

Требования к кандидатам

для зачисления в подразделения специального назначения

К военнослужащим проходящим службу в подразделении специального назначения предъявляются особые требования, согласно которым боец спецназа должен быть физически развит и готов к выполнению ответственных служебно-боевых задач, иметь отменное здоровье и высокие морально-психологические качества.

Поэтому для подбора военнослужащих к прохождению службы в подразделении специального назначения разработана соответствующая методика, позволяющая оценить физические возможности кандидата, где в ходе проверки оценивается выносливость, сила, скоростные качества, гибкость и ловкость испытуемого.

Результаты тестирования оцениваются суммой баллов.

Тест № 1. Оценивается выносливость



Тест Купера. Беспрерывный бег в течение 12 минут, оценивается по расстоянию, которое преодолел испытуемый за указанное время.

Тест № 2. Оценивается силовая выносливость

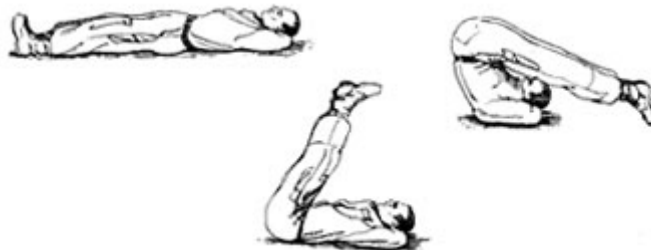
Комплексный силовой тест состоит из последовательно выполняемых упражнений.

Упражнение № 1



Исходное положение упор присев. Принять положение упор лежа и вернуться в исходное положение, повторить 10 раз.

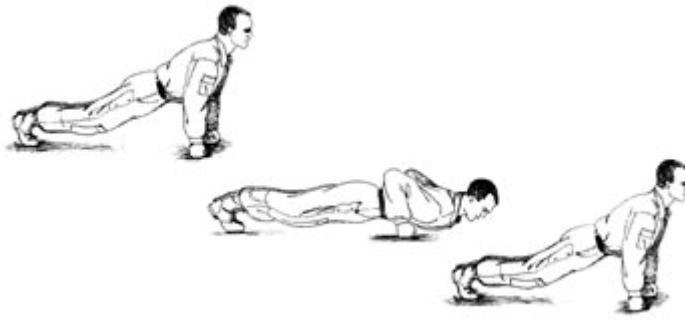
Упражнение № 2 (выполняется сразу за упражнением 1).



Из исходного положения упор лежа лечь на живот и перевернуться на спину (1), поднять ноги не сгибая в коленях (2), коснуться носками пола за головой (3) (если нет касания, упражнение считается невыполненным), вернуть ноги в исходное положение.

Упражнение повторить 10 раз.

Упражнение № 3 (выполняется сразу за упражнением 2).



Перевернуться со спины на живот, принять исходное положение упор лежа, согнуть руки в локтях до касания грудью пола (земли), выпрямить руки.

Упражнение повторить 10 раз.

Упражнение № 4 (выполняется сразу за упражнением 3).

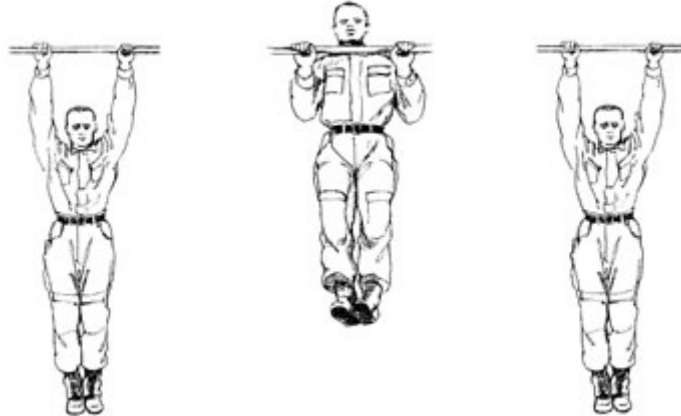


Занять положение упор-присев, присесть на одно колено, руки поднять вверх, ладони положить на затылок. Выпрыгнуть вверх, выпрямить ноги, сделать присев на другое колено.

Упражнение повторить 10 раз.

Упражнения 1-4 являются полным циклом комплексного теста. Аттестуемый должен попытаться выполнить максимальное количество циклов.

Тест № 3. Оценивается сила



Подтягивание на перекладине из положения виса. В нижнем положении ноги не касаются земли (пола), в верхнем положении подбородок должен быть выше перекладины. Не допускаются: раскачивание и выполнение упражнения рывком.

Тест № 4. Оцениваются скоростные качества



Необходимо пробежать десять отрезков по десять метров за минимальный промежуток времени.

