

**ПОРЯДОК**  
**організації та проведення перевірки рівня фізичної підготовленості на**  
**зайняття вакантних посад співробітників Служби судової охорони**

**I. Загальні положення**

1. Основною метою тестування кандидатів на заміщення вакантних посад співробітників Служби (далі – кандидати) є визначення їх придатності до служби в Службі та придатності до опанування навчальної програми за відповідним рівнем освіти, їх здатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності під час виконання службових завдань, які визначені підрозділам Служби.

2. Рівень фізичної підготовленості кандидатів визначається за допомогою проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності).

3. Фізично підготовленим до служби є кандидат, який під час тестування виконав усі передбачені вправи не нижче ніж «зараховано» згідно таблиці нормативів з фізичної підготовки кандидатів на заміщення вакантних посад співробітників Служби судової охорони.

**II. Організація та порядок проведення перевірки**

1. Організація роботи з проведення перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів покладається на конкурсну комісію.

2. Тестування рівня фізичної підготовленості кандидатів на службу проводиться на об'єктах спортивної інфраструктури із забезпеченням належних санітарно-гігієнічних умов та в присутності медичних працівників.

3. До складу конкурсної комісії залучаються співробітники (працівники) Служби, фахівці з фізичної підготовки інших органів виконавчої влади, закладів, установ, організацій (за згодою).

4. Ознайомлення кандидатів із вправами та нормативами з фізичної підготовки, умовами та вимогами щодо їх виконання здійснюється конкурсною комісією.

5. До перевірки рівня фізичної підготовленості комісія допускає осіб, які мають медичну довідку про відсутність обмежень за станом здоров'я для виконання визначених фізичних вправ.

6. Вивчення рівня фізичної підготовленості кандидатів здійснюється з урахуванням вікових груп, визначених у п. 2.8 розділу 2 Інструкції.

7. Для чоловіків та жінок умови тестування однакові. Кандидати виконують вправи тільки у спортивній формі одягу та взутті.

8. Тестування проводиться при температурі не вище + 30 °С та не нижче мінус 17 °С.

9. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на посади співробітників до центрального органу управління, територіальних управлінь та підрозділів охорони (крім підрозділів особистої безпеки суддів та підрозділів швидкого реагування) незалежно від статі визначається за результатами виконання таких вправ:

- 1) комплексна силова вправа;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 метрів.

10. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на службу до підрозділів особистої безпеки суддів та підрозділів швидкого реагування визначається за результатами виконання таких вправ:

- 1) підтягування на перекладині;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 (3000) метрів;
- 4) володіння прийомами особистого захисту, які включають захист від ударів руками й ногами, звільнення від захватів, обеззброєння супротивника, больові прийоми, кидки.

11. Виконання прийомів особистого захисту оцінюється відповідно до опису, наведеного в додатку 4 Тимчасової інструкції з фізичної підготовки Служби судової охорони:

«виконано» – якщо прийом проведено відповідно до опису, швидко, впевнено й доведено до завершення;

«не виконано» – якщо прийом проведено не відповідно до опису або не доведено до завершення.

Для зарахування прийомів особистого захисту кандидат повинен виконати не менше ніж три прийоми.

12. У разі відсутності умов виконання бігу на 100 метрів виконується човниковий біг 10 x 10 метрів.

13. У деяких випадках за рішенням голови комісії послідовність виконання вправ та їх кількість може бути змінена тільки з дозволу та погодження Голови Служби судової охорони (першого заступника Голови Служби судової охорони).

14. Етапи проведення вправ:

1) вступна частина (проведення цільового інструктажу; доведення вправ та нормативів, послідовності здійснення вправи та порядку його оцінювання; здійснення медичного огляду);

2) підготовча частина (розминка тривалістю до 15 хвилин, яка проводиться кандидатами самостійно);

3) основна частина (виконання контрольних вправ з перервами на відпочинок не менше 15 хвилин між вправами);

4) заключна частина.

15. Перед початком тестування з кандидатами обов'язково проводиться цільовий інструктаж, про що робиться відповідний запис у журналі обліку інструктажів та медичного огляду кандидатів.

16. На інструктажі кандидатам наголошується на необхідності дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовки та

запобігання травматизму, а також проводиться опитування кандидатів стосовно їх готовності до фізичного навантаження, яке засвідчується особистим підписом кандидата.

17. Медичний огляд перед початком тестування проводиться тільки медичним працівником державного або комунального закладу охорони здоров'я.

Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються вищезазначеним медичним працівником і без його дозволу не допускаються до виконання вправ і нормативів. У разі погіршення самопочуття під час тестування кандидат повинен негайно повідомити про це членів комісії, які зобов'язані організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

18. Тестування з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня. Кандидату для виконання контрольної вправи надається одна спроба. Виконання вправи повторно з метою поліпшення результату не допускається. В окремих випадках, коли вправи не виконано через обставини, які не залежать від кандидата, голова комісії може дозволити виконання вправи повторно.

19. Для об'єктивного оцінювання кандидатів члени комісії застосовують відповідні технічні засоби та прилади (секундомір, нагрудний номер, стартовий прапорець тощо).

20. Результати тестування оформлюються протоколом та оголошуються кандидатам не пізніше як на наступний після проведення перевірки день. Протокол із результатами тестування подається на розгляд голові конкурсної комісії.

