

**PRETENDENTŲ FIZINIO PASIRENGIMO PRATIMŲ ATLIKIMO IR JŲ VERTINIMO
METODIKA****I SKYRIUS
FIZINIO PASIRENGIMO PRATIMAI IR JŲ ATLIKIMO TECHNIKA**

1. Testuojamųjų asmenų fizinis pasirengimas tikrinamas fiksuojant nustatytą manekeno tempimo, bėgimo, prisitraukimų prie skersinio arba rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimai), arba atsilenkimų (sėstis ir gultis) ir lankstumo (sėstis ir siekti) testų (1 lentelė) atlikimą ir rezultata.

1 lentelė

Eil. Nr.	Fiziniai gebėjimai	Testai	
		Vyrų	Moterų
1.	Greitis, greitumo išvermė, vikrumas	Bėgimas šaudykle 10 × 10 m arba 100 m bėgimas.	Bėgimas šaudykle 10 × 10 m arba 100 m bėgimas.
2.	Greitumo jėga	70 kg manekeno tempimas 15 metrų	70 kg manekeno tempimas 15 metrų
3.	Jėgos išvermė	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) per 1,5 min. arba prisitraukimai prie skersinio.	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) per 1,5 min. arba atsilenkimai (sėstis ir gultis) per 30 sek.
4.	Išvermė	1 000 m arba 3 000 m bėgimas*.	1 000 m arba 2 000 m bėgimas*.
5.	Lankstumas	Sėstis ir siekti.	Sėstis ir siekti.

Pastaba. *3 000 m ir 2 000 m bėgimas taikomas tik 1-os grupės (iki 29 metų) pretendentams.

2. Kiekvieną fizinį pratimą atlikti leidžiama ne daugiau kaip du kartus (be išankstinių bandymų).

3. Pretendentai bendrojo fizinio pasirengimo vertinimo metu privalo vilkėti sportinę aprangą ir avėti sportinę avalynę.

4. Fiziniai pratimai atliekami šia seka:

4.1. atliekamas jėgos vertinimas (vertinamas 70 kg manekeno tempimas).

4.2. atliekamas greičio, greitumo išvermės, vikrumo vertinimas (bėgimas šaudykle 10×10 m arba 100 m bėgimas);

4.3. atliekamas jėgos išvermės vertinimas (atsispaudimai arba prisitraukimai, arba atsilenkimai) ir lankstumo vertinimas (sėstis ir siekti);

4.4. atliekamas išvermės vertinimas (1 000 m, 2 000 m arba 3 000 m bėgimas).

5. vertinimo komisijos sprendimušios metodikos 4.1 ir 4.3 papunkčiuose nurodytų fizinių pratimų atlikimo seka gali būti keičiama.

6. Pretendentai atlieka po vieną iš 1 lentelės kiekviename punkte nurodytų fizinių pratimų pasirinktinai (atsižvelgdami į 1 lentelės 4 punkte nustatytą išlygą).

7. Fiziniai pratimai atliekami per vieną dieną. Ilsėtis tarp fizinių pratimų galima ne daugiau kaip 20 min.

8. Fizinių pratimų atlikimo sąlygos:

8.1. Bėgimas šaudykle 10 × 10 m (vertinamas greitis, vikrumas ir greitumo išvermė). Pratimas atliekamas lauke, sporto salėje arba kitoje patalpoje, lygioje vietoje. Nubrėžiamos dvi lygiagrečios linijos, žyminčios 10 m atkarpą. Po komandos „Į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „Dėmesio“ ir „Marš“ įjungiamas laikmatis. Testuojamasis asmuo kuo greičiau turi nubėgti prie kitos linijos, ją užminti viena koja, kuo greičiau grįžti prie starto linijos, ją taip pat užminti viena koja ir vėl viską pakartoti dar keturis kartus. Vienas iš komisijų narių (toliau – testuotojas) garsiai skaičiuoja nubėgtus kartus. Testuojamajam asmeniui penktą kartą kirtus starto (finišo) liniją, stabdomas laikmatis. Rezultatas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu. Vienu metu testą gali atlikti vienas ar daugiau testuojamųjų asmenų, jei yra galimybė fiksuoti kiekvieno testuojamojo asmens testo atlikimo rezultatus.

