | 56  | 54  | 58  | 58  | 60  | 60   | 66  |
| 25        | 33               | 35  | 38  | 40  | 43  | 45  | 45  | 50  | 50  | 55  | 52  | 56  | 56  | 58  | 58   | 64  |
| 24        | 32               | 34  | 37  | 39  | 42  | 44  | 44  | 48  | 48  | 54  | 50  | 54  | 54  | 56  | 56   | 62  |
| 23        | 31               | 33  | 36  | 38  | 41  | 43  | 43  | 46  | 46  | 53  | 48  | 52  | 52  | 55  | 54   | 61  |

| Брой пъти | Възрастова група |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |     |    |      |    |
|-----------|------------------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|------|----|
|           | I                |    | II |    | III |    | IV |    | V  |    | VI |    | VII |    | VIII |    |
|           | М                | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М    | Ж  |
| 22        | 30               | 32 | 35 | 37 | 40  | 42 | 42 | 44 | 44 | 52 | 46 | 50 | 50  | 54 | 52   | 60 |
| 21        | 29               | 31 | 34 | 36 | 39  | 41 | 41 | 42 | 42 | 51 | 44 | 48 | 48  | 53 | 50   | 58 |
| 20        | 28               | 30 | 33 | 35 | 38  | 40 | 40 | 40 | 40 | 50 | 42 | 46 | 46  | 52 | 48   | 56 |
| 19        | 27               | 29 | 32 | 34 | 37  | 38 | 38 | 38 | 38 | 45 | 40 | 44 | 44  | 50 | 46   | 54 |
| 18        | 26               | 28 | 31 | 33 | 36  | 36 | 36 | 36 | 36 | 40 | 38 | 42 | 42  | 48 | 44   | 52 |
| 17        | 25               | 27 | 30 | 32 | 34  | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 36 | 40 | 40  | 46 | 42   | 50 |
| 16        | 24               | 26 | 29 | 30 | 32  | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 34 | 38 | 38  | 44 | 40   | 48 |
| 15        | 23               | 25 | 28 | 29 | 30  | 30 | 30 | 30 | 30 | 32 | 36 | 36 | 42  | 38 | 45   |    |
| 14        | 22               | 24 | 27 | 28 | 28  | 28 | 28 | 28 | 28 | 30 | 34 | 34 | 40  | 35 | 42   |    |
| 13        | 21               | 23 | 26 | 26 | 26  | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 32 | 32 | 38  | 34 | 39   |    |
| 12        | 20               | 22 | 24 | 24 | 24  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 30 | 30  | 36 | 32   | 36 |
| 11        | 19               | 21 | 22 | 22 | 22  | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 24 | 28 | 28  | 33 | 30   | 33 |
| 10        | 18               | 20 | 20 | 20 | 20  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 26 | 26  | 30 | 28   | 30 |
| 9         | 17               | 18 | 18 | 18 | 18  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 24 | 24  | 27 | 26   | 27 |
| 8         | 16               | 16 | 16 | 16 | 16  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 22 | 22  | 24 | 24   | 24 |
| 7         | 14               | 14 | 14 | 14 | 14  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 16 | 20 | 20  | 21 | 21   | 21 |
| 6         | 12               | 12 | 12 | 12 | 12  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 18 | 18  | 18 | 18   | 18 |
| 5         | 10               | 10 | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 15 | 15  | 15 | 15   | 15 |
| 4         | 8                | 8  | 8  | 8  | 8   | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 10 | 12 | 12  | 12 | 12   | 12 |
| 3         | 6                | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 8  | 9  | 9   | 9  | 9    | 9  |
| 2         | 4                | 4  | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6    | 6  |
| 1         | 2                | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3   | 3  | 3    | 3  |

