

Додаток 10  
до Тимчасової інструкції з фізичної  
підготовки в Службі судової охорони  
(пункт 8.26 розділу 8)

## **ПОРЯДОК** **організації та проведення перевірки рівня фізичної підготовленості на** **заміщення 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 та виконання прийомів застосування сили).

3. Фізично підготовленим до служби є кандидат, який під час тестування виконав усі передбачені вправи із загальної фізичної підготовки не нижче ніж «зараховано», згідно з таблицею нормативів з фізичної підготовки кандидатів на заміщення вакантних посад співробітників Служби судової охорони, та виконав не менше ніж три прийоми застосування сили (для кандидатів до підрозділів швидкого реагування та особистої безпеки суддів).

### **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. Перевірка 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 спортивному одязі та взутті за сезоном.

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

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

- 1) підтягування на перекладині;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 (3000) метрів;
- 4) володіння прийомами застосування сили, які включають прийоми бою (захисту) зі зброєю; прийоми бою (захисту) рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми; кидки.

11. Виконання прийомів застосування сили оцінюється відповідно до пункту 8.13. цієї Інструкції.

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 (першого заступника Голови Служби).

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 ніж 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 під час виконання 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 співробітником (працівником) медичної служби центрального органу управління та територіального управління Служби або медичним працівником державного, комунального закладу охорони здоров'я.

Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються вищезазначеним медичними працівниками та без їх 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 в конкурсі на заміщення вакантних посад співробітників Служби та за рішенням конкурсної комісії можуть зараховуватися йому в разі повторної участі в 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 і старше
<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 x 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	10	9	12	11	10	9	8	7
2.	Біг 100 м (с)	13.4	13.8	14.6	15.2	15.8	16.4	14.0	14.8	15.4	16.0	17.0	17.5
3.	Біг 1000 м (хв., с)	-	-	-	-	5.00	5.30	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 x 10 м (с)	26.0	27.0	28.0	29.0	29.5	30.0	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	36.0