8.2. 100 m bėgimas (vertinama greitumo išvermė). 100 m bėgimo testas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Po komandos „Į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „Dėmesio“ ir „Marš“ įjungiamas laikmatis. Bėgama 100 m atkarpa. Testuojamajam asmeniui kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu. Vienu metu testą gali atlikti vienas ar daugiau testuojamųjų asmenų, jei yra galimybė fiksuoti kiekvieno testuojamojo asmens testo atlikimo rezultatus.

8.3. Manekeno tempimas (vertinamas jėgos greitis). Žmogaus formos manekena, kurio svoris 70 kg, reikia kuo greičiau pakėlus iš gulimos pozicijos nutempti 15 metrų. Po komandos „Į vietas“ atsistojama nugara prie starto linijos ir laukiama kitų komandų. Po komandų „Dėmesio“ ir „Marš“ pretendentas paima manekena už pažastų arba apglėbia per liemenį ir nugara pirmyn tempia jį finišo linijos link. Pretendentas turi visiškai kirsti finišo liniją (už linijos turi būti ir manekenas). Tempimo laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

Draudžiama:

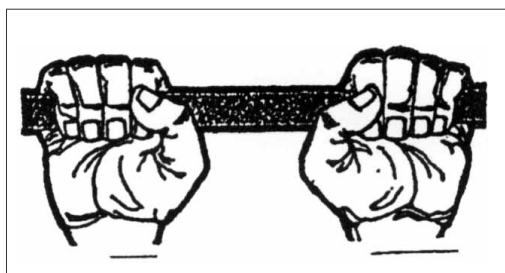
- startuoti anksčiau, nei duodama komanda;
- paleisti iš rankų manekena ar jį numesti;
- išeiti iš savo takelio.

Apglėbus manekena per liemenį, rankas galima sukabinti taip:

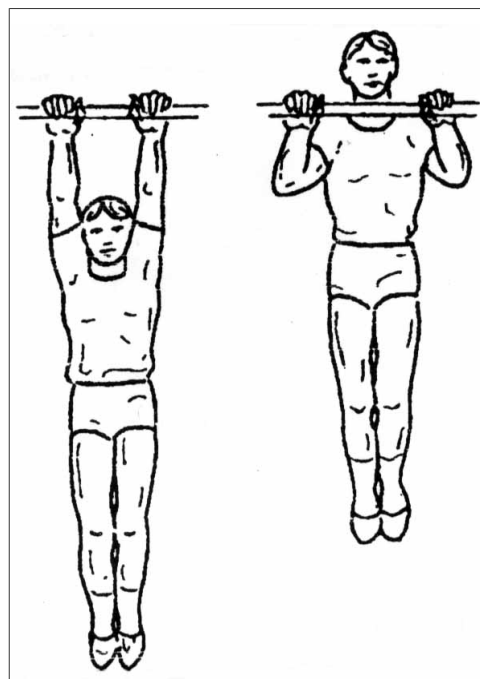


8.4. Prisitraukimai prie skersinio (vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos išvermė). Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios (1 pav.), kojos negali liesti žemės. Po komandos „Galima“ lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio (2 pav.). Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuoja. Testuotojas garsiai skaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą prisitraukimą. Tarp prisitraukimų leidžiama ilsėtis ne ilgiau kaip 3 sek. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukus arba jei testuojamasis asmuo tarp prisitraukimų ilsisi ilgiau kaip 3 sek. Rezultatas – taisyklingai atliktų prisitraukimų skaičius. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį. Prisitraukimai neskaičiuojami, jei padarytos šios klaidos:

- 8.4.1. prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio);
- 8.4.2. siūbuojama liemeniu, kojomis;
- 8.4.3. nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnari;
- 8.4.4. prisitraukiant trūkčiojama.



