



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, що додається.

2. Визнати таким, що втратив чинність, наказ Національного антикорупційного бюро України від 04 жовтня 2023 року № 135 «Про затвердження Порядку проведення тестування з фізичної підготовки кандидатів на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного антикорупційного бюро України».

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

4. Відділу юридичного забезпечення та представництва в судах (Терпелюк Т.О.) надіслати цей наказ у встановленому порядку до Міністерства юстиції України для включення до Єдиного державного реєстру нормативно-правових актів України.

5. Відділу документообігу (Асанова Л.М.) ознайомити з цим наказом Першого заступника Директора Національного бюро, заступників Директора Національного бюро, керівників самостійних структурних підрозділів.



6. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.
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

I. Загальні положення

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).

2. Цей Порядок визначає комплекс заходів з організації та проведення тестування з фізичної підготовки кандидатів, які виявили бажання взяти участь у конкурсі на зайняття посад в Управлінні спеціальних операцій Національного бюро.

3. Особа, яка претендує на зайняття посади в Управлінні спеціальних операцій Національного бюро, подає письмову заяву про згоду на проходження тестування з фізичної підготовки та про відсутність медичних протипоказань щодо їх складання за формою, встановленою додатком 6 до Порядку проведення відкритого конкурсу для призначення на посади у Національному антикорупційному бюро України, затвердженого наказом Національного антикорупційного бюро України від 31.05.2017 № 123-О.

Особа, яка не надала згоди на проходження тестування, до участі у конкурсі не допускається.

4. 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 (далі – Відповідальна особа).

5. Етапи тестування здійснюються за такою програмою:

I етап – біг 12 хвилин «Тест Купера»;

II етап – комплексна силова вправа «Тест Купера»;

III етап – володіння базовими навичками прийомів самозахисту від ударів рукою, ногою, ножом, пальцею та звільнення від захватів;

IV етап – проведення поєдинків з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксингу.

6. 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.

7. Для проходження IV етапу проведення поєдинків з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксингу кандидатом використовується спортивна форма, що дозволяє здійснювати тестування та засоби індивідуального захисту, а саме: боксерська капа (для захисту зубів та органів ротової порожнини), бандаж для чоловіків (захисту пахової зони), бандаж для захисту грудей (для жінок), боксерські рукавички (від 14 унцій), боксерський шолом, засоби захисту для гомілок та стоп ніг, боксерські бинт (для захисту кистей), кімоно та пояс (куртка для занять дзюдо, самбо).

8. На кожному етапі тестування перед початком Відповідальна особа, повідомляє учасників про етап тестування, додатково роз'яснює порядок виконання вправ та оголошує про початок тестування.

9. Відпочинок кандидата між кожним етапом становить не менше 10 хвилин.

10. За результатами етапів тестування виставляється середній арифметичний бал кандидата за 50-бальною шкалою та відповідною оцінкою А, В, С.

11. Результати проведення тестування з фізичної підготовки передаються до відповідної комісії з проведення конкурсу на зайняття вакантних посад у Національному бюро (далі – Конкурсна комісія).

12. Кандидати, які під час проходження тестування з фізичної підготовки набрали встановлений цим Порядком бал успішності, мають право упродовж одного року з дня його проходження, у разі участі в конкурсних відборах на інші вакантні посади в Управлінні спеціальних операцій, скористатись їх результатами.

З метою використання результатів тестування кандидат надсилає письмову заяву на ім'я голови Конкурсної комісії із зазначенням виду тестування, дати його проходження та інформації про конкурсний відбір, у якому він бажає їх використовувати.

13. Оцінка С (30 балів) є прохідним балом для кандидатів, які претендують на заміщення посад у відділах Управління спеціальних операцій, що здійснюють організаційно-методичне забезпечення, підтримку та логістику, а також на посади керівника та заступників керівника Управління спеціальних операцій.

Оцінка В (40 балів) і А (50 балів) є прохідними балами для кандидатів, які претендують на заміщення посад у відділах, що за основними функціями здійснюють спеціальні заходи забезпечення безпеки працівників Національного бюро, заходи безпеки осіб, які беруть участь у кримінальному судочинстві.

14. Тестування на всіх етапах проводяться у присутності лікаря.

