

НОРМАТИВИ

по физическа подготовка
за кандидатите за курсанти във ВВМУ "Никола Вапцаров" прием 2014/2015г.

НОРМАТИВ № 1**ИЗПЪЛНЕНИЕ НА КОРЕМНИ ПРЕСИ ЗА 1 МИНУТА**

Брой пъти	Възrastова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	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	
71	80	86	84	90	94	
70	78	84	83	88	92	
69	77	82	82	86	90	100
68	76	80	81	84	88	98
67	75	78	80	82	86	96
66	74	76	79	81	84	94
65	73	75	78	80	83	92
64	72	74	77	79	82	90
63	71	73	76	78	81	88
62	70	72	75	77	80	86
61	69	71	74	76	79	84
60	68	70	73	75	78	82
59	67	69	72	74	77	80
58	66	68	71	73	76	78
57	65	67	70	72	75	77
56	64	66	69	71	74	76
55	63	65	68	70	73	75
54	62	64	67	69	72	74
53	61	63	66	68	71	73
52	60	62	65	67	70	72
51	59	61	64	66	69	71
50	58	60	63	65	68	70
49	57	59	62	64	67	69
48	56	58	61	63	66	68
47	55	57	60	62	65	67
46	54	56	59	61	64	66
45	53	55	58	60	63	65
44	52	54	57	59	62	64
43	51	53	56	58	61	63
42	50	52	55	57	60	62
41	49	51	54	56	59	61
40	48	50	53	55	58	60

Брой пъти	Възrastова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
39	47	49	52	54	57	59
38	46	48	51	53	56	58
37	45	47	50	52	55	57
36	44	46	49	51	54	56
35	43	45	48	50	53	55
34	42	44	47	49	52	54
33	41	43	46	48	51	53
32	40	42	45	47	50	52
31	39	41	44	46	49	51
30	38	40	43	45	48	50
29	37	39	42	44	47	49
28	36	38	41	43	46	48
27	35	37	40	42	45	47
26	34	36	39	41	44	46
25	33	35	38	40	43	45
24	32	34	37	39	42	44
23	31	33	36	38	41	43
22	30	32	35	37	40	42
21	29	31	34	36	39	41
20	28	30	33	35	38	40
19	27	29	32	34	37	38
18	26	28	31	33	36	36
17	25	27	30	32	34	34
16	24	26	29	30	32	32
15	23	25	28	29	30	30
14	22	24	27	28	28	28
13	21	23	26	26	26	26
12	20	22	24	24	24	24
11	19	21	22	22	22	22
10	18	20	20	20	20	20
9	17	18	18	18	18	18
8	16	16	16	16	16	16
7	14	14	14	14	14	14
6	12	12	12	12	12	12
5	10	10	10	10	10	10
4	8	8	8	8	8	8
3	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2

НОРМАТИВ № 2
ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ЛИЦЕВИ ОПОРИ ЗА 1 МИНУТА

Брой пъти	Възrastова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	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	
64	82		84		86	
63	81		83		85	
62	80		82		84	
61	79		81		83	
60	78		80		82	
59	77		79		81	
58	76	100	78		80	
57	75	99	77		79	
56	74	98	76	100	78	
55	73	97	75	98	77	
54	72	96	74	96	76	
53	71	95	73	95	75	
52	70	94	72	94	74	100
51	69	93	71	93	73	98
50	68	92	70	92	72	96
49	67	90	69	91	71	95
48	66	88	68	90	70	94
47	65	87	67	89	69	93
46	64	86	66	88	68	92
45	63	85	65	87	67	91
44	62	84	64	86	66	90
43	61	83	63	85	65	89
42	60	82	62	84	64	88
41	59	81	61	83	63	87
40	58	80	60	82	62	86
39	57	79	59	81	61	85
38	56	78	58	80	60	84
37	55	77	57	79	59	83

Брой пъти	Възrastова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
36	54	76	56	78	58	82
35	53	75	55	77	57	81
34	52	74	54	76	56	80
33	51	73	53	75	55	79
32	50	72	52	74	54	78
31	49	71	51	73	53	77
30	48	70	50	72	52	76
29	47	69	49	71	51	75
28	46	68	48	70	50	74
27	45	67	47	69	49	73
26	44	66	46	68	48	72
25	43	65	45	67	47	71
24	42	64	44	66	46	70
23	41	63	43	65	45	69
22	40	62	42	64	44	68
21	39	61	41	63	42	67
20	38	60	40	62	40	66
19	37	58	38	61	38	65
18	36	56	36	60	36	64
17	34	54	34	58	34	63
16	32	52	32	56	32	62
15	30	50	30	54	30	60
14	28	48	28	52	28	58
13	26	44	24	50	26	56
12	24	40	26	48	24	54
11	22	36	24	47	22	52
10	20	32	22	46	20	50
9	18	28	20	45	18	45
8	16	24	18	40	16	40
7	14	20	16	35	14	35
6	12	16	14	30	12	30
5	10	12	12	25	10	25
4	8	8	10	20	8	20
3	6	6	9	15	6	15
2	4	4	6	10	4	10
1	2	2	3	5	2	5

НОРМАТИВ № 3
БЯГАНЕ „СОВАЛКА ”10 x 10 м.