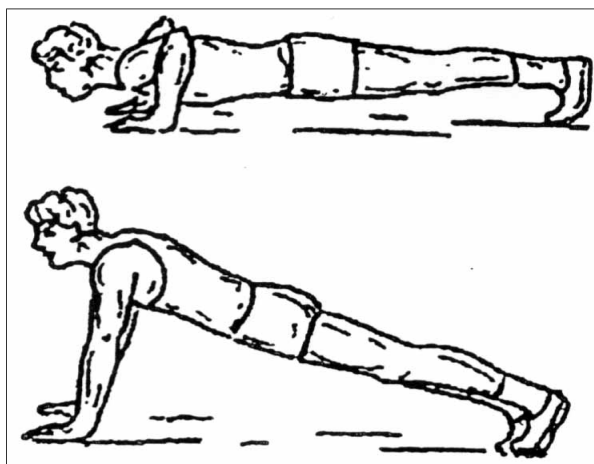
1 pav. Rankų padėtis ant skersinio



2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

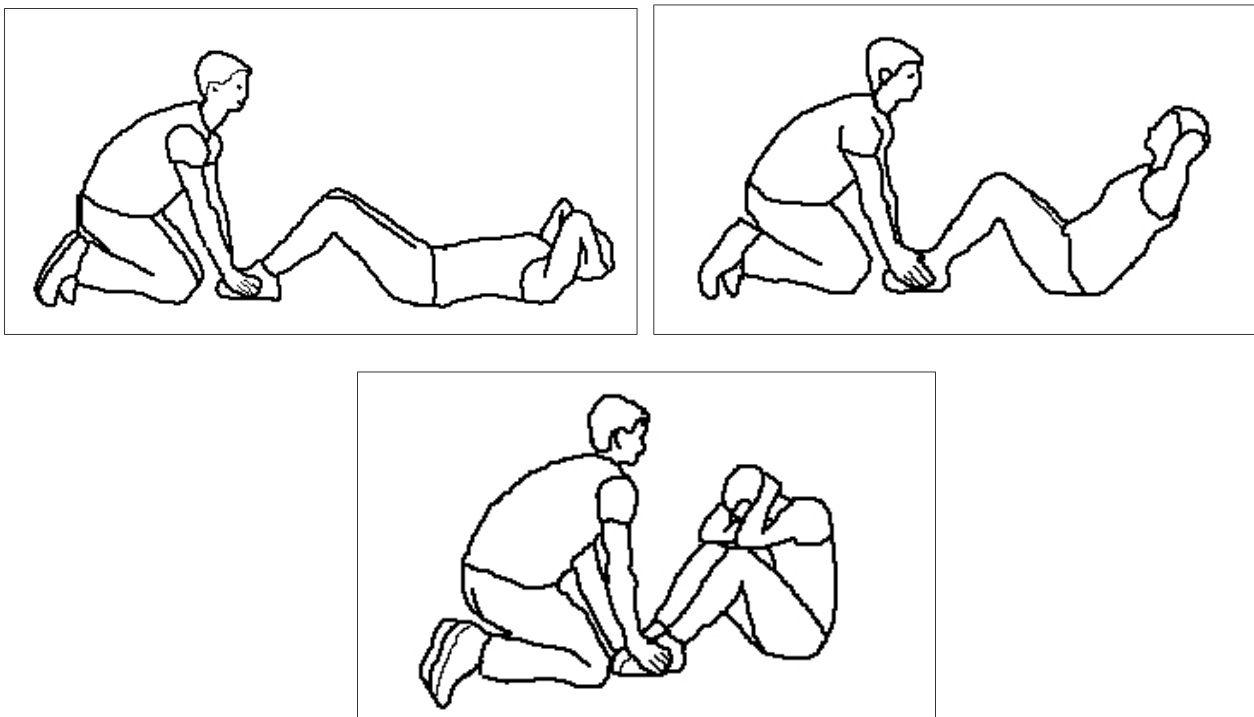
8.5. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgos ištvėmė). Pratimui atlikti skiriama 1,5 min. Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus, kojos suglaustos. Po komandos „Galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90° kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliama rankas visiškai ištiesiant (3 pav.). Atliekant pratimą, nugara ir liemuo visą laiką turi būti tiesūs. Testuotojas garsiai skaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą atsispaudimą. Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neatsispaudus. Rezultatas – taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičius. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį. Atsispaudimas neskaiciuojamas, jei padarytos šios klaidos:

