



# НАЦІОНАЛЬНЕ АНТИКОРУПЦІЙНЕ БЮРО УКРАЇНИ

## НАКАЗ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

№ \_\_\_\_\_

### **Про затвердження Порядку проведення тестування з фізичної підготовки кандидатів на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного антикорупційного бюро України**

З метою актуалізації процесу проведення тестування з фізичної підготовки кандидатів на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного антикорупційного бюро України, керуючись пунктом 5 частини першої статті 8 Закону України "Про Національне антикорупційне бюро України",

#### **НАКАЗУЮ:**

1. Затвердити Порядок проведення тестування з фізичної підготовки кандидатів на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного антикорупційного бюро України згідно з додатком.

2. Управлінню комунікацій та зовнішніх зв'язків (Головацький Г.Г.) забезпечити оприлюднення цього наказу на офіційному вебсайті Національного антикорупційного бюро України.

3. Юридичному управлінню (Ярчак І.С.) надіслати цей наказ у встановленому порядку до Міністерства юстиції України для включення до Єдиного державного реєстру нормативно-правових актів України.

4. Визнати таким, що втратив чинність, наказ Національного антикорупційного бюро України від 25 травня 2015 року № 7-н «Про порядок проведення кваліфікаційного тестування з фізичної підготовки кандидатів на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного антикорупційного бюро України та здачі заліків із фізичної підготовки працівниками даного управління».

5. Відділу документообігу (Асанова Л.М.) ознайомити з цим наказом Першого заступника Директора Національного бюро, заступників Директора Національного бюро, керівників Юридичного управління, Управління внутрішнього контролю, начальника Відділу по роботі з персоналом.

6. Цей наказ набирає чинності з моменту його оприлюднення та застосовується в тому числі під час проведення вже оголошених конкурсів.

7. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

Директор

**Семен КРИВОНОС**



## ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Національного  
антикорупційного бюро України  
від \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

### ПОРЯДОК проведення тестування з фізичної підготовки кандидатів на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного антикорупційного бюро України

1. Тестування з фізичної підготовки є обов'язковим під час проходження конкурсу кандидатами на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного антикорупційного бюро України (далі – Національне бюро). Особа, яка претендує на зайняття посади в Управлінні спеціальних операцій Національного бюро та не надала згоди на проходження тестування, до участі в конкурсі не допускається.

2. Тестування проводиться після прийняття відповідного рішення конкурсною комісією Національного бюро, яка проводить відкритий конкурс на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного бюро.

Конкурсна комісія визначає відповідальну особу (осіб) за проведення етапу (етапів) тестування.

3. Етапи тестування здійснюються за такою програмою:

#### **I етап:**

- **біг 100 м**

*(контрольні вправи з бігу проводяться на бігових доріжках стадіону)*

Результат оформлюється в табличній формі та підписується особою (особами), що визначена відповідальною за етап тестування.

#### **I етап (біг 100 м)**

№ з/п	П.І.Б.	Вік	Вага	Час	Підпис кандидата

“ ”

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ підпис

\_\_\_\_\_ П.І.Б. особи, відпов. за тестування

#### **II етап:**

- **біг 3000 м**

*(контрольні вправи з бігу проводяться на бігових доріжках стадіону)*

Результат оформлюється в табличній формі та підписується особою (особами), що визначена відповідальною за етап тестування.

## II етап (біг 3000 м)

№ з/п	П.І.Б.	Вік	Вага	Час	Підпис кандидата

“ ”

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ підпис

\_\_\_\_\_ П.І.Б. особи, відпов. за тестування

### III етап:

#### - комплексна силова вправа

*(зміст вправи і порядок її оцінювання наведено в таблиці оцінок, визначеній в додатку 1 до цього Порядку)*

Результат оформлюється в табличній формі та підписується особою (особами), що визначена відповідальною за етап тестування.