II. Умови та порядок виконання етапів тестування

1. I етап – біг 12 хвилин «Тест Купера».

Вправа з бігу проводиться на бігових доріжках стадіону та оцінюється максимальною відстанню, яку подолав кандидат за 12 хвилин.

1.1. Нормативи та критерії оцінювання:

Стать	Дуже добре (оцінка А – 50 балів)	Добре (оцінка В – 40 балів)	Задовільно (оцінка С – 30 балів)
Чоловіки	2400 метрів та більше	від 2200 до 2400 метрів	від 1800 до 2200 метрів
Жінки	2200 метрів та більше	від 1800 до 2200 метрів	від 1500 до 1800 метрів

1.2. Результат оформлюється у вигляді таблиці «І етап (біг 12 хвилин «Тест Купера»», згідно з додатком 1 цього Порядку, і підписується Відповідальною особою.

2. II етап – комплексна силова вправа «Тест Купера».

Виконується після успішного виконання I етапу тестування та складається з чотирьох вправ:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи з повною амплітудою;
- перехід з упору лежачи в упор присівши;
- підйоми тулуба і ніг одночасно з положення лежачи на спині;
- присідання зі зміною ніг, торкаючись коліном підлоги (спортивного мата).

Для успішного проходження II етапу тестування необхідно виконати чотири цикли вправ, по десять повторювань кожної вправи, за максимально короткий проміжок часу.

Після десяти повторювань слідує перехід до іншої вправи, зберігаючи черговість виконання вправ.

2.1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з повною амплітудою. Вихідне положення вправи: упор лежачи, руки на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг впираються в підлогу (спортивного мата) без будь-якої допоміжної опори.

Виконання вправи: згинаючи руки, кандидат повністю згинає їх у ліктьових суглобах торкається ділянкою грудей підлоги (спортивного мата), після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його, продовжує виконання вправи по десять повторювань, після чого слідує зміна вправи.

Виконання правильного повторювання зараховується, якщо під час згинання рук у ліктьових суглобах кандидат торкається ділянкою грудей підлоги (спортивного мата), не торкаючись ділянкою стегон підлоги, і потім повністю розгинає руки в ліктьових суглобах.

2.2. Перехід з упору лежачи в упор присівши.

Із вихідного положення упор лежачи – підтягування ніг стрибком до упору сидячи.

Вихідне положення вправи: упор лежачи, руки на ширині плечей, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг впираються в підлогу (спортивний мат) без будь-якої допоміжної опори.

Виконання вправи здійснюється таким чином, щоб стрибковим рухом зігнути ноги в колінних суглобах, підтягнувши ноги до грудей, водночас, щоб ділянки колінних суглобів обох ніг торкалися рук (ліва нога до лівої руки і права нога до правої руки одночасно), після чого повернутися у вихідне положення — виконати десять повторювань, після чого слідує зміна вправи.

Виконання правильного повторювання вправи зараховується, якщо ділянка колінного суглоба торкається рук під час кожного повторювання (коліна підтягує до лінії ліктювих суглобів або за неї).

2.3. Підйоми тулуба і ніг одночасно з положення лежачи на спині.

Вихідне положення вправи: лежачи рівно на спині, ноги випрямлені у колінних суглобах, руки витягнуті за голову і лежать на підлозі (спортивному маті), вздовж тіла торкаючись тильною стороною долоні підлоги (спортивного мата).

Виконання вправи: одночасно підняти руки та ноги вгору, торкнувшись пальцями рук (долонями) ділянки гомілковостопного суглоба (ліва рука до лівої ноги, а права рука до правої ноги одночасно), під час виконання вправи ноги мають бути випрямлені, вправа виконується у кількості десяти повторювань, після чого слідує зміна вправи.

Виконання вправи зараховується, якщо під час одночасного підймання тулуба та ніг відбулося торкання ділянкою долоні (пальцями рук) до ділянки гомілковостопного суглоба, після чого кандидат знову переходить у вихідне положення (тильна сторона долоней рук торкнулась спортивного мата, а п'яти обох ніг опустилися і також торкнулися спортивного мата), згинання рук у ліктювих суглобах і ніг у колінних суглобах під час виконання повторювань допускається.

2.4. Присідання зі зміною ніг, торкаючись коліном підлоги (спортивного мата).

Вихідне положення вправи: стоячи прямо, руки вільно (допускається руки перед собою зігнуті в ліктювих суглобах або за головою).