**УПРАЖНЕНИЕ № 12 – ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ЛИЦЕВИ ОПОРИ ЗА 90 СЕКУНДИ**

| Брой пъти | Възрастова група |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
|           | I                |     | II  |     | III |     | IV  |     | V   |     | VI  |     | VII |     | VIII |     |
|           | М                | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж   | М    | Ж   |
| 75        | 100              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 74        | 98               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 73        | 96               |     | 100 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 72        | 94               |     | 98  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 71        | 92               |     | 96  |     | 100 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 70        | 90               |     | 94  |     | 98  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 69        | 88               |     | 92  |     | 96  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 68        | 86               |     | 90  |     | 94  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 67        | 85               |     | 88  |     | 92  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 66        | 84               |     | 86  |     | 90  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 65        | 83               |     | 85  |     | 88  |     | 100 |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 64        | 82               |     | 84  |     | 86  |     | 98  |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
| 63        | 81               |     | 83  |     | 85  |     | 96  |     | 100 |     |     |     |     |     |      |     |
| 62        | 80               |     | 82  |     | 84  |     | 94  |     | 98  |     |     |     |     |     |      |     |
| 61        | 79               |     | 81  |     | 83  |     | 92  |     | 96  |     |     |     |     |     |      |     |
| 60        | 78               |     | 80  |     | 82  |     | 90  |     | 94  |     | 100 |     |     |     |      |     |
| 59        | 77               |     | 79  |     | 81  |     | 88  |     | 92  |     | 98  |     |     |     |      |     |
| 58        | 76               | 100 | 78  |     | 80  |     | 86  |     | 90  |     | 96  |     |     |     |      |     |
| 57        | 75               | 98  | 77  |     | 79  |     | 84  |     | 88  |     | 94  |     |     |     |      |     |
| 56        | 74               | 96  | 76  | 100 | 78  |     | 83  |     | 86  |     | 92  |     |     |     |      |     |
| 55        | 73               | 95  | 75  | 98  | 77  |     | 82  |     | 84  |     | 90  |     | 100 |     |      |     |
| 54        | 72               | 94  | 74  | 96  | 76  |     | 81  |     | 83  |     | 89  |     | 98  |     |      |     |
| 53        | 71               | 93  | 73  | 95  | 75  |     | 80  |     | 82  |     | 88  |     | 96  |     |      |     |
| 52        | 70               | 92  | 72  | 94  | 74  | 100 | 79  |     | 81  |     | 87  |     | 94  |     |      |     |
| 51        | 69               | 91  | 71  | 93  | 73  | 98  | 78  |     | 80  |     | 86  |     | 92  |     |      |     |
| 50        | 68               | 90  | 70  | 92  | 72  | 96  | 77  | 100 | 79  |     | 84  |     | 90  |     |      |     |
| 49        | 67               | 89  | 69  | 91  | 71  | 95  | 76  | 98  | 78  |     | 83  |     | 88  |     |      |     |
| 48        | 66               | 88  | 68  | 90  | 70  | 94  | 75  | 96  | 77  | 100 | 82  |     | 86  |     | 100  |     |
| 47        | 65               | 87  | 67  | 89  | 69  | 93  | 74  | 95  | 76  | 99  | 81  |     | 85  |     | 98   |     |
| 46        | 64               | 86  | 66  | 88  | 68  | 92  | 73  | 94  | 75  | 98  | 80  |     | 84  |     | 96   |     |
| 45        | 63               | 85  | 65  | 87  | 67  | 91  | 72  | 93  | 74  | 97  | 79  | 100 | 83  |     | 94   |     |
| 44        | 62               | 84  | 64  | 86  | 66  | 90  | 71  | 92  | 73  | 96  | 78  | 99  | 82  |     | 92   |     |
| 43        | 61               | 83  | 63  | 85  | 65  | 89  | 70  | 91  | 72  | 95  | 77  | 98  | 81  |     | 90   |     |
| 42        | 60               | 82  | 62  | 84  | 64  | 88  | 69  | 90  | 71  | 94  | 76  | 97  | 80  |     | 88   |     |
| 41        | 59               | 81  | 61  | 83  | 63  | 87  | 68  | 89  | 70  | 93  | 75  | 96  | 79  | 100 | 86   |     |
| 40        | 58               | 80  | 60  | 82  | 62  | 86  | 67  | 88  | 69  | 92  | 74  | 95  | 78  | 99  | 84   | 100 |
| 39        | 57               | 79  | 59  | 81  | 61  | 85  | 66  | 87  | 68  | 91  | 73  | 94  | 77  | 98  | 83   | 99  |
| 38        | 56               | 78  | 58  | 80  | 60  | 84  | 65  | 86  | 67  | 90  | 72  | 93  | 76  | 97  | 82   | 98  |
| 37        | 55               | 77  | 57  | 79  | 59  | 83  | 64  | 85  | 66  | 89  | 71  | 92  | 75  | 96  | 81   | 97  |
| 36        | 54               | 76  | 56  | 78  | 58  | 82  | 63  | 84  | 65  | 88  | 70  | 91  | 74  | 95  | 80   | 96  |
| 35        | 53               | 75  | 55  | 77  | 57  | 81  | 62  | 83  | 64  | 87  | 69  | 90  | 73  | 94  | 79   | 95  |
| 34        | 52               | 74  | 54  | 76  | 56  | 80  | 61  | 82  | 63  | 86  | 68  | 89  | 72  | 93  | 78   | 94  |
| 33        | 51               | 73  | 53  | 75  | 55  | 79  | 60  | 81  | 62  | 85  | 67  | 88  | 71  | 92  | 77   | 93  |
| 32        | 50               | 72  | 52  | 74  | 54  | 78  | 59  | 80  | 61  | 84  | 66  | 87  | 70  | 91  | 76   | 92  |
| 31        | 49               | 71  | 51  | 73  | 53  | 77  | 58  | 79  | 60  | 83  | 65  | 86  | 69  | 90  | 75   | 91  |
| 30        | 48               | 70  | 50  | 72  | 52  | 76  | 57  | 78  | 59  | 82  | 64  | 85  | 68  | 89  | 74   | 90  |
| 29        | 47               | 69  | 49  | 71  | 51  | 75  | 56  | 77  | 58  | 81  | 63  | 84  | 67  | 88  | 73   | 89  |
| 28        | 46               | 68  | 48  | 70  | 50  | 74  | 55  | 76  | 57  | 80  | 62  | 83  | 66  | 87  | 72   | 88  |
| 27        | 45               | 67  | 47  | 69  | 49  | 73  | 54  | 75  | 56  | 79  | 61  | 82  | 65  | 86  | 71   | 87  |
| 26        | 44               | 66  | 46  | 68  | 48  | 72  | 53  | 74  | 55  | 78  | 60  | 81  | 64  | 85  | 70   | 86  |
| 25        | 43               | 65  | 45  | 67  | 47  | 71  | 52  | 73  | 54  | 77  | 59  | 80  | 63  | 84  | 69   | 85  |
| 24        | 42               | 64  | 44  | 66  | 46  | 70  | 51  | 72  | 53  | 76  | 58  | 79  | 62  | 83  | 68   | 84  |
| 23        | 41               | 63  | 43  | 65  | 45  | 69  | 50  | 71  | 52  | 75  | 57  | 78  | 61  | 82  | 67   | 83  |
| 22        | 40               | 62  | 42  | 64  | 44  | 68  | 48  | 70  | 51  | 74  | 56  | 77  | 60  | 81  | 66   | 82  |
| 21        | 39               | 61  | 41  | 63  | 42  | 67  | 46  | 69  | 50  | 73  | 55  | 76  | 58  | 80  | 65   | 81  |
| 20        | 38               | 60  | 40  | 62  | 41  | 66  | 44  | 68  | 48  | 72  | 54  | 75  | 56  | 79  | 64   | 80  |
| 19        | 37               | 58  | 38  | 61  | 40  | 65  | 42  | 67  | 46  | 71  | 52  | 74  | 54  | 78  | 63   | 79  |
| 18        | 36               | 56  | 36  | 60  | 38  | 64  | 40  | 66  | 44  | 70  | 50  | 72  | 52  | 77  | 62   | 78  |
| 17        | 34               | 54  | 34  | 58  | 36  | 63  | 38  | 65  | 42  | 68  | 48  | 70  | 50  | 76  | 61   | 77  |
| 16        | 32               | 52  | 32  | 56  | 34  | 62  | 36  | 64  | 40  | 66  | 46  | 68  | 48  | 75  | 60   | 76  |
| 15        | 30               | 50  | 31  | 54  | 32  | 60  | 34  | 62  | 38  | 64  | 44  | 66  | 46  | 74  | 57   | 75  |
| 14        | 28               | 48  | 30  | 52  | 31  | 58  | 32  | 60  | 36  | 62  | 42  | 64  | 44  | 72  | 54   | 74  |

| Брой пъти | Възрастова група |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |     |    |      |    |
|-----------|------------------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|------|----|
|           | I                |    | II |    | III |    | IV |    | V  |    | VI |    | VII |    | VIII |    |
|           | М                | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М    | Ж  |
| 13        | 26               | 44 | 24 | 50 | 30  | 56 | 31 | 58 | 34 | 60 | 39 | 62 | 43  | 70 | 51   | 72 |
| 12        | 24               | 40 | 26 | 48 | 27  | 54 | 30 | 56 | 32 | 58 | 36 | 60 | 42  | 68 | 48   | 70 |
| 11        | 22               | 36 | 24 | 47 | 26  | 52 | 26 | 54 | 30 | 56 | 33 | 58 | 38  | 64 | 44   | 68 |
| 10        | 20               | 30 | 22 | 46 | 24  | 50 | 24 | 52 | 28 | 54 | 30 | 56 | 36  | 60 | 40   | 64 |
| 9         | 18               | 28 | 20 | 45 | 22  | 45 | 22 | 50 | 26 | 52 | 27 | 54 | 34  | 57 | 36   | 60 |
| 8         | 16               | 24 | 18 | 40 | 20  | 40 | 20 | 45 | 24 | 50 | 24 | 52 | 32  | 54 | 32   | 56 |
| 7         | 14               | 20 | 16 | 35 | 17  | 35 | 18 | 40 | 22 | 44 | 21 | 50 | 30  | 51 | 31   | 52 |
| 6         | 12               | 16 | 14 | 30 | 12  | 33 | 16 | 35 | 19 | 38 | 18 | 43 | 24  | 48 | 30   | 48 |
| 5         | 10               | 12 | 12 | 25 | 10  | 30 | 14 | 33 | 17 | 32 | 15 | 36 | 20  | 40 | 20   | 40 |
| 4         | 8                | 8  | 10 | 20 | 8   | 0  | 12 | 30 | 14 | 26 | 12 | 29 | 16  | 32 | 16   | 32 |
| 3         | 6                | 6  | 9  | 15 | 6   | 15 | 9  | 18 | 9  | 20 | 9  | 22 | 12  | 24 | 12   | 24 |
| 2         | 4                | 4  | 6  | 10 | 4   | 10 | 6  | 12 | 6  | 14 | 6  | 15 | 8   | 16 | 8    | 16 |
| 1         | 2                | 2  | 3  | 5  | 2   | 5  | 3  | 6  | 3  | 7  | 3  | 8  | 4   | 8  | 4    | 8  |



