

PATVIRTINTA
Lietuvos Respublikos
vidaus reikalų ministro
2003 m. liepos 18 d.
įsakymu Nr. 1V-282

ASMENŲ, PRETENDUOJANČIŲ Į VIDAUS TARNYBĄ, BENDRO FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAI

I. BENDRO FIZINIO PASIRENGIMO KONTROLINIAI PRATIMAI

1. Asmenų, pretenduojančių į vidaus tarnybą (toliau – pretendentai), bendras fizinis pasirengimas tikrinamas pretendentams atliekant bėgimo, rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) ar prisitraukimų prie skersinio pratimus:

Moterims	Vyrams
2000 m bėgimas	3000 m bėgimas
Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) per 2 minutes arba prisitraukimai prie skersinio	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) per 2 minutes arba prisitraukimai prie skersinio
100 m bėgimas arba bėgimas šaudykle 10 x10 m	100 m bėgimas arba bėgimas šaudykle 10 x10 m

II. BENDRO FIZINIO PASIRENGIMO VERTINIMAS

2. Bendras fizinis pasirengimas vertinamas sumuojant trijų pratimų taškus. Išvada, kad pretendento bendras fizinis pasirengimas tinkamas, daroma, jei pretendentas įvykdo trijų pratimų normatyvus ir surenka atitinkamą taškų kiekį. Už kiekvieną pratimą reikia surinkti bent vieną tašką. Nesurinkus nė vieno taško už pratimą, daroma išvada, kad pretendento bendras fizinis pasirengimas netinkamas. Visiems pratimams atlikti skiriamas vienas bandymas.

3. Taškų skyrimo už atliktus pratimus lentelės:

Vyrams:

Taškai	3000 m bėgimas (min)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai (per 2 min)	100 m bėgimas (s)	Bėgimas šaudykle 10 x10 m (s)
15	11,0	15	75	12,8	26,0
14	11,2	14	70	13,1	26,5
13	11,4	13	65	13,4	27,0
12	12,0	12	60	13,7	27,5
11	12,2	11	55	14,0	28,0
10	12,4	10	50	14,3	28,5
9	13,0	9	45	14,6	29,0
8	13,3	8	40	14,9	29,5
7	14,0	7	35	15,2	30,0
6	14,3	6	30	15,5	30,5
5	15,0	5	25	15,8	31,0
4	15,3	4	20	16,1	32,0
3	16,0	3	15	16,4	33,0
2	16,3	2	10	16,7	34,0
1	17,0	1	5	17,0	35,0

Moterims:

Taškai	2000 m bėgimas (min)	Atsispaudimai (per 2 min)	100 m bėgimas (s)	Bėgimas šaudykle 10 x10 m (s)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai/taškai)
15	9,0	30	14,5	29,0	7/15
14	9,2	28	14,9	30,0	
13	9,4	26	15,3	31,0	
12	10,0	24	15,7	32,0	6/12
11	10,2	22	16,1	33,0	
10	10,4	20	16,5	34,0	5/10
9	11,0	18	16,9	35,0	
8	11,3	16	17,3	36,0	4/8
7	12,0	14	17,7	37,0	
6	12,3	12	18,1	38,0	3/6
5	13,0	10	18,5	39,0	
4	13,3	8	18,9	40,0	2/4
3	14,0	6	19,3	41,0	
2	14,3	4	19,7	42,0	1/2
1	15,0	2	20,0	43,0	

4. Pretendentai į vidaus tarnybą pagal amžių skirstomi į grupes:

- 4.1. I grupė – iki 25 metų;
- 4.2. II grupė – 25–30 metų;
- 4.3. III grupė – 30–35 metai;
- 4.4. IV grupė – daugiau nei 35 metai.

5. Pretendentai į vidaus tarnybą turi surinkti būtiną pagal amžiaus grupę taškų kiekį:

- 5.1. I grupėje – 29 taškus;
- 5.2. II grupėje – 26 taškus;
- 5.3. III grupėje – 23 taškus;
- 5.4. IV grupėje – 20 taškų.

III. PRATIMŲ ATLIKIMO TVARKA

6. Pretendentai pratimus atlieka ta pačia tvarka (pratimams atlikti taikomi tokie patys metodiniai reikalavimai) kaip ir tarnaujantys vidaus tarnybos sistemoje pareigūnai.

IV. PRETENDENTŲ BENDRO FIZINIO PASIRENGIMO TIKRINIMO ĮFORMINIMAS, APELIACIJOS TVARKA

7. Įforminant pretendento bendro fizinio pasirengimo reikalavimų patikrinimo rezultatus rašomas protokolas, kuriame įrašoma: vidaus reikalų įstaigos pavadinimas; data; pretendento vardas, pavardė; asmens kodas; pratimų rezultatai; surinktų taškų suma; amžiaus grupė; išvada apie pretendento bendro fizinio pasirengimo (ne)tinkamumą vidaus tarnybai. Protokolą pasirašo komisijos nariai ir pretendentas.

8. Pretendentas apeliaciją dėl patikrinimo rezultatų ir išvados gali pateikti raštu vidaus reikalų įstaigos vadovui ne vėliau kaip per 3 darbo dienas nuo išvados paskelbimo. Tokia apeliacija nagrinėjama vidaus reikalų įstaigoje nustatyta bendra tvarka.