

ИНСТРУКТАЖ

за изпълнението на упражненията от Програма за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на нормативи

1. Повдигане на трупа от тилен лег (коремна преса).

Изпълнява се в продължение на минута за изпълнение на максимален брой коремни преси. Изходното положение е тилен лег, дланите на ръцете са поставени на тила, което се заема по команда „Изходно положение ЗАЕМИ!“. По команда „Упражнението — ПОЧНИ!“ тялото се изправя до сключване на ъгъл 90^0 , след което се спуска до опиране на лопатките на гърба до земната повърхност. Допуска се незначително свиване на коленете. По време на изпълнение на упражнението се допуска почивка в горно положение на тялото.

Изпълнена по този начин коремната преса се отчита като правилно изпълнена и се приема за едно повторение.

Ако при изпълнението на коремните преси тялото не се изправи до сключване на ъгъл 90^0 или лопатките на гърба не допрат постелката, коремната преса няма да бъде изпълнена правилно и няма да бъде отчетена.

Докато упражнението се изпълнява, дишането не трябва да се задържа.

Препоръчително е да се издишва всеки път, при изправяне на тялото до сключване на ъгъл 90^0 , а да се вдишва при допирането на лопатите на гърба в постелката.

Точният брой правилно изпълнени коремни преси ще бъде отчитан на глас, при неправилно изпълнение, номерът на последната правилно изпълнена коремна преса ще бъде повторен и ще бъде пояснено какво не се изпълнява правилно, за да се коригира.

Броят правилно изпълнени коремни преси ще бъде записан като краен резултат в изпитната ведомост.

Ако упражнението не може да бъде завършено поради травма, получена по време на изпълнението, в изпитната ведомост ще бъде записан броят на правилно изпълнените повторения до момента.

2. Сгъване и разгъване на ръцете в опора (лицева опора).

Изпълнява се в продължение на 1 минута за изпълнение на максимален брой лицеви опори. Изходното положение е опора на обтегнати ръце, което се заема по команда „Изходно положение за лицеви опори ЗАЕМИ!“. По команда „Упражнението ПОЧНИ!“ тялото се спуска надолу успоредно на земната повърхност до сгъване на ръцете минимум на 90^0 . Упражнението се изпълнява като трупът, тазът и краката са в една линия. По време на изпълнение на упражнението се допуска почивка в горно положение на тялото.

През цялото време, докато ръцете се сгъват и разгъват, трупът и краката трябва да образуват права линия.

Ако лицевата опора се изпълни по този начин, тя ще се отчете като правилно изпълнена и ще бъде приета за едно повторение.

Ако при изпълнението на лицевите опори ръцете не се сгъват минимум на 90^0 или лактите не се изпънат докрай, или тялото не е в права линия, лицевата опора няма да бъде изпълнена правилно и няма да бъде отчетена.

По време на изпълнението на лицевите опори краката не може да бъдат поддържани от никого.

Докато се изпълнява упражнението, дишането не трябва да се задържа. Препоръчително е да се издишва всеки път при движението на трупа нагоре, а да се вдишва, при сгъване на ръцете минимум на 90°.

Броят на правилно изпълнени лицеви опори ще бъде отчитан на глас, като номерът на последната правилно изпълнена лицева опора ще бъде повторен и ще се поясни какво не се изпълнява правилно, за да се коригира.

Броят правилно изпълнени лицеви опори ще бъде записан като краен резултат в изпитната ведомост.

Ако упражнението не може да бъде завършено поради травма, получена по време на изпълнението, в изпитната ведомост ще бъде записан броят на правилно изпълнените повторения до момента.

3. Бягане на „Совалка” 10x10 м.

Провежда се на равна площадка ограничена от линии на старта и обръщането на разстояние 10 метра. Но команда „НАПРЕД! (СТАРТ!)” от висок старт се пробягват 10 метра, допира се земята с крак зад линията на обръщането, пробягва се в обратна посока до линията на старта (10 м), като се пробягват по същия начин — общо 10 отсечки.

4. Крос 1000 м.

Изпълняват се на писта или на пресечена местност с произволно покритие. При команда „По местата” подхожда към стартовата линия, без тя да се настъпва. При команда „Готови” тежестта на тялото се пренася на предния крак, ръцете се свиват в лактите. При команда „Напред” се бяга.

Ако бягането започне преди командата „Старт”, се отсъжда „Фалстарт” и всички кандидати се връщат на изходното положение за повторно стартиране.

Движението се извършва по определеното трасе. Ако то се напусне или не се измине цялото разстояние, следва дисквалификация.

Дисквалификацията означава, че упражнението се смята за неизпълнено и точките за него ще са равни на нула.

По време на бягането не се допуска каквато и да е физическа подкрепа за изпитваните.

Разрешено е подаването на темпо от темполидер, ако няма физически контакт и това не пречи на останалите кандидати.

Времето за пробягване на изпитната дистанция ще бъде отчетено с пресичането на финалната линия. То ще бъде записано като краен резултат в изпитната ведомост.

Ако независимо по кое време някой почувства неразположение (болка в гърдите, недостиг на въздух, световъртеж и др.), трябва незабавно да продължи ходом по най-краткия път към финала. Не бива да се ляга на земята, освен ако това не е единственият изход в ситуацията. Веднага ще бъде оказана медицинска помощ.

Ако упражнението не може да бъде завършено поради травма, получена по време на изпълнението, то ще се смята за неизпълнено и точките ще са равни на нула.