**УПРАЖНЕНИЕ № 3 – КРОС 1000 МЕТРА**

| Време/мин. | Възрастова група |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
|------------|------------------|-----|-----|-----|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|------|---|--|
|            | I                |     | II  |     | III |   | IV  |   | V   |   | VI  |   | VII |   | VIII |   |  |
|            | М                | Ж   | М   | Ж   | М   | Ж | М   | Ж | М   | Ж | М   | Ж | М   | Ж | М    | Ж |  |
| 3.10       | 100              |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.11       | 99               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.12       | 98               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.13       | 97               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.14       | 96               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.15       | 95               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.16       | 94               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.17       | 93               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.18       | 92               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.19       | 91               |     |     |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.20       | 90               |     | 100 |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.21       | 89               |     | 99  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.22       | 88               |     | 98  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.23       | 87               |     | 97  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.24       | 86               |     | 96  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.25       | 85               |     | 95  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.26       | 84               |     | 94  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.27       | 83               |     | 93  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.28       | 82               |     | 92  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.29       | 81               |     | 91  |     |     |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.30       | 80               |     | 90  |     | 100 |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.31       | 79               |     | 89  |     | 99  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.32       | 78               |     | 88  |     | 98  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.33       | 77               |     | 87  |     | 97  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.34       | 76               |     | 86  |     | 96  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.35       | 75               |     | 85  |     | 95  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.36       | 74               |     | 84  |     | 94  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.37       | 73               |     | 83  |     | 93  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.38       | 72               |     | 82  |     | 92  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.39       | 71               |     | 81  |     | 91  |   |     |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.40       | 70               |     | 80  |     | 90  |   | 100 |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.41       | 69               |     | 79  |     | 89  |   | 99  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.42       | 68               |     | 78  |     | 88  |   | 98  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.43       | 67               |     | 77  |     | 87  |   | 97  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.44       | 66               |     | 76  |     | 86  |   | 96  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.45       | 65               |     | 75  |     | 85  |   | 95  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.46       | 64               |     | 74  |     | 84  |   | 94  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.47       | 63               |     | 73  |     | 83  |   | 93  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.48       | 62               |     | 72  |     | 82  |   | 92  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.49       | 61               |     | 71  |     | 81  |   | 91  |   |     |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.50       | 60               |     | 70  |     | 80  |   | 90  |   | 100 |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.51       | 59               |     | 69  |     | 79  |   | 89  |   | 99  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.52       | 58               |     | 68  |     | 78  |   | 88  |   | 98  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.53       | 57               |     | 67  |     | 77  |   | 87  |   | 97  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.54       | 56               |     | 66  |     | 76  |   | 86  |   | 96  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.55       | 55               | 100 | 65  |     | 75  |   | 85  |   | 95  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.56       | 54               | 99  | 64  |     | 74  |   | 84  |   | 94  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.57       | 53               | 98  | 63  |     | 73  |   | 83  |   | 93  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.58       | 52               | 97  | 62  |     | 72  |   | 82  |   | 92  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 3.59       | 51               | 96  | 61  |     | 71  |   | 81  |   | 91  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 4.00       | 50               | 95  | 60  |     | 70  |   | 80  |   | 90  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 4.01       | 49               | 94  | 59  |     | 69  |   | 79  |   | 89  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 4.02       | 48               | 93  | 58  |     | 68  |   | 78  |   | 88  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 4.03       | 47               | 92  | 57  |     | 67  |   | 77  |   | 87  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 4.04       | 46               | 91  | 56  |     | 66  |   | 76  |   | 86  |   |     |   |     |   |      |   |  |
| 4.05       | 45               | 90  | 55  |     | 65  |   | 75  |   | 85  |   | 100 |   |     |   |      |   |  |
| 4.06       | 44               | 89  | 54  |     | 64  |   | 74  |   | 84  |   | 99  |   |     |   |      |   |  |
| 4.07       | 43               | 88  | 53  |     | 63  |   | 73  |   | 83  |   | 98  |   |     |   |      |   |  |
| 4.08       | 42               | 87  | 52  |     | 62  |   | 72  |   | 82  |   | 97  |   |     |   |      |   |  |
| 4.09       | 41               | 86  | 51  |     | 61  |   | 71  |   | 81  |   | 96  |   |     |   |      |   |  |
| 4.10       | 40               | 85  | 50  | 100 | 60  |   | 70  |   | 80  |   | 95  |   |     |   |      |   |  |