## III етап (комплексна силова вправа)

№ з/п	П.І.Б.	Вік	Вага	Підтягування	Стрибок вгору з присіду, руки за головою	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	Підіймання тулуба, руки за головою (2 хв)	Перехід з упору присівши в упор лежачи (1 хв)	Загальна кількість балів	Підпис кандидата
					кількість	кількість	кількість	кількість		

“ ”

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ підпис

\_\_\_\_\_ П.І.Б. особи, відпов. за тестування

### IV етап:

#### - володіння базовою технікою рукопашного бою

Результат оформлюється в табличній формі та підписується особою (особами), що визначена відповідальною за етап тестування.

## IV етап (володіння базовою технікою рукопашного бою)

№ з/п	ПІБ кандидата	Захист від ударів рукою	Захист від ударів ногою	Захист від ударів ножом	Захист від ударів палкою	Звільнення від захватів	Сума балів	Оцінка	Підпис кандидата

“ ”

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ підпис

\_\_\_\_\_ П.І.Б. особи, відпов. за тестування

### V етап:

#### - проведення спарингів з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксінгу

*(3 раунди по 2 хвилини за вибором інструктора проводяться на борцовському килимі або татамі)*

Результат оформлюється в табличній формі та підписується особою (особами), що визначена відповідальною за етап тестування.

#### У етап (проведення спарингів з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксінгу)

№ з/п	ІМ'Я кандидата	Спаринг				Сума балів	Середній бал	Підпис кандидата
		Бокс	Кікбокс	Рукопашний бій	Боротьба			

“ ”

дата

підпис

П.І.Б. особи, відпов. за тестування

#### 4. Нормативи тестування з фізичної підготовки

Для кандидатів на посади Управління спеціальних операцій Національного бюро **віком до 35 років:**

- **біг 100 м** – не більше 13,5 с.;
- **біг 3000 м** – не більше 12 хв.;
- **комплексна силова вправа** – не менше 450 балів.

Фізично розвинутий кандидат, який має вагу понад 90 кг та показав результати бігу 100 м – не більше 14,0 с. і 3000 м – не більше 12 хв. 30 с., за рішенням комісії може бути визнаний спроможним проходити службу в Управлінні спеціальних операцій, якщо за проведення спарингів отримає оцінку не нижче 4 балів, а комплексну силову вправу виконає не менше, ніж на 425 балів.

Для кандидатів на посади Управління спеціальних операцій Національного бюро **віком понад 35 років:**

- **біг 100 м** – не більше 14,0 с.;
- **біг 3000 м** – не більше 12 хв. 30 с.;
- **комплексна силова вправа** – не менше 400 балів.

Фізично розвинутий кандидат, який має вагу понад 90 кг та показав результати бігу 100 м – не більше 14,5 с. і 3000 м – не більше 13 хв. 00 с., за рішенням комісії може бути визнаний спроможним проходити службу в Управлінні спеціальних операцій, якщо за проведення спарингів отримає оцінку не нижче 4 балів, а комплексну силову вправу виконає не менше, ніж на 375 балів.

Для кандидатів на посади Управління спеціальних операцій Національного бюро **віком понад 40 років:**

- **біг 100 м** – не більше 15,5 с.;
- **біг 3000 м** – не більше 13 хв. 30 с.;
- **комплексна силова вправа** – не менше 350 балів.

Фізично розвинутий кандидат, який має вагу понад 90 кг та показав результати бігу 100 м – не більше 16,0 с. і 3000 м – не більше 14 хв. 00 с, за рішенням комісії може бути визнаний спроможний проходити службу в Управлінні спеціальних операцій, якщо за проведення спарингів отримає

оцінку не нижче 4 балів, а комплексну силову вправу виконає не менше, ніж на 325 балів.

Для кандидатів на посади Управління спеціальних операцій Національного бюро **віком понад 45 років:**

- **біг 100 м** – не більше 16,0 с.;
- **біг 3000 м** – не більше 14 хв. 30 с.;
- **комплексна силова вправа** – не менше 330 балів.

Фізично розвинутий кандидат, який має вагу понад 90 кг та показав результати бігу 100 м – не більше 16,7 с. і 3000 м – не більше 15 хв. 30 с., за рішенням комісії може бути визнаний спроможним проходити службу в Управлінні спеціальних операцій, якщо за проведення спарингів отримає оцінку не нижче 4 балів, а комплексну силову вправу виконає не менше, ніж на 320 балів.