- 8.5.1. neištiesiamos rankos;
- 8.5.2. rankos per alkūnės sąnarį nesulenkiamos, kaip reikalaujama;
- 8.8.3. rankos tiesiamos nesinchroniškai;
- 8.5.4. tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiamą nugara;
- 8.5.5. siūbuojama, daromi judesiai dubeniu.



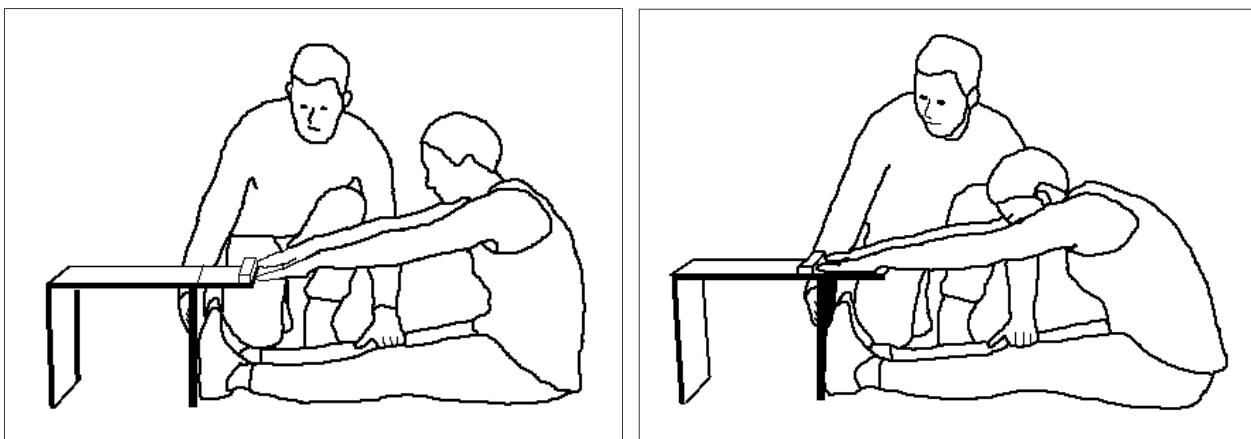
3 pav. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos

8.6. Atsilenkimai (sėstis ir gultis) (vertinami jėga, jėgos ištvėrmė). Pratimas atliekamas stadione, sporto salėje arba kitoje patalpoje. Pratimui atlikti skiriama 30 sekundžių. Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, rankos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90° kampu, kojos fiksuotos (asistentas laiko testuojamojo asmens kojas). Po komandos „Galima“ testuojamasis asmuo iš padėties gulint sėdasi ir alkūnėmis pasiekia savo kelius (4 pav.). Po atlikto atsilenkimo grįžtama į pradinę padėtį gulint ant nugaros. Testuotojas garsiai skaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą atsilenkimą. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį. Testavimui atlikti reikalingas gimnastikos kilimėlis arba kita lygi ir sausa danga.