| Время/мин. | Възростова група |    |    |    |     |     |    |     |    |     |    |     |     |     |      |   |
|------------|------------------|----|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|------|---|
|            | I                |    | II |    | III |     | IV |     | V  |     | VI |     | VII |     | VIII |   |
|            | М                | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж   | М  | Ж   | М  | Ж   | М  | Ж   | М   | Ж   | М    | Ж |
| 4.11       | 39               | 84 | 49 | 99 | 59  |     | 69 |     | 79 |     | 94 |     |     |     |      |   |
| 4.12       | 38               | 83 | 48 | 98 | 58  |     | 68 |     | 78 |     | 93 |     |     |     |      |   |
| 4.13       | 37               | 82 | 47 | 97 | 57  |     | 67 |     | 77 |     | 92 |     |     |     |      |   |
| 4.14       | 36               | 81 | 46 | 96 | 56  |     | 66 |     | 76 |     | 91 |     |     |     |      |   |
| 4.15       | 35               | 80 | 45 | 95 | 55  |     | 65 |     | 75 |     | 90 |     |     |     |      |   |
| 4.16       | 34               | 79 | 44 | 94 | 54  |     | 64 |     | 74 |     | 89 |     |     |     |      |   |
| 4.17       | 33               | 78 | 43 | 93 | 53  |     | 63 |     | 73 |     | 88 |     |     |     |      |   |
| 4.18       | 32               | 77 | 42 | 92 | 52  |     | 62 |     | 72 |     | 87 |     |     |     |      |   |
| 4.19       | 31               | 76 | 41 | 91 | 51  |     | 61 |     | 71 |     | 86 |     |     |     |      |   |
| 4.20       | 30               | 75 | 40 | 90 | 50  | 100 | 60 |     | 70 |     | 85 |     |     |     |      |   |
| 4.21       | 29               | 74 | 39 | 89 | 49  | 99  | 59 |     | 69 |     | 84 |     |     |     |      |   |
| 4.22       | 28               | 73 | 38 | 88 | 48  | 98  | 58 |     | 68 |     | 83 |     |     |     |      |   |
| 4.23       | 27               | 72 | 37 | 87 | 47  | 97  | 57 |     | 67 |     | 82 |     |     |     |      |   |
| 4.24       | 26               | 71 | 36 | 86 | 46  | 96  | 56 |     | 66 |     | 81 |     |     |     |      |   |
| 4.25       | 25               | 70 | 35 | 85 | 45  | 95  | 55 |     | 65 |     | 80 |     | 100 |     |      |   |
| 4.26       | 24               | 69 | 34 | 84 | 44  | 94  | 54 |     | 64 |     | 79 |     | 99  |     |      |   |
| 4.27       | 23               | 68 | 33 | 83 | 43  | 93  | 53 |     | 63 |     | 78 |     | 98  |     |      |   |
| 4.28       | 22               | 67 | 32 | 82 | 42  | 92  | 52 |     | 62 |     | 77 |     | 97  |     |      |   |
| 4.29       | 21               | 66 | 31 | 81 | 41  | 91  | 51 |     | 61 |     | 76 |     | 96  |     |      |   |
| 4.30       | 20               | 65 | 30 | 80 | 40  | 90  | 50 | 100 | 60 |     | 75 |     | 95  |     |      |   |
| 4.31       | 19               | 64 | 29 | 79 | 39  | 89  | 49 | 99  | 59 |     | 74 |     | 94  |     |      |   |
| 4.32       | 18               | 63 | 28 | 78 | 38  | 88  | 48 | 98  | 58 |     | 73 |     | 93  |     |      |   |
| 4.33       | 17               | 62 | 27 | 77 | 37  | 87  | 47 | 97  | 57 |     | 72 |     | 92  |     |      |   |
| 4.34       | 16               | 61 | 26 | 76 | 36  | 86  | 46 | 96  | 56 |     | 71 |     | 91  |     |      |   |
| 4.35       | 15               | 60 | 25 | 75 | 35  | 85  | 45 | 95  | 55 |     | 70 |     | 90  |     |      |   |
| 4.36       | 14               | 59 | 24 | 74 | 34  | 84  | 44 | 94  | 54 |     | 69 |     | 89  |     |      |   |
| 4.37       | 13               | 58 | 23 | 73 | 33  | 83  | 43 | 93  | 53 |     | 68 |     | 88  |     |      |   |
| 4.38       | 12               | 57 | 22 | 72 | 32  | 82  | 42 | 92  | 52 |     | 67 |     | 87  |     |      |   |
| 4.39       | 11               | 56 | 21 | 71 | 31  | 81  | 41 | 91  | 51 |     | 66 |     | 86  |     |      |   |
| 4.40       | 10               | 55 | 20 | 70 | 30  | 80  | 40 | 90  | 50 | 100 | 65 |     | 85  |     |      |   |
| 4.41       | 9                | 54 | 19 | 69 | 29  | 79  | 39 | 89  | 49 | 99  | 64 |     | 84  |     |      |   |
| 4.42       | 8                | 53 | 18 | 68 | 28  | 78  | 38 | 88  | 48 | 98  | 63 |     | 83  |     |      |   |
| 4.43       | 7                | 52 | 17 | 67 | 27  | 77  | 37 | 87  | 47 | 97  | 62 |     | 82  |     |      |   |
| 4.44       | 6                | 51 | 16 | 66 | 26  | 76  | 36 | 86  | 46 | 96  | 61 |     | 81  |     |      |   |
| 4.45       | 5                | 50 | 15 | 65 | 25  | 75  | 35 | 85  | 45 | 95  | 60 |     | 80  |     | 100  |   |
| 4.46       | 4                | 49 | 14 | 64 | 24  | 74  | 34 | 84  | 44 | 94  | 59 |     | 79  |     | 99   |   |
| 4.47       | 3                | 48 | 13 | 63 | 23  | 73  | 33 | 83  | 43 | 93  | 58 |     | 78  |     | 98   |   |
| 4.48       | 2                | 47 | 12 | 62 | 22  | 72  | 32 | 82  | 42 | 92  | 57 |     | 77  |     | 97   |   |
| 4.49       | 1                | 46 | 11 | 61 | 21  | 71  | 31 | 81  | 41 | 91  | 56 |     | 76  |     | 96   |   |
| 4.50       |                  | 45 | 10 | 60 | 20  | 70  | 30 | 80  | 40 | 90  | 55 |     | 75  |     | 95   |   |
| 4.51       |                  | 44 | 9  | 59 | 19  | 69  | 29 | 79  | 39 | 89  | 54 |     | 74  |     | 94   |   |
| 4.52       |                  | 43 | 8  | 58 | 18  | 68  | 28 | 78  | 38 | 88  | 53 |     | 73  |     | 93   |   |
| 4.53       |                  | 42 | 7  | 57 | 17  | 67  | 27 | 77  | 37 | 87  | 52 |     | 72  |     | 92   |   |
| 4.54       |                  | 41 | 6  | 56 | 16  | 66  | 26 | 76  | 36 | 86  | 51 |     | 71  |     | 91   |   |
| 4.55       |                  | 40 | 5  | 55 | 15  | 65  | 25 | 75  | 35 | 85  | 50 |     | 70  |     | 90   |   |
| 4.56       |                  | 39 | 4  | 54 | 14  | 64  | 24 | 74  | 34 | 84  | 49 |     | 69  |     | 89   |   |
| 4.57       |                  | 38 | 3  | 53 | 13  | 63  | 23 | 73  | 33 | 83  | 48 |     | 68  |     | 88   |   |
| 4.58       |                  | 37 | 2  | 52 | 12  | 62  | 22 | 72  | 32 | 82  | 47 |     | 67  |     | 87   |   |
| 4.59       |                  | 36 | 1  | 51 | 11  | 61  | 21 | 71  | 31 | 81  | 46 |     | 66  |     | 86   |   |
| 5.00       |                  | 35 |    | 50 | 10  | 60  | 20 | 70  | 30 | 80  | 45 | 100 | 65  |     | 85   |   |
| 5.01       |                  | 34 |    | 49 | 9   | 59  | 19 | 69  | 29 | 79  | 44 | 99  | 64  |     | 84   |   |
| 5.02       |                  | 33 |    | 48 | 8   | 58  | 18 | 68  | 28 | 78  | 43 | 98  | 63  |     | 83   |   |
| 5.03       |                  | 32 |    | 47 | 7   | 57  | 17 | 67  | 27 | 77  | 42 | 97  | 62  |     | 82   |   |
| 5.04       |                  | 31 |    | 46 | 6   | 56  | 16 | 66  | 26 | 76  | 41 | 96  | 61  |     | 81   |   |
| 5.05       |                  | 30 |    | 45 | 5   | 55  | 15 | 65  | 25 | 75  | 40 | 95  | 60  |     | 80   |   |
| 5.06       |                  | 29 |    | 44 | 4   | 54  | 14 | 64  | 24 | 74  | 39 | 94  | 59  |     | 79   |   |
| 5.07       |                  | 28 |    | 43 | 3   | 53  | 13 | 63  | 23 | 73  | 38 | 93  | 58  |     | 78   |   |
| 5.08       |                  | 27 |    | 42 | 2   | 52  | 12 | 62  | 22 | 72  | 37 | 92  | 57  |     | 77   |   |
| 5.09       |                  | 26 |    | 41 | 1   | 51  | 11 | 61  | 21 | 71  | 36 | 91  | 56  |     | 76   |   |
| 5.10       |                  | 25 |    | 40 |     | 50  | 10 | 60  | 20 | 70  | 35 | 90  | 55  | 100 | 75   |   |
| 5.11       |                  | 24 |    | 39 |     | 49  | 9  | 59  | 19 | 69  | 34 | 89  | 54  | 99  | 74   |   |
| 5.12       |                  | 23 |    | 38 |     | 48  | 8  | 58  | 18 | 68  | 33 | 88  | 53  | 98  | 73   |   |
| 5.13       |                  | 22 |    | 37 |     | 47  | 7  | 57  | 17 | 67  | 32 | 87  | 52  | 97  | 72   |   |

