



НАЦИОНАЛНА ГВАРДЕЙСКА ЧАСТ

в.ф. 54 800, София 1113, бул. „Асен Йорданов“ № 2, тел: 02/9714492, факс: 02/9228948
Official website: guards-bg.com, E-mail: ngch@guards-bg.com

Рег. № СИ-16-3772
София, 06.08.....2026 г.

О Б Я В А

за провеждане на конкурс за заемането на длъжности за военни оркестранти в Гвардейски представителен духов оркестър в Националната гвардейска част с кандидати за приемане на военна служба на лица, завършили граждански средни или висши училища в страната или в чужбина.

1. Със заповед № ОХ-726/03.08.2026 г на министъра на отбраната на Република България е разкрита процедура за допускане до участие и провеждане на конкурс с кандидати за приемане на **8 (осем)** сержанти/старшини, оркестранти на военна служба в Гвардейски представителен духов оркестър в Националната гвардейска част, които да се заемат от лица, завършили граждански средни или висши училища в страната или в чужбина.

Броя на вакантните длъжности и изискванията към тях са обявени Приложения № 1.

2. Кандидатите за участие в конкурса трябва да отговарят на следните изисквания:

- Да имат средно или по-високо образование;
- Към датата на приемане на военна служба, да не са по-възрастни от 40 години, а лицата отговарящи на чл. 141, ал. 6 от Закона за отбраната и въоръжените сили (ЗОВСРБ), не по-възрастни от 50 (петдесет) години за упражняването на право си на пенсия и не по-възрастни от 55 (петдесет и пет) години за неупражняването на право си на пенсия;
- Да са годни за военна служба;
- Да не са осъждани за умишлено престъпление от общ характер, независимо от реабилитацията;
- Да не са привлечени като обвиняеми и да не са подсъдими за умишлено престъпление от общ характер; - чл. 141, ал.1, т. 5 от ЗОВСРБ, в сила от 01.01.2026 г.
- Да нямат друго гражданство;
- Да не са освобождавани от военна служба поради наложено дисциплинарно наказание „Уволнение“;
- Да покриват нормативите за физическа годност;
- Да са психологично пригодни.

3. Съгласно заповед № РД-340/05.08.2026 г. на командира на Националната гвардейска част, кандидатите за посочените в Приложения № 1 вакантни длъжности следва да подадат заявление до командира на Националната гвардейска част чрез структурите на Централно военно окръжие (ЦВО) в срок до **08.09.2026 г.**

В заявлението си кандидатите могат да посочват до три позиции (длъжности) и задължително да изразяват своето съгласие или несъгласие, да им бъде предложена друга подходяща длъжност от обявата. Към заявленията на кандидатите да са приложени следните документи:

3.1. Автобиография;

3.2. Копия от документи за придобити образование, допълнителна квалификация и правоспособност, които се изискват за длъжността;

3.3. Копие на документ, удостоверяващ продължителността на професионалния опит (ако притежават такъв);

3.4. Декларация за наличие на обстоятелствата по чл. 141, ал. 1, т. 5÷7 от ЗОВСРБ;

3.5. Декларация, че желаят да бъдат приети на военна служба с по-ниско военно звание от притежаваното от тях в запаса (ако притежават по-високо);

3.6. Съгласие за предоставяне и обработка на лични данни (Приложение № 6);

3.7. Копие от военноотчетната книжка (ако имат такава);

3.8. Други документи, свързани с изискванията за заемането на длъжността;

3.9. Експертно решение, удостоверяващо годността за военна служба, издадено от военномедицинските органи;

3.10. Свидетелство за съдимост за работа в МО;

3.11. Удостоверение от Национална следствена служба за наличие или липса на обвинения по неприключени наказателни производства (издава се по служебен път от структурите на ЦВО).

3.12. Удостоверение от съответната структура на ЦВО, където се водят на военен отчет, от което да е видно основанието за прекратяване на договора за военна служба и датата на отчисляване от списъчния състав (при условие, че са служили);

3.13. Удостоверение от съответната структура на ЦВО, където се водят на военен отчет, от което да е видно, че не са на служба в доброволния резерв по Закона за резерва на въоръжените сили на Република България (при условие, че са сключили договор за служба в доброволния резерв);

3.14. При наличие - валиден протокол, с психологична оценка „психологично пригоден за приемане на военна служба“. Срокът на валидност на протокола според заключението е както следва:

- „Психологично пригоден за военна служба“ - 12 месеца.

