

## Fizinio pasirengimo testų reikalavimai.

*Parengti pagal Policijos departamento prie VRM 2021-02-11 informaciją.*

Asmenys, pageidaujantys studijuoti pagal Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo akademijos Teisės ir policijos veiklos studijų programą, privalo būti fiziškai pasirengę ir išlaikyti fizinio pasirengimo testus.

Stojant į mokymo įstaigą **vyrams** reikia išlaikyti šiuos testus:

- Bėgimas šaudykle 10×10 m (*testuojamasis asmuo kuo greičiau turi nubėgti prie linijos, ją užminti viena koja, kuo greičiau grįžti prie starto linijos (10 m), ją taip pat užminti viena koja ir vėl viską pakartoti dar keturis kartus*) arba 100 m bėgimas;
- Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (*atsispaudimai*) per 1,5 min. arba prisitraukimai prie skersinio;
- 1000 m arba 3000 m bėgimas\*;
- Sėstis ir siekti (*testuojamasis kojomis (padais) remiasi į lankstumo matavimo prietaiso sienelę, rankų plaštakos padėtos ant prietaiso viršutinės dalies, po komandos „galima“ testuojamasis lėtai, tolygiai stumdamas slankią lankstumo matavimo prietaiso lentelę siekia tolimiausio taško ir, jį pasiekęs, fiksuoja padėtį ne trumpiau kaip 2 sekundes*);
- 80 kg. manekeno tempimas 15 m.

Stojant į mokymo įstaigą **moterims** reikia išlaikyti šiuos testus:

- Bėgimas šaudykle 10×10 m (*testuojamasis asmuo kuo greičiau turi nubėgti prie linijos, ją užminti viena koja, kuo greičiau grįžti prie starto linijos (10 m), ją taip pat užminti viena koja ir vėl viską pakartoti dar keturis kartus*) arba 100 m bėgimas;
- Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (*atsispaudimai*) per 1,5 min. arba atsilenkimai (*sėstis ir gultis*) per 30 sek.;
- 1000 m arba 2000 m bėgimas\*;
- Sėstis ir siekti (*testuojamasis kojomis (padais) remiasi į lankstumo matavimo prietaiso sienelę, rankų plaštakos padėtos ant prietaiso viršutinės dalies, po komandos „galima“ testuojamasis lėtai, tolygiai stumdamas slankią lankstumo matavimo prietaiso lentelę siekia tolimiausio taško ir, jį pasiekęs, fiksuoja padėtį ne trumpiau kaip 2 sekundes*);
- 80 kg. manekeno tempimas 15 m.

\* 30 m. ir vyresni pretendentai gali pasirinkti kurią distanciją bėgti, vyrai 1000 m ar 3000 m, o moterys 1000 m ar 2000 m.



[www.mruni.eu](http://www.mruni.eu)