| Време/мин. | Възрастова група |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |     |    |      |     |
|------------|------------------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|------|-----|
|            | I                |    | II |    | III |    | IV |    | V  |    | VI |    | VII |    | VIII |     |
|            | М                | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М    | Ж   |
| 5.14       |                  | 21 |    | 36 |     | 46 | 6  | 56 | 16 | 66 | 31 | 86 | 51  | 96 | 71   |     |
| 5.15       |                  | 20 |    | 35 |     | 45 | 5  | 55 | 15 | 65 | 30 | 85 | 50  | 95 | 70   |     |
| 5.16       |                  | 19 |    | 34 |     | 44 | 4  | 54 | 14 | 64 | 29 | 84 | 49  | 94 | 69   | 100 |
| 5.17       |                  | 18 |    | 33 |     | 43 | 3  | 53 | 13 | 63 | 28 | 83 | 48  | 93 | 68   | 99  |
| 5.18       |                  | 17 |    | 32 |     | 42 | 2  | 52 | 12 | 62 | 27 | 82 | 47  | 92 | 67   | 98  |
| 5.19       |                  | 16 |    | 31 |     | 41 | 1  | 51 | 11 | 61 | 26 | 81 | 46  | 91 | 66   | 97  |
| 5.20       |                  | 15 |    | 30 |     | 40 |    | 50 | 10 | 60 | 25 | 80 | 45  | 90 | 65   | 96  |
| 5.21       |                  | 14 |    | 29 |     | 39 |    | 49 | 9  | 59 | 24 | 79 | 44  | 89 | 64   | 95  |
| 5.22       |                  | 13 |    | 28 |     | 38 |    | 48 | 8  | 58 | 23 | 78 | 43  | 88 | 63   | 94  |
| 5.23       |                  | 12 |    | 27 |     | 37 |    | 47 | 7  | 57 | 22 | 77 | 42  | 87 | 62   | 93  |
| 5.24       |                  | 11 |    | 26 |     | 36 |    | 46 | 6  | 56 | 21 | 76 | 41  | 86 | 61   | 92  |
| 5.25       |                  | 10 |    | 25 |     | 35 |    | 45 | 5  | 55 | 20 | 75 | 40  | 85 | 60   | 91  |
| 5.26       |                  | 9  |    | 24 |     | 34 |    | 44 | 4  | 54 | 19 | 74 | 39  | 84 | 59   | 90  |
| 5.27       |                  | 8  |    | 23 |     | 33 |    | 43 | 3  | 53 | 18 | 73 | 38  | 83 | 58   | 89  |
| 5.28       |                  | 7  |    | 22 |     | 32 |    | 42 | 2  | 52 | 17 | 72 | 37  | 82 | 57   | 88  |
| 5.29       |                  | 6  |    | 21 |     | 31 |    | 41 | 1  | 51 | 16 | 71 | 36  | 81 | 56   | 87  |
| 5.30       |                  | 5  |    | 20 |     | 30 |    | 40 |    | 50 | 15 | 70 | 35  | 80 | 55   | 86  |
| 5.31       |                  | 4  |    | 19 |     | 29 |    | 39 |    | 49 | 14 | 69 | 34  | 79 | 54   | 85  |
| 5.32       |                  | 3  |    | 18 |     | 28 |    | 38 |    | 48 | 13 | 68 | 33  | 78 | 53   | 84  |
| 5.33       |                  | 2  |    | 17 |     | 27 |    | 37 |    | 47 | 12 | 67 | 32  | 77 | 52   | 83  |
| 5.34       |                  | 1  |    | 16 |     | 26 |    | 36 |    | 46 | 11 | 66 | 31  | 76 | 51   | 82  |
| 5.35       |                  |    |    | 15 |     | 25 |    | 35 |    | 45 | 10 | 65 | 30  | 75 | 50   | 81  |
| 5.36       |                  |    |    | 14 |     | 24 |    | 34 |    | 44 | 9  | 64 | 29  | 74 | 49   | 80  |
| 5.37       |                  |    |    | 13 |     | 23 |    | 33 |    | 43 | 8  | 63 | 28  | 73 | 48   | 79  |
| 5.38       |                  |    |    | 12 |     | 22 |    | 32 |    | 42 | 7  | 62 | 27  | 72 | 47   | 78  |
| 5.39       |                  |    |    | 11 |     | 21 |    | 31 |    | 41 | 6  | 61 | 26  | 71 | 46   | 77  |
| 5.40       |                  |    |    | 10 |     | 20 |    | 30 |    | 40 | 5  | 60 | 25  | 70 | 45   | 76  |
| 5.41       |                  |    |    | 9  |     | 19 |    | 29 |    | 39 | 4  | 59 | 24  | 69 | 44   | 75  |
| 5.42       |                  |    |    | 8  |     | 18 |    | 28 |    | 38 | 3  | 58 | 23  | 68 | 43   | 74  |
| 5.43       |                  |    |    | 7  |     | 17 |    | 27 |    | 37 | 2  | 57 | 22  | 67 | 42   | 73  |
| 5.44       |                  |    |    | 6  |     | 16 |    | 26 |    | 36 | 1  | 56 | 21  | 66 | 41   | 72  |
| 5.45       |                  |    |    | 5  |     | 15 |    | 25 |    | 35 |    | 55 | 20  | 65 | 40   | 71  |
| 5.46       |                  |    |    | 4  |     | 14 |    | 24 |    | 34 |    | 54 | 19  | 64 | 39   | 70  |
| 5.47       |                  |    |    |    |     | 13 |    | 23 |    | 33 |    | 53 | 18  | 63 | 38   | 69  |
| 5.48       |                  |    |    |    |     | 12 |    | 22 |    | 32 |    | 52 | 17  | 62 | 37   | 68  |
| 5.49       |                  |    |    |    |     | 11 |    | 21 |    | 31 |    | 51 | 16  | 61 | 36   | 67  |
| 5.50       |                  |    |    |    |     | 10 |    | 20 |    | 30 |    | 50 | 15  | 60 | 35   | 66  |
| 5.51       |                  |    |    |    |     | 9  |    | 19 |    | 29 |    | 49 | 14  | 59 | 34   | 65  |
| 5.52       |                  |    |    |    |     | 8  |    | 18 |    | 28 |    | 48 | 13  | 58 | 33   | 64  |
| 5.53       |                  |    |    |    |     | 7  |    | 17 |    | 27 |    | 47 | 12  | 57 | 32   | 63  |
| 5.54       |                  |    |    |    |     | 6  |    | 16 |    | 26 |    | 46 | 11  | 56 | 31   | 62  |
| 5.55       |                  |    |    |    |     | 5  |    | 15 |    | 25 |    | 45 | 10  | 55 | 30   | 61  |
| 5.56       |                  |    |    |    |     | 4  |    | 14 |    | 24 |    | 44 | 9   | 54 | 29   | 60  |
| 5.57       |                  |    |    |    |     | 3  |    | 13 |    | 23 |    | 43 | 8   | 53 | 28   | 59  |
| 5.58       |                  |    |    |    |     | 2  |    | 12 |    | 22 |    | 42 | 7   | 52 | 27   | 58  |
| 5.59       |                  |    |    |    |     | 1  |    | 11 |    | 21 |    | 41 | 6   | 51 | 26   | 57  |
| 6.00       |                  |    |    |    |     |    |    | 10 |    | 20 |    | 40 | 5   | 50 | 25   | 56  |
| 6.01       |                  |    |    |    |     |    |    | 9  |    | 19 |    | 39 | 4   | 49 | 24   | 55  |
| 6.02       |                  |    |    |    |     |    |    | 8  |    | 18 |    | 38 | 3   | 48 | 23   | 54  |
| 6.03       |                  |    |    |    |     |    |    | 7  |    | 17 |    | 37 | 2   | 47 | 22   | 53  |
| 6.04       |                  |    |    |    |     |    |    | 6  |    | 16 |    | 36 | 1   | 46 | 21   | 52  |
| 6.05       |                  |    |    |    |     |    |    | 5  |    | 15 |    | 35 |     | 45 | 20   | 51  |
| 6.06       |                  |    |    |    |     |    |    | 4  |    | 14 |    | 34 |     | 44 | 19   | 50  |
| 6.07       |                  |    |    |    |     |    |    | 3  |    | 13 |    | 33 |     | 43 | 18   | 49  |
| 6.08       |                  |    |    |    |     |    |    | 2  |    | 12 |    | 32 |     | 42 | 17   | 48  |
| 6.09       |                  |    |    |    |     |    |    | 1  |    | 11 |    | 31 |     | 41 | 16   | 47  |
| 6.10       |                  |    |    |    |     |    |    |    |    | 10 |    | 30 |     | 40 | 15   | 46  |
| 6.11       |                  |    |    |    |     |    |    |    |    | 9  |    | 29 |     | 39 | 14   | 45  |
| 6.12       |                  |    |    |    |     |    |    |    |    | 8  |    | 28 |     | 38 | 13   | 44  |
| 6.13       |                  |    |    |    |     |    |    |    |    | 7  |    | 27 |     | 37 | 12   | 43  |
| 6.14       |                  |    |    |    |     |    |    |    |    | 6  |    | 26 |     | 36 | 11   | 42  |
| 6.15       |                  |    |    |    |     |    |    |    |    | 5  |    | 25 |     | 35 | 10   | 41  |
| 6.16       |                  |    |    |    |     |    |    |    |    | 4  |    | 24 |     | 34 | 9    | 40  |