- „Психологично непригоден за военна служба“ - 6 месеца

3.15. Ако кандидатите попадат в хипотезата на чл. 141, ал. 6 от ЗОВСРБ подават и декларация за упражнено/неупражнено право на пенсия при условията на Кодекса за социално осигуряване, съгласно Приложение № 5.

Подаването на заявление за участие в конкурса с приложени документи, да се извършва лично от всеки кандидат в структурите на ЦВО.

4. Заявленията на кандидатите, заедно с комплектуваните документи по т. 3, да бъдат изпратени от структурите на Централното военно окръжие в Националната гвардейска част в срок до **15.09.2026 г.**

5. Кандидатите за приемане на военна служба ще бъдат уведомени на посочения от тях адрес за кореспонденция или e-mail за точния час, датата и мястото за **провеждането на оценка на психологичната пригодност или за причината, поради която няма да им бъде извършена такава.**

6. Оценката на психологичната пригодност на кандидатите за приемане на военна служба ще се извърши в Националната гвардейска част от **17.09.2026 г. до 23.09.2026 г.**

6.1. Кандидат, който е **оповестен и не се яви на оценката** или чийто резултат за оценката на психологическата му пригодност е **„психологично непригоден за приемане на военна служба“**, отпада от конкурса и не подлежи на класиране.

7. Кандидатите, получили оценка **„психологично пригоден за приемане на военна служба“** и допуснати до участие в конкурса ще бъдат уведомени на посочения от тях **адрес за кореспонденция или e-mail за часа, датата и мястото за провеждане на конкурса.**

8. Конкурсът включва изпит на музикален инструмент, изпит по физическа подготовка, изпит – тест за обща култура и събеседване.

8.1. Изпитът на музикален инструмент включва изпълнение на:

- гама до пет знака- изпълнение, зададено от комисията;
- етюд и пиеса - по избор на кандидата;
- изпълнение на зададен от комисията нотен текст в момента на провеждане на конкурса (прима виста).

Точките за този изпит се определят, както следва:

- за отлично изпълнение - 400 точки;
- за много добро изпълнение - 300 точки;
- за добро изпълнение - 200 точки;
- за удовлетворително изпълнение - 100 точки.

8.2. Изпитът по физическа подготовка на кандидатите ще се проведе чрез изпълнение на упражнения за **бързина** (бягане „Совалка“ 10x10 метра), **сила** (лицеви опори и коремни преси), и **издръжливост** (крос 1000 метра) съгласно

нормативи определени в „Методика за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи” утвърдена със заповед на министъра на отбраната № ОХ-601/20.06.2024 г.

8.3. Тестът по обща култура - за всеки правилен отговор на въпрос се дава по една точка. Кандидати, които са получили под 40 точки да отпаднат от конкурса и не се включват в класирането.

9. Формиране на броя точки от оценката в дипломата за образование.

При определяне на състезателния бал се взема предвид най-благоприятната за кандидата оценка от представените дипломи за образование:

- от дипломата (дипломите) за висше образование – „Среден успех от курса на обучението”;
- от дипломата за средно образование – „Общ успех”.

Броят на точките от оценката в дипломата за образование се формират, като оценката от дипломата се удвоява и се закръгля до цяло число.

Пример: оценка от средния успех на курса на обучението – 5.20 ($5.20 \times 2 = 10,40 \approx 10,00$). Брой точки за формиране на състезателен бал – 10 (десет) точки.

10. Формиране на броя точки от притежавано образование.

Броят на точките от притежавано образование се формира в зависимост от степента на образование:

- за притежавано средно образование - 1 (една) точка;
- за притежавано висше образование - 5 (пет) точки.

11. Формиране на броя точки от изпълнявана военна служба.

Броят на точките от изпълнявана военна служба се формират в зависимост от броя на годините на служба. За всяка пълна календарна година военна служба – по 1 (една) точка.

12. Формиране на броя точки от притежавана военно-отчетна специалност (ВОС).

Броят на точките от притежавана (ВОС) се формира в зависимост от представените документи, удостоверяващи придобита по време на военната служба ВОС:

- военна книжка;
- диплома за завършено военно образование;
- свидетелство за завършен професионален сержантски (старшински) колеж;
- удостоверение за завършена военна подготовка.