Виконання вправи: присідання з одночасним дотиком одним коліном підлоги (спортивного мата), після чого повернення у вихідне положення з почерговою зміною ніг. Вправа виконується по десять повторювань, одне торкання ділянкою колінного суглоба підлоги зараховується як одне повторювання.

За бажанням кандидата допускається заміна цієї вправи на присідання.

Вихідне положення вправи: стоячи прямо, руки вільно (допускається руки перед собою, зігнуті у ліктювих суглобах, або за головою).

Виконання вправи: згинаючи ноги у колінних суглобах, присісти таким чином, щоб ділянка грушоподібного м'язу опустилась на рівень ділянки колінних суглобів, після чого повернутися у вихідне положення. Виконати десять повторювань.

2.5. Нормативи та критерії оцінювання:

Стать	Дуже добре (оцінка А – 50 балів)	Добре (оцінка В – 40 балів)	Задовільно (оцінка С – 30 балів)
Чоловіки	До 3 хв	3 хв – 4 хв 00 с	4 хв 00 с – 4 хв 30 с
Жінки	До 3 хв 30 с	3 хв 30 с – 4 хв 30 с	4 хв 30 с – 5 хв 00 с

2.6. Виконання правильного повторювання вправи зараховується, якщо ділянкою колінного суглоба відбулося торкання підлоги (спортивного мата).

2.7. Оцінювання відбувається шляхом вимірювання часу виконання всього комплексу силової вправи за допомогою хронометра (секундоміра) до секунди.

2.8. Результат оформлюється у вигляді таблиці «ІІ етап (комплексна силова вправа «Тест Купера»)), відповідно до додатка 1 цього Порядку, та підписується особою (особами), що визначена Відповідальною особою, та кандидатом.

3. ІІІ етап – володіння базовими навичками прийомів самозахисту від ударів рукою, ногою, ножем, палицею та звільнення від захватів.

Кандидат демонструє техніку прийомів самозахисту, почергово вирішує завдання, що складаються з нападу незброєного або озброєного противника із застосуванням предметів, що імітують спецзасоби або зброю (модель реального бою, яка застосовується у стандартних екстремальних ситуаціях), а саме нейтралізувати умовний напад противника (удар рукою або ногою, захват або обхват тулуба, збройна загроза).

Для виконання та оцінювання пропонується п'ять технічних дій. Оцінювання здійснюється Відповідальною особою за 10-бальною системою по кожній технічній дії.

Технічні дії кандидат має виконати швидко, чітко, з реальним зусиллям, дотриманням заходів безпеки щодо себе та асистента.

Під час демонстрації техніки кандидат має виконати визначене завдання. У разі захисту від ударів, загрози зброєю необхідно відійти з лінії удару (вогню) і виконати захисно-контратакуючі дії (відволікаючий удар, з переводом на кидок, больовий, задушливий або прийом затримання та супроводження), причому захисна дія має закінчуватися положенням повного контролю кандидата над асистентом (внаслідок виконання больового, задушливого прийомів або позначення (імітацій) добивання лежачого партнера у життєво важливі зони).

3.1. Кандидат займає вихідне положення спиною до асистента. Асистент одержує завдання від Відповідальної особи та займає вихідне положення за спиною учасника, що демонструє техніку рукопашного бою.

За командою судді «Приготуватись» асистент обирає дистанцію, необхідну для проведення атакуючої дії та приймає бойову стійку.

За командою «Прийом» кандидат, що демонструє техніку рукопашного бою, швидко повертається обличчям до асистента, приймає бойову стійку та демонструє захисні дії від розпочатої асистентом атаки.

За командою Відповідальної особи «Відпустити захват» або «Стоп» учасники зобов'язані припинити дії і повернутись у вихідне положення.

У разі помилки асистента, що унеможливила демонстрацію технічних навичок кандидатом, за рішенням Відповідальної особи йому надається повторна спроба виконання рівнозначного технічного завдання.

3.2. Під час звільнення від захватів та обхватів кандидату необхідно виконати відволікаючий удар з переводом на кидок, больовий, задушливий або прийом затримання та супроводження.