Време/мин.	Възрастова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	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		97			
24.90	91		96			
25.00	90	100	95	100	100	
25.10	89	99	94	99	99	
25.20	88	98	93	98	98	
25.30	87	97	92	97	97	
25.40	86	96	91	96	96	
25.50	85	95	90	95	95	100
25.60	84	94	89	94	94	99
25.70	83	93	88	93	93	98
25.80	82	92	87	92	92	97
25.90	81	91	86	91	91	96
26.00	80	90	85	90	90	95
26.10	79	89	84	89	89	94
26.20	78	88	83	88	88	93
26.30	77	87	82	87	87	92
26.40	76	86	81	86	86	91
26.50	75	85	80	85	85	90
26.60	74	84	79	84	84	89
26.70	73	83	78	83	83	88
26.80	72	82	77	82	82	87
26.90	71	81	76	81	81	86
27.00	70	80	75	80	80	85
27.10	69	79	74	79	79	84
27.20	68	78	73	78	78	83
27.30	67	77	72	77	77	82
27.40	66	76	71	76	76	81
27.50	65	75	70	75	75	80
27.60	64	74	69	74	74	79
27.70	63	73	68	73	73	78
27.80	62	72	67	72	72	77
27.90	61	71	66	71	71	76
28.00	60	70	65	70	70	75
28.10	59	69	64	69	69	74
28.20	58	68	63	68	68	73
28.30	57	67	62	67	67	72
28.40	56	66	61	66	66	71
28.50	55	65	60	65	65	70
28.60	54	64	59	64	64	69
28.70	53	63	58	63	63	68
28.80	52	62	57	62	62	67
28.90	51	61	56	61	61	66
29.00	50	60	55	60	60	65
29.10	49	59	54	59	59	64
29.20	48	58	53	58	58	63
29.30	47	57	52	57	57	62
29.40	46	56	51	56	56	61
29.50	45	55	50	55	55	60

Време/мин.	Възрастова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
29.60	44	54	49	54	54	59
29.70	43	53	48	53	53	58
29.80	42	52	47	52	52	57
29.90	41	51	46	51	51	56
30.00	40	50	45	50	50	55
30.10	39	49	44	49	49	54
30.20	38	48	43	48	48	53
30.30	37	47	42	47	47	52
30.40	36	46	41	46	46	51
30.50	35	45	40	45	45	50
30.60	34	44	39	44	44	49
30.70	33	43	38	43	43	48
30.80	32	42	37	42	42	47
30.90	31	41	36	41	41	46
31.00	30	40	35	40	40	45
31.10	29	39	34	39	39	44
31.20	28	38	33	38	38	43
31.30	27	37	32	37	37	42
31.40	26	36	31	36	36	41
31.50	25	35	30	35	35	40
31.60	24	34	29	34	34	39
31.70	23	33	28	33	33	38
31.80	22	32	27	32	32	37
31.90	21	31	26	31	31	36
32.00	20	30	25	30	30	35
32.10	19	29	24	29	29	34
32.20	18	28	23	28	28	33
32.30	17	27	22	27	27	32
32.40	16	26	21	26	26	31
32.50	15	25	20	25	25	30
32.60	14	24	19	24	24	29
32.70	13	23	18	23	23	28
32.80	12	22	17	22	22	27
32.90	11	21	16	21	21	26
33.00	10	20	15	20	20	25
33.10	9	19	14	19	19	24
33.20	8	18	13	18	18	23
33.30	7	17	12	17	17	22
33.40	6	16	11	16	16	21
33.50	5	15	10	15	15	20
33.60	4	14	9	14	14	19
33.70	3	13	8	13	13	18
33.80	2	12	7	12	12	17
33.90	1	11	6	11	11	16
34.00		10	5	10	10	15
34.10		9	4	9	9	14
34.20		8	3	8	8	13
34.30		7	2	7	7	12
34.40		6	1	6	6	11
34.50		5		5	5	10
34.60		4		4	4	9
34.70		3		3	3	8
34.80		2		2	2	7
34.90		1		1	1	6
35.00						5
35.10						4

