

## **ПОРЯДОК**

### **організації перевірки рівня фізичної підготовленості на зайняття вакантних посад співробітників Служби судової охорони**

#### **I. Загальні положення**

1. Цей Порядок визначає проведення перевірки рівня фізичної підготовленості осіб, які є кандидатами на зайняття вакантних посад співробітників Служби судової охорони (далі - кандидати).

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

3. Основною метою тестування кандидатів є визначення їх придатності до служби в Службі судової охорони (далі - ССО) та придатності до опанування навчальної програми за відповідним рівнем освіти в закладах професійної освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку охоронців та охоронників, їх здатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності при виконанні службових завдань, які визначені підрозділам ССО.

4. Фізично підготовленим до служби є кандидат, який під час тестування виконав усі передбачені вправи на оцінку не нижче ніж «зараховано» згідно таблиці нормативів з фізичної підготовки кандидатів до вступу до 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 до ССО 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) ССО, фахівці з фізичної підготовки інших органів виконавчої влади, закладів, установ, організацій (за згодою).

4. Ознайомлення кандидатів на службу в ССО з вправами та нормативами фізичної підготовки, умовами та вимогами щодо їх виконання (додаток 1) здійснюють працівники управління персоналом Державної судової адміністрації України, або її територіального управління, які повідомляють кандидата про дату, час та місце проведення тестування.

5. До перевірки рівня фізичної підготовленості комісія допускає осіб, які мають медичну довідку про допуск за станом здоров'я до оцінювання фізичної підготовленості кандидата на посаду співробітника Служби судової охорони.

6. З метою об'єктивного вивчення рівня фізичної підготовленості кандидатів здійснюється їх розподіл на вікові групи.

Для тестування чоловіків у відповідності їх віку встановлюються наступні вікові групи:

- перша вікова група – до 25 років;
- друга вікова група – від 25 до 35 років;
- третья вікова група – від 35 до 40 років;
- четверта вікова група – від 40 до 45 років;
- п'ята вікова група – від 45 до 50 років;
- шоста вікова група – понад 50 років.

Для тестування жінок у відповідності їх віку встановлюються наступні вікові групи:

- перша вікова група – до 25 років;
- друга вікова група – від 25 до 30 років;
- третья вікова група – від 30 до 35 років;
- четверта вікова група – від 35 до 40 років;
- п'ята вікова група – понад 40 років.

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

8. Тестування проводиться за сприятливих погодних умов. Несприятливими погодними умовами є сильні опади і температура повітря нижче  $-10^{\circ}\text{C}$  або вище  $+30^{\circ}\text{C}$ .

9. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на посади співробітників в центральному апараті, територіальних управліннях визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

- 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок, крім підрозділів особистої охорони та оперативно-раптової дії);
- 2) комплексна силова вправа (для чоловіків);
- 3) біг на 100 метрів (для жінок та чоловіків);
- 4) біг на 1000 метрів (для чоловіків).

10. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на службу до підрозділів охорони незалежно від статі визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

- 1) комплексна силова вправа (для жінок та чоловіків);
- 2) біг на 100 метрів (для жінок та чоловіків);
- 3) біг на 1000 метрів (для жінок та чоловіків).

11. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на службу до підрозділів особистої охорони, оперативно-раптової дії визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

- 1) підтягування на перекладині;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 (3000) метрів.
- 4) володіння базовою технікою рукопашного бою.

12. При температурі повітря від  $-1^{\circ}\text{C}$  до  $-10^{\circ}\text{C}$ :

- 1) замість контрольної вправи з бігу на 100 метрів виконується вправа човниковий біг  $10 \times 10$  метрів;
- 2) діє полегшення нормативу для контрольної вправи з бігу на 1000 метрів (10 сек.) - з бігу на 3000 метрів (30 сек.).

13. 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);

4) заключна частина (оголошення результатів виконання вправ).

14. Перед початком тестування з кандидатами обов'язково проводиться цільовий інструктаж, про що робиться відповідний запис у журналі обліку інструктажів та медичного огляду кандидатів за формою згідно з (додатком 2) до цього Положення.

15. На інструктажі кандидатам наголошується на необхідність дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також проводиться опитування кандидатів щодо їх готовності до фізичного навантаження, яке засвідчується їх особистим підписом.

16. Медичний огляд перед початком тестування проводиться виключно медичним працівником закладу охорони здоров'я 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.

17. 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 вправу не було виконано через обставини, які не залежать від кандидата, голова комісії може дозволити виконання вправи повторно.