| Време/мин. | Възрастова група |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    |    |     |    |      |    |
|------------|------------------|---|----|---|-----|---|----|---|---|---|----|----|-----|----|------|----|
|            | I                |   | II |   | III |   | IV |   | V |   | VI |    | VII |    | VIII |    |
|            | М                | Ж | М  | Ж | М   | Ж | М  | Ж | М | Ж | М  | Ж  | М   | Ж  | М    | Ж  |
| 6.17       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   | 3 |    | 23 |     | 33 | 8    | 39 |
| 6.18       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   | 2 |    | 22 |     | 32 | 7    | 38 |
| 6.19       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   | 1 |    | 21 |     | 31 | 6    | 37 |
| 6.20       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 20 |     | 30 | 5    | 36 |
| 6.21       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 19 |     | 29 | 4    | 35 |
| 6.22       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 18 |     | 28 | 3    | 34 |
| 6.23       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 17 |     | 27 | 2    | 33 |
| 6.24       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 16 |     | 26 | 1    | 32 |
| 6.25       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 15 |     | 25 |      | 31 |
| 6.26       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 14 |     | 24 |      | 30 |
| 6.27       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 13 |     | 23 |      | 29 |
| 6.28       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 12 |     | 22 |      | 28 |
| 6.29       |                  |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    | 11 |     | 21 |      | 27 |

## НОРМАТИВИ

на упражненията за длъжностите „Младши боен водолаз в тим за морски специални операции” и „Младши боен водолаз в отделение за подводни взривни операции“ във в.ф. 22580 – Варна:

### УПРАЖНЕНИЕ № 1 – БЯГАНЕ НА 100 МЕТРА / секунди

| Оценка   | Възрастови групи |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |      |      |      | Поправка на норматив |
|----------|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|----------------------|
|          | I                |      | II   |      | III  |      | IV   |      | V    |       | VI    |      | VII  |      | VIII |      |                      |
|          | М                | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж     | М     | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    |                      |
| <b>О</b> | 14               | 17,2 | 14,3 | 17,3 | 14,6 | 17,4 | 14,9 | 17,5 | 15,2 | 17,8  | 15,6  | 18   | 16   | 18,3 | 16,5 | 18,6 | 1 сек                |
| <b>У</b> | 14,5             | 17,8 | 14,8 | 17,8 | 15,1 | 17,9 | 15,4 | 18   | 15,7 | 18,30 | 16,10 | 18,6 | 16,5 | 18,9 | 17   | 19,6 | 2 сек                |
| <b>С</b> | 15,3             | 18,6 | 15,6 | 18,7 | 15,9 | 18,8 | 16,2 | 18,9 | 16,5 | 19,2  | 16,9  | 19,5 | 17,3 | 19,8 | 17,7 | 20,6 | 3 сек                |

### УПРАЖНЕНИЕ № 6 – КРОС 5000 МЕТРА / минути, секунди

| Оценка   | Възрастови групи |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | Поправка на норматив |
|----------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------|
|          | I                |       | II    |       | III   |       | IV    |       | V     |       | VI    |       | VII   |       | VIII  |       |                      |
|          | М                | Ж     | М     | Ж     | М     | Ж     | М     | Ж     | М     | Ж     | М     | Ж     | М     | Ж     | М     | Ж     |                      |
| <b>О</b> | 23,00            | 27,00 | 24,00 | 28,00 | 25,00 | 29,00 | 27,00 | 31,00 | 29,00 | 33,00 | 31,00 | 35,00 | 34,00 | 38,00 | 36,00 | 40,00 | 25 сек               |
| <b>У</b> | 24,30            | 28,10 | 26,00 | 29,10 | 27,30 | 31,00 | 29,30 | 33,00 | 31,00 | 34,50 | 33,00 | 37,50 | 36,00 | 40,50 | 39,00 | 42,50 | 25 сек               |
| <b>С</b> | 26,00            | 30,00 | 28,00 | 32,00 | 29,30 | 33,30 | 31,00 | 35,00 | 34,00 | 38,00 | 37,00 | 41,00 | 40,00 | 44,00 | 42,00 | 46,00 | 25 сек               |