За всяка удостоверена ВОС - по 1 (една) точка.

13. Кандидатите за приемане на военна служба се класират по бал в низходящ ред, формиран като сума от:

- Точки от изпита по музикален инструмент;
- Точки от изпита по физическа подготовка;
- Точки от теста по обща култура;
- Точки от притежавано образование;
- Точки от оценката в дипломата за образование;
- Точки от изпълнявана военна служба;
- Точки от притежавана военно-отчетна специалност.

14. От конкурса отпадат и няма да бъдат класирани:

14.1. Неявилите се кандидати.

14.2. Кандидати, които са получили под 20 точки на отделно упражнение от изпита по физическа подготовка.

14.3. Кандидати, които са получили под 40 точки на теста за обща култура.

15. Кандидатите спечелили конкурса, се приемат на военна служба, ако към датата на сключването на договора за военна служба не са навършили годините, посочени в точка 2.

16. Некласираните кандидати имат право на обжалване на решението за некласирането им пред командира на Националната гвардейска част в 7 (седем) дневен срок от уведомяването им. При наличие на подадени жалби от некласирани кандидати, подписването на договорите за военна служба, приемането на военна служба и назначаването на длъжност на класираните кандидати, засегнати от съответните жалби се извършва след изтичането на сроковете за обжалване по чл. 6, ал. 4 от Правилника за прилагане на ЗОВСРБ.

17. Конкурсът ще се проведе от **08:30 ч. на 28.09.2026 г. и 29.09.2026 г.** в Националната гвардейска част на адрес: гр. София, бул. Асен Йорданов № 2.

18. Телефони за информация: 02/92-28-906, 02/92-28-938 и 02/92-28-929.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1 – Списък на вакантни длъжности за сержанти в Гвардейски представителен духов оркестър в Националната гвардейска част, за приемане на военна служба след провеждане на конкурс с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната или в чужбина, от 2 (два) листа, неклафицирано.

Приложение № 2 – Таблица за оценка на физическата дееспособност на кандидатите, от 2 (два) листа, неклафицирано.

Приложение № 3 – Декларация за упражнено/неупражнено право на пенсия при условията на Кодекса за социално осигуряване, от 1 (един) лист, неклафицирано.

Приложение № 4 – Съгласие за предоставяне и обработка на лични данни, от 1 (един) лист, неклафицирано.

Приложение № 5. Инструктаж за изпълнението на упражненията от Програма за провеждане на изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на нормативи, от 2 (два) листа, неклафицирано.

Приложение № 6. Инструкция за подготовка на кандидатите за военна служба за явяване на изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на нормативи, от 2 (два) листа, неклафицирано.

КОМАНДИР НА НАЦИОНАЛНАТА ГВАРДЕЙСКА ЧАСТ

ПОЛКОВНИК

П

ПЕТЪР КИНДАЛОВ

05.08.2026 г.

СПИСЪК

на вакантни длъжности за сержанти от Гвардейски представителен духов оркестър на Националната гвардейска част, за приемане на военна служба след провеждане на конкурс с лица, завършили граждански средни или висши училища в страната или в чужбина

№ по ред	Наименование на вакантната длъжност	Военно звание	Военно формирование и място за изпълнение на службата	Брой	Основни изисквания на длъжността		Специфични изисквания на длъжността
					Минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
1.	Оркестрант III група	Младши сержант Сержант Старши сержант	54 800 - София	2	Средно музикално образование	Поверително	Специалност „Кларинет“
2.	Оркестрант III група	Младши сержант Сержант Старши сержант	54 800 - София	1	Средно музикално образование	Поверително	Специалност „Фагот“
3.	Оркестрант III група	Младши сержант Сержант Старши сержант	54 800 - София	1	Средно музикално образование	Поверително	Специалност „Обой“/, „Алтсаксофон“
4.	Оркестрант III група	Младши сержант Сержант Старши сержант	54 800 - София	1	Средно музикално образование	Поверително	Специалност „Флейта“

№ по ред	Наименование на вакантната длъжност	Военно звание	Военно формирование и място за изпълнение на службата	Брой	Основни изисквания на длъжността		Специфични изисквания на длъжността
					Минимално образование и квалификация	Минимално ниво на достъп до класифицирана информация	
5.	Оркестрант III група	Младши сержант Сержант Старши сержант	54 800 - София	1	Средно музикално образование	Поверително	Специалност „Цугтромбон“
6.	Оркестрант III група	Младши сержант Сержант Старши сержант	54 800 - София	1	Средно музикално образование	Поверително	Специалност „Валдхорна“
7.	Оркестрант III група	Младши сержант Сержант Старши сержант	54 800 - София	1	Средно музикално образование	Поверително	Специалност „Ударни инструменти“
Всичко:				8			

ТАБЛИЦА
за оценка на физическата дееспособност
на кандидатите за военна служба.