4 pav. Sėstis ir gultis

8.7. Sėstis ir siekti (vertinamas lankstumas). Pratimas atliekamas stadione, sporto salėje arba kitoje patalpoje. Pradinė padėtis – sėdint ant gimnastikos kilimėlio arba kitos lygios ir sausos dangos, kojos per kelius tiesios (testuotojas plaštaka prilaiko testuojamojo asmens kelius). Testui atlikti naudojamas lankstumo matavimo prietaisas. Testuojamasis asmuo kojomis (padais) remiasi į lankstumo matavimo prietaiso sienelę, rankų plaštakos padėtos ant prietaiso viršutinės dalies. Nugara tiesi, atramos nugarai nėra naudojamos. Po komandos „Galima“ testuojamasis asmuo lėtai, tolygiai stumdamas slankią lankstumo matavimo prietaiso lentelę siekia tolimiausio taško ir, jį pasiekęs, fiksuoja padėtį ne trumpiau kaip 2 sekundes (5 pav.). Testo rezultatą parodo padala skalėje, kurią pasiekia lankstumo matavimo prietaiso lentelės briauna, esanti prie testuojamojo asmens pirštų. Atlikęs veiksmą, testuojamasis asmuo grįžta į pradinę padėtį sėdint, nugara tiesi. Po 10–15 sekundžių testas po komandos „Galima“ kartojamas. Įskaitomas pasiektas geresnis rezultatas. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį. Testui atlikti reikalinga 55 cm ilgio, 45 cm pločio ir 32 cm aukščio lankstumo matavimo prietaiso dėžė su 50 cm skale (nuo -15 cm iki +35 cm) ir slankia 3 cm pločio ir 2 cm storio lentelė (juostele).



5 pav. Sėstis ir siekti

8.8. 1 000 m, 2 000 m ir 3 000 m bėgimas (vertinama širdies, kvėpavimo sistemos, bendroji ištvermė). 1 000 m ir 3 000 m (vyrų) bei 1 000 m ir 2 000 m (moterų) bėgimo testas atliekamas bėgant stadione ar kitoje lygioje be didesnių pakilimų trasoje. Po komandos „Į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „Dėmesio“ ir „Marš“ įjungiamas laikmatis. Testuojamajam asmeniui kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Rezultatas (laikas) fiksuojamas vienos sekundės tikslumu. Vienu metu testą gali atlikti iki 15 testuojamųjų asmenų.

III SKYRIUS

FIZINIO PASIRENGIMO VERTINIMAS IR KONKURSINIO BALO SKAIČIAVIMAS

9. Pretendentų atlikti fiziniai pratimai vertinami taškais pagal Asmenų atrankos į Lietuvos policijos mokyklą taisyklių 1 ir 2 lentelėse pateikiamus pratimų atlikimo rezultatus:

TESTŲ REZULTATŲ VERTINIMAS TAŠKAIS

Vyrų

Taškai	70 kg manekeno tempimas 15 metrų (sek.)	Bėgimas šaudykle 10 × 10 m (sek.)	100 m bėgimas (sek.)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai per 1,5 min. (kartai)	3 000 m bėgimas (min.)	1 000 m bėgimas (min.)	Sėstis ir siekti ¹ (cm)
15	8,5	24	12,8	17	80	11,30	3,30	
14	8,7	24,5	13,0	16	75	11,45	3,40	
13	8,9	25,0	13,2	15	70	12,05	3,50	
12	9,1	25,5	13,4	14	65	12,25	4,00	
11	9,3	26,0	13,6	13	60	12,40	4,10	
10	9,5	26,5	13,9	12	55	13,00	4,20	
9	9,7	27,0	14,2	11	50	13,35	4,30	
8	9,9	27,5	14,6	10	45	14,10	4,40	
7	10,1	28	15,0	9	40	14,45	4,50	
6	10,3	29	15,5	8	35	15,20	5,00	
5	10,5	30	16,0	7	30	16,00	5,15	
4	10,7	31	16,5	6	25	16,40	5,30	14
3	10,9	32	17 ¹	5 ¹	20	17,20	5,45	6
2	11,1	33	18	4	15 15	18,10	6,00	-2
1	11,3	-	-	-	-	18,40	-	-10

Pastaba.