Під час оцінювання Відповідальною особою якості демонстрації кандидатом техніки виконання прийомів рукопашного бою враховуються такі критерії:

- швидкість прийняття рішення на захисні дії (виконання прийому);
- раціональність рухів, яка забезпечує максимальну ефективність прийому;
- економічність рухів.

Вища оцінка виконання прийому дорівнює 10 балам.

За кожен допущену помилку із загальної кількості балів кандидата знімаються бали згідно з класифікацією помилок.

3.3. Класифікація помилок:

«незначна помилка» - знімається від 0,1 до 1,0 бала - кандидат допускає нечіткість виконання окремих складових технічної дії, причому знімається від 0,1 до 0,5 бала, якщо під час виконання допущено не більше однієї незначної помилки, знімається від 0,6 до 1,0 бала, якщо під час виконання допущено більше однієї незначної помилки;

«середня помилка» – знімається від 1,1 до 3,0 бала – кандидат допускає незлагодженість під час виконання основної техніки (яка не впливає на смислову сутність прийому), причому знімається від 1,1 до 2,0 бала, якщо під час виконання допущено не більше однієї помилки, знімається від 2,1 до 3,0 бала, якщо під час виконання допущено більше однієї помилки;

«груба помилка» – знімається від 3,1 до 5,0 бала – кандидат допускає помилки базової техніки, які впливають на смислову сутність прийому, але водночас рухову дію доведено до логічного закінчення, причому знімається від 3,1 до 4,0 бала, якщо під час виконання допущено не більше однієї грубої помилки, знімається від 4,1 до 5,0 бала, якщо під час виконання допущено більше однієї грубої помилки.

У разі відсутності захисних дій, якщо кандидат не виконав прийом чи виконав іншу дію, у разі можливого ураження життєво важливих зон під час умовної атаки, йому присуджують за демонстрацію окремої технічної дії 0 балів.

3.4. Загальна оцінка тестування кандидата визначається за сумою балів, одержаних за кожний прийом. Оцінюється за 50-бальною шкалою за кожний

прийом, загальна оцінка є середньоарифметичною сумою балів по п'яти технічних діях.

Результат оформлюється у вигляді таблиці «ІІІ етап (володіння базовими навичками прийомів самозахисту (демонстрація техніки рукопашного бою)», відповідно до додатка 1 цього Порядку, та підписується Відповідальною особою і кандидатом.

4. ІV етап – проведення поєдинків з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксингу, проводиться за формою 3 раунди по 2 хвилини, за рішенням Відповідальної особи, проводяться на килимі для боротьби, ринзі або татамі.

4.1. Тестування ІV етапу проведення поєдинків з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксингу проводиться у спортивній формі, з використанням засобів індивідуального захисту, визначених у пункті 7 цього Порядку, які використовуються у визначеному Відповідальною особою раунді.

4.2. Проведення поєдинків з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксингу оцінюється за 50-бальною шкалою за кожний раунд, загальна оцінка ІV етапу є середньоарифметичною сумою балів.

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

4.4. Результат оформлюється у вигляді таблиці «ІV етап (проведення поєдинків з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксингу)», визначеною у додатку 1 цього Порядку, та підписується Відповідальною особою та кандидатом.

Тимчасовий виконувач обов'язків
Керівника Управління спеціальних
операцій

Олександр ТИТАРЕНКО

Додаток 1

I етап (біг 12 хвилин «Тест Купера»)

№ з/п	ПІБ	Результат	Оцінка	Підпис кандидата

“ ”

_____ дата _____

_____ підпис _____

_____ П.І.Б. особи, відпов. за тестування

II етап (комплексна силова вправа «Тест Купера»)

№ з/п	ПІБ кандидата	Результат	Оцінка	Підпис кандидата

“ ”

_____ дата _____

_____ підпис _____

_____ П.І.Б. особи, відпов. за тестування

III етап (володіння базовими навичками прийомів самозахисту (демонстрація техніки рукопашного бою)

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

“ ”

_____ дата _____

_____ підпис _____

_____ П.І.Б. особи, відпов. за тестування

IV етап (проведення поєдинків з рукопашного бою, боротьби, боксу та кікбоксингу)

№ з/п	ПІБ кандидата	Поєдинок			Сума балів	Середній бал	Підпис кандидата
		Бокс	Кікбоксинг	Боротьба			

“ ”

дата_____
підпис_____
П.І.Б. особи, відпов. за тестування