Для кандидатів на посади Управління спеціальних операцій Національного бюро **віком понад 50 років:**

- **біг 100 м** – не більше 16,5 с.;
- **біг 3000 м** – не більше 15 хв. 30 с.;
- **комплексна силова вправа** – не менше 320 балів.

Фізично розвинутий кандидат, який має вагу понад 90 кг та показав результати бігу 100 м – не більше 17,0 с. і 3000 м – не більше 16 хв. 00 с, за рішенням комісії може бути визнаний спроможним проходити службу в Управлінні спеціальних операцій, якщо за проведення спарингів отримає оцінку не нижче 4 балів, а комплексну силову вправу виконає не менше, ніж на 300 балів.

5. Під час перевірки володіння базовою технікою рукопашного бою інструктор призначає п'ять прийомів з таких груп вправ:

- **захист від ударів рукою;**
- **захист від ударів ногою;**
- **захист від ударів ножем;**
- **захист від ударів палкою;**
- **звільнення від захватів.**

Кожен прийом має бути виконаний з елементами несподіваності, технічно правильно, з відволікаючим ударом і завершуватись позначенням удару в больові точки противника, кидком, позначенням задушення чи больовим прийомом та оцінюється за п'ятибальною шкалою.

Кандидат визначається таким, що володіє базовою технікою рукопашного бою, якщо він набрав не менше 18 балів.

6. Проведення спарингів з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксінгу оцінюється за п'ятибальною шкалою (загальна оцінка є середньоарифметичною сумою балів).

Під час спарингів оцінюється вміння кандидата вести спаринг із суперником, застосовувати удари, кидки, больові прийоми, задушення та захист від них, а також оцінюються психологічно-вольові якості кандидата.

7. У разі невиконання одного з етапів тестування з фізичної підготовки, кандидат до наступного етапу не допускається та вважається таким, що не здав тестування з фізичної підготовки кандидатів на зайняття посад в Управління спеціальних операцій Національного бюро.

8. Тестування проводяться у присутності лікаря.

Керівник Управління спеціальних  
операцій Національного антикорупційного  
бюро України  
полковник Національного бюро

**Віталій ІВЧЕНКО**

«\_\_\_\_\_»

2023 р.

Таблиця оцінок комплексної силової вправи

Підтягування		Стрибок вгору з присіду, руки за головою		Згинання-розгинання рук в упорі лежачи		Підіймання тулуба, руки за головою (2 хв.)		Перехід з упору присівши в упор лежачи (1 хв.)	
К-ть разів	Бали	К-ть разів	Бали	К-ть разів	Бали	К-ть разів	Бали	К-ть разів	Бали
20	100	90	100	60	100	90	100	40	100
19	99	89	97	59	98	89	99	39	96
18	98	88	94	58	96	88	98	38	93
17	97	87	91	57	94	87	97	37	90
16	94	86	88	56	92	86	96	36	86
15	90	85	86	55	90	85	95	35	82
14	86	84	84	54	88	84	94	34	78
13	82	83	82	52	84	83	93	33	74
12	78	82	80	50	80	82	92	32	70
11	75	81	79	48	76	81	91	31	66
10	70	80	78	46	72	80	90	30	62
9	65	79	77	44	68	79	88	29	58
8	60	78	76	43	66	78	86	28	54
7	55	77	75	42	65	76	82	27	50
		76	74	40	63	74	78		
		75	73	38	61	73	76		
		70	68	36	59	72	75		
		65	63	34	57	70	73		
		60	58	33	56	65	68		
		57	55	32	55	60	63		
		56	54	31	54	55	58		
		55	53	30	53	50	53		
		54	52	29	52	49	52		
		53	51	28	51	48	51		

Керівник Управління спеціальних  
операцій Національного антикорупційного  
бюро України  
полковник Національного бюро

**Віталій ІВЧЕНКО**

«\_\_\_\_\_»

2023 р.