¹ minimalūs pratimų rezultatai nustatyti pagal vidaus tarnybos sistemos pareigūnų, priskiriamų (II) lygiui, kuriems taikomi sveikatos būklės reikalavimų asmenims, pretenduojantiems į vidaus tarnybą, pageidaujantiems mokytis vidaus reikalų profesinio mokymo įstaigose, kitose švietimo įstaigose vidaus reikalų centrinės įstaigos vadovo siuntimu, bei vidaus tarnybos sistemos pareigūnams sąvadu, patvirtintu Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro ir Lietuvos

Respublikos sveikatos apsaugos ministro, II skilties sveikatos būklės reikalavimai, taikomus fizinio pasirengimo reikalavimus, todėl kai kurių pratimų mažiausias vertinimas yra du balai.

² fizinio pratimo „Sėstis ir siekti“ atlikimo maksimalus galimas vertinimas yra 4 taškai.

Moterų

Taškai	70 kg manekeno tempimas 15 metrų (sek.)	Bėgimas šaudykle 10 × 10 m (sek.)	100 m bėgimas (sek.)	Atsilenkimai per 30 sek. (kartai)	Atsispaudimai per 1,5 min. (kartai)	2 000 m bėgimas (min.)	1 000 m bėgimas (min.)	Sėstis ir siekti ⁴ (cm)
15	10,5	27,0	14,5	36	30	9,20	5,00	
14	10,7	27,5	15,0	34	28	9,40	5,10	
13	10,9	28,0	15,5	32	26	10,00	5,20	
12	11,1	28,5	16,0	30	24	10,20	5,30	
11	11,3	29,0	16,5	28	22	10,40	5,40	
10	11,5	29,5	17,0	26	20	11,00	5,50	
9	11,7	30,0	17,5	24	18	11,30	6,00	
8	11,9	31,0	18,0	22	16	12,00	6,10	
7	12,1	32,0	18,5	20	14	12,30	6,20	
6	12,3	33,0	19,0	18	12	13,00	6,30	
5	12,5	34,0	19,5	16	10	13,30	6,45	
4	12,7	35,0	20,0	14	8	14,00	7,00	16
3	12,9	36	20,5	12	6	14,30	7,15	8
2 ¹	13,1	37	21,0	10	5	15,00	7,30	0
1	13,3	-	-	-	-	15,30	-	-8

10. Pretendento fizinis pasirengimas pripažįstamas tinkamu, jei pretendento atliktų penkių pratimų taškų suma yra lygi arba didesnė nei minimali visų pratimų taškų suma kiekvienai amžiaus grupei (3 lentelė).

3 lentelė. Reikalavimai pagal amžiaus grupes

Vyrų

Amžiaus grupės (amžius metais)	Minimali visų pratimų taškų suma
1-oji grupė (iki 29 metų)	34
2-oji grupė (30–39 metai)	26
3-oji grupė (40–49 metai)	24
4-oji grupė (50–59 metai)	22

Moterų

Amžiaus grupės (amžius metais)	Minimali visų pratimų taškų suma
1-oji grupė (iki 29 metų)	33
2-oji grupė (30–39 metai)	27
3-oji grupė (40–49 metai)	23
4-oji grupė (50–59 metai)	22

Bendrojo fizinio pasirengimo konkursinis balo įvertis taškais paverčiamas balais (4 lentelė):

4 lentelė. Bendrojo fizinio pasirengimo konkursinio balo įverčiai balais

Surinktų visų pratimų taškų suma	Įvertinimas balais
59--64	10
53--58	9
47--52	8
41--46	7
35--40	6
29--34	5
22--28	4
17--21	3
11--16	2
5--10	1

553646 2021-04-21