Тест № 5. Оценивается гибкость

Для оценки гибкости необходимо выполнить 4 упражнения.

Упражнение № 1



Продольный шпагат.

Упражнение № 2

Упражнение № 2



Поперечный шпагат.

Упражнение № 3



Исходное положение стоя, пятки и носки вместе, наклонить туловище вперед и коснуться лицом голени, при этом туловище должно касаться (при выполнении упражнения не допускается сгибание коленей). В указанном положении находиться 10 секунд.



Исходное положение сидя на коленях, ягодицы на полу. Лечь на спину. В указанном положении находиться 10 секунд.

Тест № 6. Оценивается ловкость

Тест состоит из пяти упражнений, последовательно идущих друг за другом без остановки. Каждое упражнение необходимо выполнять технично и правильно (при не технично выполненных упражнениях могут добавляться 10 штрафных секунд). Тест необходимо выполнить в указанной последовательности в минимально короткое время.

Упражнение № 1

Для выполнения упражнения необходим партнер. Партнер ставит ноги на ширине плеч, наклоняет туловище параллельно земле (полу). Испытуемый делает опорный прыжок через партнера, пролезает у партнера между ногами и опять делает опорный прыжок. Упражнение повторить 7 раз (т.е. семь опорных прыжков и семь пролезаний).

Упражнение № 2

Выполнить семь кувырков вперед и семь кувырков назад.

Упражнение № 3

Необходимо пройти отрезок в семь метров на руках. Если тестируемый теряет равновесие и касается ногой пола, упражнение повторить сначала.

Упражнение № 4

Проползти по-пластунски 10 метров.

Упражнение № 5

Исходное положение лежа на спине. Выполнить подъем разгибом 3 раза подряд. Каждая неудачная попытка повторяется.

Перевод секунд в очки проводится путем вычитания суммарного количества очков из 100 (100 - 1 = количество очков).

Тест № 7. Оценивается смелость

Умение проявлять самообладание и выдержку в учебном поединке.

Учебные поединки по правилам бокса

Один против одного: по формуле боя 1 раунд - 3 минуты

Один (тестируемый) против двух: 1 раунд - 2 минуты

всего 5 минут без перерыва

Оценка результатов теста экспертная

Тестируемый бой ведет пассивно - 0 очков

Тестируемый проявляет активность - 20 очков

Тестируемый в бою 1 х 2 проявляет инициативу - 50 очков

При проведении тестирования спортсмены, имеющие спортивные разряды по боксу, каратэ и рукопашному бою, проверяются отдельно от остальных.

По предлагаемой таблице необходимо определить общее количество очков путем сложения.

Нижний предел 295 очков. Кандидата, набравшего меньшее количество очков, брать для службы в подразделения специального назначения нецелесообразно. Тестирование проводится в один день, последовательность тестов должна соответствовать их нумерации.

Время между каждым тестом не должно превышать 10 минут, при этом оценивается возможность человека переносить различные нагрузки в ограниченное время.

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

ТЕСТ №1		ТЕСТ №2		ТЕСТ №3		ТЕСТ №4		ТЕСТ №5		ТЕСТ №6	
Пройдено метров	Очки	Количество циклов	Очки	Количество подтягиваний	Очки	Секунды	Очки	Сантиметры	Очки	Секунды	Очки
2800	20	1	0	до 8	0	30	25	Упр. №1	80		
2900	30	2	0	9	27	29	30	свыше 20	0	78	5
3000	35	3	20	10	30	28	33	15	5	76	
3100	39	4	30	11	33	27	36	10	10	74	
3200	42	5	40	12	36	26	39	5	15	72	10
3300	45	6	50	13	39	25	42	Упр. №2	70		
3400	50			14	42	24	45	свыше 30	0	68	
				15	50	23	50	20	5	66	15
				16	50			15	10	64	
								10	15	60	20
										60	
								Упр. №3	58	25	
								свыше 10	0	56	30
								5	5	54	35
								0	10	52	40
										50	45
									0	48	50
								Упр. №4			
								свыше 10	0		
								0	10		

МАНДАТНАЯ КОМИССИЯ

Мандатная комиссия проводится на заключительном этапе отбора кандидатов в подразделение специального назначения, где члены комиссии поочередно беседуют с кандидатами, изучают результаты тестирования и служебные характеристики, заслушивают медработника о состоянии здоровья аттестуемого.

При высоких результатах тестирования, положительной характеристике и медицинских показаниях кандидата зачисляют в подразделение специального назначения.

Если у аттестуемого показатели в тестировании не намного ниже нижнего предела, но подходящие психологические и медицинские показания, то он может быть зачислен в резерв для службы в подразделениях специального назначения.