21. Результати тестування з фізичної підготовленості кандидата вважаються дійсними протягом 6 місяців з моменту участі у конкурсі на заміщення вакантних посад співробітників Служби та за рішенням конкурсної комісії можуть зараховуватися йому у разі повторної участі у конкурсі.

22. Оскарження кандидатами результатів тестування розглядається в установленому порядку відповідно до вимог чинного законодавства України.

#### Зразок журналу обліку інструктажів та медичного огляду кандидатів

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові кандидата	Дата проведення інструктажу	Посада, прізвище, ініціали та особистий підпис особи, яка проводить інструктаж	Посада, прізвище, ініціали та особистий підпис особи, яка проводить медичний огляд	Особистий підпис кандидата

## ТАБЛИЦЯ

нормативів з фізичної підготовки кандидатів на заміщення вакантних посад співробітників Служби судової охорони

№ з/п	Контрольна вправа	Норматив вважається «зараховано» у таких межах						Норматив вважається «зараховано» у таких межах					
		чоловіки						жінки					
		I до 24 років	II-III 25-34 років	IV 35-39 років	V 40-44 років	VI 45-49 років	VII-VIII 50-60 років	I до 24 років	II 25-29 років	III 30-34 років	IV 35-39 років	V 40-44 років	VI 45-60 років
<b>Нормативи для кандидатів на службу до центрального органу управління, територіальних управлінь, підрозділів охорони, оперативно-чергової служби</b>													
1.	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв)	45	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15	10
2.	Біг 100 м (с)	15.0	16.0	17.0	17.5	18.5	20.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.5	21.0
3.	Біг 1000 м (хв., с)	4.05	4.30	5.00	5.30	6.00	6.50	5.30	6.10	6.40	7.30	7.50	8.10
4.	Човниковий біг 10 х 10 м (с)	30.0	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0	34.0	38.0	40.0	42.0	44.0	46.0
<b>Нормативи для кандидатів на службу до підрозділів особистої безпеки суддів та підрозділів швидкого реагування</b>													
1.	Підтягування на перекладині (разів)	14	13	12	11	-	-	12	11	10	9	8	7
2.	Біг 100 м (с)	13.4	13.8	14.6	15.2	-	-	14.0	14.8	15.4	16.0	17.0	17.5
3.	Біг 1000 м (хв., с)	-	-	-	-	-	-	5.10	5.50	6.20	7.10	7.30	7.50
4.	Біг 3000 м (хв., с)	12.10	12.35	12.55	13.20	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Човниковий біг 10 х 10 м (с)	26.0	27.0	28.0	29.0	-	-	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	36.0

Таблиця 1

<b>Вікові групи</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
1-а	до 24 років	до 24 років
2-а	від 25 до 29 років	від 25 до 29 років

5

3-а	від 30 до 34 років	від 30 до 34 років
4-а	від 35 до 39 років	від 35 до 39 років
5-а	від 40 до 44 років	від 40 до 44 років
6-а	від 45 до 49 років	понад 45 років
7-а	від 50 до 54 років	
8-а	понад 55 років	

2. У Додатку 3 вправу 6 «Комплексна силова вправа» викласти в такій редакції:

«Виконується протягом однієї хвилини:

За командою «До виконання вправи приступити!» перші 30 секунд особа, що перевіряється, з вихідного положення лежачи на спині виконує максимально можливу кількість піднімання тулуба в положення сидячи, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Через 30 секунд за командою «Час!» особа, що перевіряється, приймає вихідне положення в упорі лежачи (руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів відносно тулуба, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію) та без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій!». Згинаючи руки, особа, що перевіряється, обов'язково торкається грудьми поверхні підлоги, повертаючись у вихідне положення, розгинає повністю руки в

## 2

ліктьових суглобах. Результатом виконання вправи є загальна кількість піднімання тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за одну хвилину.

Вправа не зараховується в разі:

- відсутності торкання ліктями колін під час виконання першої частини вправи;
- відсутності торкання лопатками поверхні підлоги при поверненні у вихідне положення під час виконання першої частини вправи;
- якщо пальці розімкнуті з положення «замка» під час виконання першої частини вправи;
- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом під час виконання другої частини вправи;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги» під час виконання другої частини вправи;
- неповне випрямлення ліктьового суглоба у вихідному положенні під час виконання другої частини вправи;
- почергового розгинання рук під час виконання другої частини вправи;
- відсутності торкання грудьми поверхні підлоги під час виконання другої частини вправи;
- розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів під час виконання другої частини вправи.»

### **3. Вправи для розвитку швидкості**

Швидкість визначається здатністю співробітника здійснювати рухові дії за мінімальний час. Основними засобами розвитку швидкості є біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю і вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості та максимальної частоти виконання окремих рухів.

#### **Вправа 15. Біг на 100 м.**

Проводиться на біговій доріжці чи на рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою «НА СТАРТ!» підійти до стартової лінії, поставити одну ногу вперед, не наступаючи на лінію, другу залишити на півкроку позаду. За командою «УВАГА!» перенести вагу тіла на поштовхову ногу, тулуб нахилити вперед, руки зігнути в ліктях, за командою «РУШ!» почати біг.

**Вправа 15а. Човниковий біг 10x10 м.** Проводиться на рівному майданчику, розміченому лініями старту й повороту через 10 м. За командою «РУШ!» з високого старту пробігти 10 м, заступити ногою за лінію повороту, повернутися кругом, пробігти так само ще дев'ять відрізків.