НОРМАТИВ № 4
КРОС 1000 МЕТРА

Време/мин.	Възrastова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	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	
3.41	69		79		89	
3.42	68		78		88	
3.43	67		77		87	
3.44	66		76		86	
3.45	65		75		85	
3.46	64		74		84	
3.47	63		73		83	
3.48	62		72		82	
3.49	61		71		81	
3.50	60		70		80	
3.51	59		69		79	
3.52	58		68		78	
3.53	57		67		77	
3.54	56		66		76	
3.55	55	100	65		75	
3.56	54	99	64		74	
3.57	53	98	63		73	
3.58	52	97	62		72	
3.59	51	96	61		71	

Време/мин.	Възrastова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
4.00	50	95	60		70	
4.01	49	94	59		69	
4.02	48	93	58		68	
4.03	47	92	57		67	
4.04	46	91	56		66	
4.05	45	90	55		65	
4.06	44	89	54		64	
4.07	43	88	53		63	
4.08	42	87	52		62	
4.09	41	86	51		61	
4.10	40	85	50	100	60	
4.11	39	84	49	99	59	
4.12	38	83	48	98	58	
4.13	37	82	47	97	57	
4.14	36	81	46	96	56	
4.15	35	80	45	95	55	
4.16	34	79	44	94	54	
4.17	33	78	43	93	53	
4.18	32	77	42	92	52	
4.19	31	76	41	91	51	
4.20	30	75	40	90	50	100
4.21	29	74	39	89	49	99
4.22	28	73	38	88	48	98
4.23	27	72	37	87	47	97
4.24	26	71	36	86	46	96
4.25	25	70	35	85	45	95
4.26	24	69	34	84	44	94
4.27	23	68	33	83	43	93
4.28	22	67	32	82	42	92
4.29	21	66	31	81	41	91
4.30	20	65	30	80	40	90
4.31	19	64	29	79	39	89
4.32	18	63	28	78	38	88
4.33	17	62	27	77	37	87
4.34	16	61	26	76	36	86
4.35	15	60	25	75	35	85
4.36	14	59	24	74	34	84
4.37	13	58	23	73	33	83
4.38	12	57	22	72	32	82
4.39	11	56	21	71	31	81
4.40	10	55	20	70	30	80
4.41	9	54	19	69	29	79
4.42	8	53	18	68	28	78
4.43	7	52	17	67	27	77
4.44	6	51	16	66	26	76
4.45	5	50	15	65	25	75
4.46	4	49	14	64	24	74
4.47	3	48	13	63	23	73
4.48	2	47	12	62	22	72
4.49	1	46	11	61	21	71

Време/мин.	Възрастова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
4.50		45	10	60	20	70
4.51		44	9	59	19	69
4.52		43	8	58	18	68
4.53		42	7	57	17	67
4.54		41	6	56	16	66
4.55		40	5	55	15	65
4.56		39	4	54	14	64
4.57		38	3	53	13	63
4.58		37	2	52	12	62
4.59		36	1	51	11	61
5.00		35		50	10	60
5.01		34		49	9	59
5.02		33		48	8	58
5.03		32		47	7	57
5.04		31		46	6	56
5.05		30		45	5	55
5.06		29		44	4	54
5.07		28		43	3	53
5.08		27		42	2	52
5.09		26		41	1	51
5.10		25		40		50
5.11		24		39		49
5.12		23		38		48
5.13		22		37		47
5.14		21		36		46
5.15		20		35		45
5.16		19		34		44
5.17		18		33		43
5.18		17		32		42
5.19		16		31		41
5.20		15		30		40
5.21		14		29		39
5.22		13		28		38
5.23		12		27		37
5.24		11		26		36
5.25		10		25		35

Време/мин.	Възрастова група					
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
5.26		9		24		34
5.27		8		23		33
5.28		7		22		32
5.29		6		21		31
5.30		5		20		30
5.31		4		19		29
5.32		3		18		28
5.33		2		17		27
5.34		1		16		26
5.35				15		25
5.36				14		24
5.37				13		23
5.38				12		22
5.39				11		21
5.40				10		20
5.41				9		19
5.42				8		18
5.43				7		17
5.44				6		16
5.45				5		15
5.46				4		14
5.47						13
5.48						12
5.49						11
5.50						10
5.51						9
5.52						8
5.53						7
5.54						6
5.55						5
5.56						4
5.57						3
5.58						2
5.59						1