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

19. Результати тестування оформлюються протоколом (додаток 3) та оголошуються кандидатам не пізніше наступного після проведення перевірки дня. Протокол з результатами тестування подається на розгляд Голові конкурсної комісії.

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

### **III. Умови і порядок виконання контрольних вправ з фізичної підготовки**

#### **1. Комплексна силова вправа**

1. Для виконання вправи необхідно мати секундомір та рівний майданчик (гімнастичний мат). Вправа також може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см. Час на виконання вправи - 1 хвилина.

2. За командою «Вправу починай!» перші 30 секунд учасник тестування з вихідного положення лежачи на спині виконує максимально можливу кількість піднімання тулуба в сидяче положення, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Через 30 секунд за командою «Час!» кандидат приймає вихідне положення упору лежачи на поверхні (руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори) та без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій!». Згинаючи руки, кандидат обов'язково торкається грудьми поверхні або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення. Під час піднімання тулуба в сидяче положення незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник тестування повертається у вихідне положення.

3. Результатом виконання вправи є загальна кількість піднімання тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

4. Спроба не зараховується у разі:

1) відсутності торкання ліктями стегон (колін) під час виконання першої частини вправи;

2) відсутності торкання лопатками поверхні під час виконання першої частини вправи;

3) якщо пальці розімкнуті із «замка» під час виконання першої частини вправи;

4) зміщення таза під час виконання першої частини вправи;

5) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом під час виконання другої частини вправи;

6) порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги» під час виконання другої частини вправи;

7) відсутності фіксації тіла у вихідному положенні під час виконання другої частини вправи;

8) почергового розгинання рук під час виконання другої частини вправи;

9) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи) під час виконання другої частини вправи;

10) розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів під час виконання другої частини вправи.

## **2. Контрольна вправа підтягування на перекладині**

1. Для виконання вправи необхідно мати горизонтальний брус або перекладину, яка розміщується на такій висоті, щоб кандидат у положенні вису на прямих руках не торкався ногами поверхні.

2. Кандидат стає на лаву і, беручись за перекладину на ширині плечей, приймає вихідне положення хвату зверху (долонями вперед), руки, тулуб і ноги

випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою «Вправу починай!», згинаючи руки, підтягується до того рівня, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у вис і, зафіксувавши вихідне положення тіла на 0,5 секунди, продовжує виконання вправи максимальну кількість разів.

3. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної із умов. Кожному кандидатові дозволяється лише один підхід до перекладни.

4. Спроба не зараховується у разі:

- 1) якщо підтягування виконано ривками або з махами ніг (тулуба);
- 2) відсутності фіксації вихідного положення тіла;
- 3) почергового згинання рук;
- 4) розгойдування під час підтягування.

5. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

### **3. Контрольна вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи**

1. Для виконання вправи необхідно мати рівну поверхню (підлогу). Вправа також може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см.

2. Кандидат приймає вихідне положення упору лежачи на поверхні, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори. За командою «Вправу починай!» кандидат, згинаючи руки, торкається грудьми поверхні або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 секунди, продовжує виконання вправи.

3. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

4. Спроба не зараховується у разі:

- 1) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- 2) порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»;
- 3) відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;
- 4) почергового розгинання рук;
- 5) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- 6) розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

### **4. Контрольні вправи з бігу на 100 метрів, 1000 метрів та 3000 метрів**

1. Для виконання вправ необхідно мати секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряну дистанцію, стартовий прапорець (стартовий пістолет). Вихідне положення - високий чи низький старт.

2. Контрольні вправи виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для безпечного виконання вправ і дозволяє об'єктивно визначити результати. Вправа з бігу на 100 метрів проводиться виключно на біговій доріжці, розділеній на окремі смуги. Максимальна кількість учасників забігу становить 4 особи - для бігу на 100 метрів та 10 осіб - для бігу на 1000 і 3000 метрів.

3. Під час виконання контрольної вправи з бігу на 100 метрів учасники тестування за командою «На старт!» стають за стартову лінію і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «Руш!» вони мають якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

4. Під час виконання контрольних вправ з бігу на 1000, 3000 метрів учасники тестування за командою «На старт!» стають за стартову лінію і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «Руш!» вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу.

5. Результатом виконання вправ з бігу є час з точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди на 1000 та 3000 метрів.

6. Вправа з бігу на 1000 метрів (на 3000 метрів) виконується останньою.