### УПРАЖНЕНИЕ № 16 – СГЪВАНЕ И РАЗГЪВАНЕ НА РЪЦЕТЕ ОТ ВИС (НАБИРАНЕ) / брой пъти

| Оценка | Възрастови групи |   |    |   |     |   |    |   |   |   |    |   |     |   |      |   | Поправка на норматив |
|--------|------------------|---|----|---|-----|---|----|---|---|---|----|---|-----|---|------|---|----------------------|
|        | I                |   | II |   | III |   | IV |   | V |   | VI |   | VII |   | VIII |   |                      |
|        | М                | Ж | М  | Ж | М   | Ж | М  | Ж | М | Ж | М  | Ж | М   | Ж | М    | Ж |                      |
| О      | 12               | 9 | 11 | 9 | 10  | 7 | 9  | 7 | 8 | 6 | 7  | 5 | 6   | 4 | 5    | 3 |                      |
| У      | 10               | 7 | 9  | 7 | 8   | 5 | 7  | 5 | 6 | 4 | 5  | 3 | 4   | 2 | 3    | 2 |                      |
| С      | 6                | 4 | 6  | 4 | 5   | 3 | 4  | 3 | 3 | 2 | 2  | 2 | 2   | 1 | 1    | 1 |                      |

**УПРАЖНЕНИЕ № 26 – ПЛУВАНЕ НА 100 МЕТРА СВОБОДЕН СТИЛ / МИНУТИ, СЕКУНДИ**

| Оценка | Възрастови групи |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Поправка на норматив |
|--------|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------------|
|        | I                |      | II   |      | III  |      | IV   |      | V    |      | VI   |      | VII  |      | VIII |      |                      |
|        | М                | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    | М    | Ж    |                      |
| О      | 1,45             | 2,30 | 1,50 | 2,35 | 1,55 | 2,40 | 2,05 | 2,45 | 2,15 | 3,00 | 2,30 | 3,15 | 2,45 | 3,30 | 3,00 | 3,50 |                      |
| У      | 2,00             | 3,00 | 2,05 | 3,05 | 2,10 | 3,10 | 2,35 | 3,15 | 2,45 | 3,30 | 3,10 | 3,55 | 3,20 | 4,15 | 3,40 | 4,30 |                      |
| С      | 2,20             | 3,30 | 2,35 | 3,35 | 2,40 | 3,40 | 3,10 | 3,50 | 3,25 | 4,10 | 3,45 | 4,25 | 4,05 | 4,45 | 4,30 | 5,20 |                      |

**УПРАЖНЕНИЕ № 27 – ПЛУВАНЕ НА 1000 МЕТРА СВОБОДЕН СТИЛ / изпълнил/ не изпълнил**

- Преплуване на разстоянието

**УПРАЖНЕНИЕ № 29 – ПЛУВАНЕ ПОД ВОДА / метри**

| Оценка | Възрастови групи |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |     |   |      |   | Поправка на норматив |
|--------|------------------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|---|-----|---|------|---|----------------------|
|        | I                |    | II |    | III |    | IV |    | V  |    | VI |   | VII |   | VIII |   |                      |
|        | М                | Ж  | М  | Ж  | М   | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж  | М  | Ж | М   | Ж | М    | Ж |                      |
| О      | 25               | 20 | 23 | 18 | 20  | 15 | 18 | 13 | 15 | 10 | 12 | 9 | 10  | 6 | 8    | 5 |                      |
| У      | 20               | 15 | 18 | 13 | 16  | 10 | 14 | 9  | 12 | 7  | 10 | 6 | 8   | 5 | 6    | 4 |                      |
| С      | 15               | 10 | 14 | 9  | 13  | 8  | 12 | 7  | 10 | 6  | 8  | 5 | 6   | 4 | 5    | 3 |                      |

Легенда:

- „О“ – Отличен
- „У“ – Удовлетворителен
- „С“ – Среден

**Възрастови групи:**

- I – до 21 години;
- II – от 21 до 26 години;
- III – от 26 до 31 години;
- IV – от 31 до 36 години;
- V – от 36 до 41 години;
- VI – от 41 до 46 години;



## ВОЕННОМОРСКИ СИЛИ

### КОМАНДВАНЕ НА ВОЕННОМОРСКИТЕ СИЛИ

Варна 9000, ул. "Преслав" 16, тел: 552-622, 552-635, факс: 603-259

### КРИТЕРИИ И РЕД

за формиране на състезателния бал на кандидатите, допуснати до участие в конкурс за приемане на военна служба на лица, завършили граждански средни или висши училища в страната и чужбина

Класирането на кандидатите се извършва по низходящ ред на състезателния бал, както следва:

Състезателният бал се формира като сума от получения брой точки от:

- изпит по физическа подготовка;
- тест за проверка на общата култура;
- оценка от диплома за образование;
- притежавано образование;
- изпълнявана военна служба;
- изпълнявана срочна служба в доброволния резерв;
- притежавана военно-отчетна специалност (ВОС);
- ниво на владеене на английски език;

- допълнителен критерий - съгласно чл. 48, т. 1 от Закона за резерва на въоръжените сили на Република България, при равен бал на по-предно място се класират кандидати, подписали договор и изпълняващи служба в доброволния резерв.

#### **1. Формиране на броя точки от изпита по физическа подготовка.**

Изпитът за определяне на физическата годност се провежда в съответствие с „Ръководство по физическа подготовка и организиране на спортната дейност във въоръжените сили на Република България“ (обявена със заповед № ОХ–370/02.05.2018 г. на министъра на отбраната) и включва:

1.1. За длъжностите без тези по т. 1 от обявата, от таблицата с №№ 38 и 39 „Младши боен водолаз в тим за морски специални операции” и „Младши боен водолаз в отделение за подводни взривни операции“ във в.ф. 22580-Варна):

- упражнение № 2 (совалка 10x10 метра);
- упражнение № 11 (коремни преси за 90 секунди);
- упражнение № 12 (лицеви опори за 90 секунди);
- упражнение № 3 (крос 1000 метра).

Изпълнението на упражненията се оценява от 1 до 100 точки, съгласно Приложение № 2 към обявата.

1.2. За длъжностите по т. 1 от обявата, от таблицата с №№ 38 и 39

„Младши боен водолаз в тим за морски специални операции” и „Младши боен водолаз в отделение за подводни взривни операции“ във в.ф. 22580-Варна:

- упражнение № 1 (бягане 100 метра);
- упражнение № 6 (крос 5000 метра);
- упражнение № 16 (сгъване и разгъване на ръце от вис-набиране);
- упражнение № 26 (плуване 100 метра – свободен стил);
- упражнение № 27 (плуване 1000 метра – свободен стил);
- упражнение № 29 (плуване под вода).

Изпълнението на упражненията се оценява по Приложение № 2 към обявата. Кандидатите участват **в две класирания**:

а. В класирането за длъжностите „Младши боен водолаз в тим за морски специални операции” и „Младши боен водолаз в отделение за подводни взривни операции“ във военно формирование 22580- Варна, при получаване на оценка не по-ниска от „Среден“ на всеки един от нормативите, оценката от изпита за определяне на физическата годност се формира като **осреднена оценка** от упражнение № 1, упражнение № 6, упражнение № 16, упражнение № 26, упражнение № 27 и упражнение № 29, умножена с тегловен коефициент 80 (осемдесет) при значение на отделните оценки среден – 3, удовлетворителен – 4 и отличен – 5 за трансформиране на получената оценка в точки.