МЪЖЕ

Повдигане на труп от тилен лег за една минута		Бягане на „Совалка“ 10 x 10 м		Крос 1000 м		Сгъване и разгъване на ръцете в опора за една минута	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки
32	20	31.10	20	4,55	20	25	20
33	25	31.10	23	4,53	22	26	22
34	30	30.80	26	4,51	24	27	24
35	35	30.50	29	4,49	26	28	26
36	40	30.20	32	4,47	28	29	28
37	50	29.90	36	4,45	30	30	30
38	60	29.60	40	4,43	32	31	32
39	70	29.30	45	4,41	34	32	34
40	80	28.70	51	4,39	36	33	36
41	85	28.40	58	4,37	38	34	38
42	89	28.10	65	4,35	40	35	40
43	92	27.80	72	4,33	42	36	42
44	94	27.50	80	4,31	44	37	44
45	96	27.20	85	4,29	46	38	46
46	98	26.90	89	4,27	48	39	48
47	100	26.60	93	4,25	50	40	50
		26.30	97	4,23	53	41	53
		26.00	100	4,21	56	42	56
				4,19	59	43	59
				4,17	62	44	62
				4,15	65	45	65
				4,13	68	46	68
				4,11	71	47	71
				4,09	74	48	74
				4,07	77	49	77
				4,05	80	50	80
				4,01	84	51	84
				3,57	88	52	88
				3,57	92	53	92
				3,49	96	54	96
				3,45	100	55	100

ЖЕНИ

Повдигане на трупа от тилен лег за една минута		Сгъване и разгъване на ръцете в опора за една минута		Бягане на „Совалка“ 10 x10 м		Крос 1000 м	
Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (брой пъти)	Точки	Резултат (секунди)	Точки	Резултат (минути)	Точки
25	20	16	20	34. 0	20	6,00	20
26	24	17	24	33.80	25	5,55	25
27	28	18	28	33. 0	30	5,50	30
28	32	19	32	33.40	35	5,45	35
29	36	20	36	33.20	40	5,40	40
30	40	21	40	33.10	44	5,35	45
31	44	22	44	33.00	48	5,30	50
32	48	23	48	32.80	52	5,25	55
33	52	24	52	32.60	56	5,20	60
34	56	25	56	32.40	60	5,15	65
35	60	26	60	32.20	64	5,10	70
36	64	27	64	32.00	68	5,05	75
37	68	28	68	31.80	72	5,00	80
38	72	29	72	31.60	76	4,55	84
39	76	30	76	31.40	80	4,50	88
40	80	31	80	31.20	82	4,45	92
41	82	32	82	31.00	84	4,40	96
42	84	33	84	30.80	86	4,35	100
43	86	34	86	30.60	88		
44	88	35	88	30.40	90		
45	90	36	90	30.20	92		
46	92	37	92	30.00	94		
47	94	38	94	29.80	96		
48	96	39	96	29.60	98		
49	98	40	98	29.40	100		
50	100	41	100				

ДЕКЛАРАЦИЯ

за упражнено/неупражнено право на пенсия
за осигурителен стаж и възраст при условията
на Кодекса за социално осигуряване

Долуподписаният/ата:

.....
(военно звание, име, презиме, фамилия)

ЕГН, лична карта №....., издадена от.....

....., на

на длъжност

В

(наименование на военното формирование или структурата)

ДЕКЛАРИРАМ,

Че правото си на пенсия за осигурителен
(съм упражнил/не съм упражнил – *вярното се изписва собственоръчно*)

стаж и възраст при условията на Кодекса за социално осигуряване, считано от

.....ГОДИНА. */изписва се датата/*

Известна ми е наказателната отговорност за неверни данни по чл. 313 от
Наказателния кодекс.

ДЕКЛАРАТОР:.....
/подпис/

Дата на деклариране:година.