### **5. Контрольна вправа човниковий біг (10 x 10 метрів)**

1. Для виконання вправи необхідно мати секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряну дистанцію, стартовий прапорець (стартовий пістолет).

2. Контрольна вправа виконується на рівному майданчику з твердим покриттям та неслизькою поверхнею, на якому нанесено дві паралельні лінії, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів ( $R = 50$  см) із центром на лінії. Максимальна кількість учасників забігу становить 2 особи.

3. Кандидат, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення для старту. За командою «Руш!» (з одночасним включенням секундомірів) кандидат пробігає 10 м до другої лінії, перетинає її обома ногами, торкається поверхні в зоні півкола однією рукою, повертається кругом і так само пробігає ще 9 відрізків по 10 метрів.

4. Результатом виконання вправи є час, витрачений на випробування.

5. Спроба не зараховується у разі:

- 1) відсутності забігання за лінію обома ногами;
- 2) відсутності торкання рукою поверхні в зоні півкола.

### **6. Перевірка володіння прийомами та базовою технікою рукопашного бою**

1. У ході перевірки володіння базовою технікою рукопашного бою інструктор призначає п'ять прийомів з таких груп вправ:

- 1) захист від ударів рукою;
- 2) захист від ударів ногою;
- 3) захист від ударів предметами (ніж, папка);
- 4) захист від загрози пістолетом;
- 5) звільнення від захватів.

2. Кожен прийом має бути виконаний з елементами несподіваності, технічно правильно, з відволікаючим ударом та завершуватись позначенням удару в больові точки противника, кидком, позначенням задушення чи больовим прийомом.

3. Виконання кожного прийому оцінюються «виконано» чи «не виконано». У разі оцінювання володіння базовою технікою рукопашного бою «не виконано» більше одного прийому, загальна оцінка за рукопашний бій не може бути «зараховано».

**Т.в.о. начальника управління  
фізичного захисту та організації  
безпеки судів**

**С.Т. Максимішин**

Додаток 1  
до Порядку з організації перевірки  
рівня фізичної підготовленості

кандидатів до вступу на службу до  
Служби судової охорони України  
(пункт 4 розділу 2)

**ТАБЛИЦЯ**  
**нормативів з фізичної підготовки кандидатів до вступу на службу до**  
**Служби судової охорони України**

№ з/п	Контрольна вправа	Норматив вважається «зараховано» у таких межах						Норматив вважається «зараховано» у таких межах				
		чоловіки						жінки				
		I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V
1	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	45	40	35	30	25	20					
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
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	
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
<b>Норматив для жінок вважається «зараховано» у таких межах</b>												
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)							17	15	12	10	8
<b>Норматив для кандидатів на службу до підрозділів особистої охорони, оперативно-раптової дії</b>												
1	Підтягування на перекладині (разів)	14	13	12	11	10						
2	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	65	60	55	50	45		55	50	45	40	
3	Біг 100 м (с)	13.4	13.8	14.6	15.2	16.0		14.0	14.8	15.4	16.0	
	Біг 1000 м (хв., с)					5.40		5.10	5.50	6.20	7.10	
4	Біг 3000 м (хв., с)	12.10	12.35	12.55	13.20							



5	Човниковий біг 10 x 10 м (с)	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0		29.0	30.0	31.0	32.0	
---	------------------------------------	------	------	------	------	------	--	------	------	------	------	--

Додаток 2  
до Порядку з організації перевірки  
рівня фізичної підготовленості  
кандидатів до вступу на службу  
до Служби судової охорони  
України (пункт 14 розділу 2)

**ЖУРНАЛ**  
**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
1	2	3	4	5	6

Додаток 3  
до Порядку з організації перевірки  
рівня фізичної підготовленості  
кандидатів до вступу на службу  
до Служби судової охорони України  
(пункт 19 розділу 2)

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

Дата тестування: \_\_\_\_\_

Присутні:

голова комісії \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

члени комісії: 1. \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

2. \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

3. \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові кандидата	Дата народження	Вікова група	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	Оцінка	Підтягування на перекладині (разів)	Оцінка	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Оцінка	Біг на 100 м (човниковий біг 10 x 10 м) (сек.)	Оцінка	Біг на 1000 м (3000 м) (хв., сек.)	Оцінка	Прийоми рукопашного бою	Оцінка
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															

Усього перевірено \_\_\_\_\_ кандидатів на службу до Служби судової охорони України.

Голова комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії:

1. \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

2. \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

3. \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Секретар комісії \_\_\_\_\_

(підпис, прізвище та ініціали)