б. В Класирането за длъжностите, **извън посочените в подточка „а“** при получаване на оценка не по-ниска от „Среден“ на всеки един от нормативите за упражнение № 1, упражнение № 6 и упражнение № 16. Оценката от изпита за определяне на физическата годност се формира като **сбор от оценките** на упражнение № 1, упражнение № 6 и удвоената оценка от упражнение № 16, умножен с тегловен коефициент 20 (двадесет) при значение на отделните оценки среден – 3, удовлетворителен – 4 и отличен – 5 за трансформиране на получената оценка в точки.

**1.3. Не се допускат** до класиране кандидатите, получили:

1.3.1. По-малко от 200 (двеста) точки на изпита по физическата подготовка или по-малко от 30 (тридесет) точки на отделно упражнение, при формиране на оценките по реда на т. 1.1.;

1.3.2. Оценка по-ниска от „Среден“ на един от нормативите за упражнение № 1, упражнение № 6 или упражнение № 16.

Броят на точките от изпита по физическа подготовка, при формиране на състезателния бал, се определя като сума от точките, получени от индивидуалните резултати на отделните упражнения, разделени на 2 (две) и се закръгля до цяло число.

**Пример:**

- постигнат общ брой точки от индивидуалните резултати на отделните упражнения – 270 ( $270 : 2 = 135$ ). Брой точки за формиране на състезателен бал – **135 (сто тридесет и пет) точки**;

- постигнат общ брой точки от индивидуалните резултати на отделните упражнения – 281 ( $281 : 2 = 140,5 \approx 141$ ). Брой точки за формиране на състезателен бал – **141 (сто четиридесет и една) точки**.

## **2. Формиране на броя точки от теста за проверка на общата култура.**

Тестът за проверка на общата култура, обхваща общо 80 въпроса – по 20 въпроса от 4 научно-приложни области:

- български език и литература;
- математика и логика;
- история;
- информатика.

Всеки въпрос е с 4 възможни отговора, от които 1 е верен.

Броят на точките за формиране на състезателния бал се определя, като за всеки верен отговор се получава по 1 (една) точка.

Време за провеждане на теста за проверка на общата култура - 60 (шестдесет) минути.

## **3. Формиране на броя точки от оценката в дипломата за образование.**

При определяне на състезателния бал се взема предвид най-благоприятната за кандидата оценка от представените дипломи за образование:

- от дипломата (дипломите) за висше образование – „Среден успех от курса на обучението”;
- от дипломата за средно образование – „Общ успех”.

Броят на точките от оценката в дипломата за образование се формират като оценката от дипломата се удвоява и се закръгля до цяло число.

**Пример:** оценка от средния успех на курса на обучението – 5.20 ( $5.20 \times 2 = 10,40 \approx 10,00$ ). Брой точки за формиране на състезателен бал – **10 (десет) точки.**

## **4. Формиране на броя точки от притежавано образование.**

Броят на точките от притежавано образование се формира в зависимост от степента на образование:

- за притежавано средно образование - **1 (една) точка;**
- за притежавано висше образование - **5 (пет) точки.**

## **5. Формиране на броя точки от изпълнявана военна служба.**

Броят на точките от изпълнявана военна служба се формират в зависимост от броя на годините на служба.

За всяка пълна календарна година военна служба (наборна, кадрова и/или военна) - **по 5 (пет) точки.**

За всеки завършен етап от срочната служба в доброволния резерв, както следва:

- начална военна подготовка = **3 (три) точки.**
- специална военна подготовка = **3 (три) точки.**
- изпълнявана срочна служба в Доброволния резерв = **4 (четири) точки.**

## **6. Формиране на броя точки от притежавана военно-отчетна специалност (ВОС).**

Броят на точките от притежавана (ВОС) се формира в зависимост от



представените документи, удостоверяващи придобита по време на военната служба ВОС:

- военна книжка;
- диплома за завършено военно образование;
- свидетелство за завършен професионален сержантски (старшински) колеж;
- удостоверение за завършена военна подготовка.

За всяка удостоверена ВОС - **по 10 (десет) точки, но не повече от 50 (петдесет) точки.**






#### **7. Формиране на броя точки от ниво на владене на английски език**

Броят на точките от ниво за владене на английски език се формира в зависимост от представения сертификат, удостоверяващ придобитото ниво на владене, приравнено към стандарта на НАТО STANAG 6001:

- за ниво 1 (1-1-1-1) – **10 (десет) точки;**
- за ниво между 1 и 2 – **15 (петнадесет) точки;**
- за ниво 2 (2-2-2-2) и по-високо – **20 (двадесет) точки.**

Приравняване нивото на владене на английски език се извършва, съгласно сравнителна таблица:

**СРАВНИТЕЛНА ТАБЛИЦА  
ЗА ПРИРАВНЯВАНЕ НИВОТО НА ВЛАДЕЕНЕ НА АНГЛИЙСКИ ЕЗИК КЪМ  
STANAG 6001**

| <b>STANAG 6001 (NATO &amp; BILC)</b> | <b>Common European Framework (Council of Europe)</b> | <b>ALTE Scale (Association of Language Testers in Europe)</b> | <b>Cambridge ESOL Examinations</b>   | <b>IELTS (The British Council, IDP &amp; Cambridge ESOL)</b> |
|--------------------------------------|--|---|--|--|
| <b>5555: Bilingual</b>               |  |   |  | <b>9</b>   |
|                                      | <b>Proficient user</b>                               | <b>C2: Mastery</b>  | <b>5: Good User Upper Advanced</b><br>      | <b>8</b>   |
| <b>4444: Full Professional</b>       |  |   |  | <b>7</b>   |
|                                      |  | <b>C1: Effective Operational Proficiency</b>                  | <b>4: Competent User Lower Advanced</b><br> | <b>6</b>   |
| <b>3333: Minimum Professional</b>    |  |   |  |  |
|                                      | <b>Independent user</b>                              | <b>B2+: Vantage+</b>  | <b>3: Independent User</b><br>            | <b>5</b>   |
|                                      |  | <b>B2: Vantage</b>  | <b>Upper Intermediate</b>  |  |
| <b>2222: Limited Working</b>         |  | <b>B1+: Threshold+</b>  | <b>2: Threshold User</b><br>              | <b>4</b>   |
|                                      |  | <b>B1: Threshold</b>  | <b>Lower Intermediate</b>  |  |
|                                      | <b>Basic user</b>                                    | <b>A2+: Waystage +</b>  | <b>1: Waystage User Elementary</b><br>    | <b>3</b>   |
| <b>1111: Elementary</b>              |  | <b>A2: Waystage</b>   |  |  |
|                                      |  | <b>A1: Breakthrough</b>                                       | <b>0: Breakthrough</b>   | <b>2</b>   |
|                                      |  |   |  | <b>1</b>   |
|                                      |  |   |  | <b>0</b>   |