СЪГЛАСИЕ

Приложение № 4

за обработка на лични данни

Аз, _____,
(трите имена)

с документ за самоличност серия _____ № _____
издаден на _____ от _____
(кога и от кого)

Адрес за кореспонденция _____

(електронен адрес за кореспонденция и телефонен номер)

С настоящото давам съгласието си за обработка на личните ми данни от в.ф. 54 800 – Национална гвардейска част, гр. София, бул. „Асен Йорданов“ № 2 и потвърждавам, че давам това съгласие, действайки сам и в собствен интерес.

Съгласието е дадено от мен за обработка на личните ми данни е за участие в конкурс за заемане на вакантни длъжности в Националната гвардейска част, а при спечелване на конкурса – за приемане на военна служба и се прилага за всички необходими за това лични данни.

Предоставените данни са лично от мен за обработка в документална и електронна форма от различни държавни структури, ако това се изисква от законодателството на Република България., както и на трети лица съгласно регистъра на дейностите в Министерството на отбраната.

Това съгласие се дава за периода до изтичане на срока за съхранение на личните данни или на документите, съдържащи посочената информация, определени в съответствие със законодателството на Република България.

В случай на злоупотреба с предоставените от мен данни, съгласието може да си го оттегля с писмено заявление.

Гарантирам за верността на предоставените от мен данни и ще подавам информация за актуализирането им.

(име, фамилия и подпис на лицето, даващо съгласие)

(дата)

Забележка: Съгласието се попълва и подписва от субекта на личните данни в присъствието на служител.

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 лопатките 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.

ИНСТРУКЦИЯ

за подготовка на кандидатите за военна служба за явяване на изпит, определящ физическата годност, чрез покриване на нормативи

Изпитният тест при упражненията за сила има за цел да определи развитието на физическото качество силова издръжливост на коремните мускули, горните крайници и горната част на трупа.

Изпитният тест при упражненията за бързина има за цел да определи нивото на развитие на физическото качество бързина.

Преодоляването на 1000/3000/5000 м за време е тест за определяне нивото на развитие на физическото качество издръжливост, което определя способността на организма да доставя кислород до тъканите и да отвежда въглеродния двуокис извън тялото.

В дните преди изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба да не се променят всекидневните навици, за да се намали стресът за тялото и евентуалният недостиг на кофеин, никотин и други вещества, към които организъмът се е приспособил. Да се ограничат дейностите, които могат да предизвикат контузия и да възпрепятстват участието в изпита по физическа подготовка.

В деня преди изпита да не се прекалява с употребата на алкохол, храна и да не се допуска физическа преумора:

Да се осигури достатъчно време за сън в нощта преди изпита.

Два часа преди започването на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба да се преустанови приемането на храна, кофеин и никотин. През това време да се приема умерено количество вода. Преди изпита да се избягват негативните емоции и да се поддържа спокойно състояние на духа и тялото.

На изпита спортното облекло трябва да е сухо и удобно. Не бива да се носят обици, пръстени, ланци, гривни, часовници или други бижута. В никакъв случай да не се обуват чисто нови спортни обувки, защото могат да наранят краката.

Да се носи бутилка с вода в случай, че потръбва по време на изпита.

По време на изпита тялото не бива да се пренапряга, защото може да доведе до травми или нежелани физиологични състояния като болка в гърдите, недостиг на въздух, световъртеж, колапс, стомашни разстройства и др.

Непосредствено преди изпита да се направи обща физическа разгривка на мускулите на цялото тяло в продължение на $10 \div 15$ минути.

Да не се пречи на работата на изпитната комисия по време на изпита.

Ако по време на изпита решите, че някой действа не според методиката за провеждане на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, изкажете вашето възражение след въпроса на изпитната комисия: „Има ли възражения?“, който се задава в края на всяко упражнение след съобщаването на резултатите.

Стриктно да се спазват мерките за безопасност, които ще бъдат прочетени при започването на изпита по физическа подготовка.

След приключването на всяко отделно изпитно упражнение да се избягва седането или лягането и да се продължи движението, докато дишането, пулсът и кръвното налягане се възстановят напълно.

Задължително да се носят суха кърпа, джапанки и сапун за хигиенизиране на тялото след приключване на изпита.

Поне един час след изпита да не се приема храна, да не се пуши и да се приема вода в умерено количество.

При изпълнението на тези препоръки ще се гарантира успешно и безопасно протичане на изпита, както и постигане на максимални резултати.