

Noteiktās vispārējās fiziskās sagatavotības prasības Rīgas pašvaldības policijas kārtībnieka amata pretendentiem

1. Vispārējās fiziskās sagatavotības prasības nosaka atbilstoši kārtībnieka amata pretendenta dzimumam.

2. Kārtībnieka amata pretendenta vispārējās fiziskās sagatavotības pārbaudes organizē šādās disciplīnās:

2.1. vīriešiem:

2.1.1. 10 x 10 metru atspoles skrējiens,

2.1.2. roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus,

2.1.3. ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (vēdera prese),

2.1.4. tāllēkšana no vietas,

2.1.5. 3000 metru skrējiens.

2.2. sievietēm:

2.2.1. 10 x 10 metru atspoles skrējiens,

2.2.2. roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus,

2.2.3. ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (vēdera prese),

2.2.4. tāllēkšana no vietas,

2.2.5. 1000 metru skrējiens.

3. Par katru nokārtoto vispārējās fiziskās sagatavotības prasmes pārbaudes disciplīnu, atbilstoši rezultātam, kārtībnieka amata pretendentam tiek piešķirts pielikuma 5.punkta un 6.punkta tabulā norādītais punktu skaits (no 1 līdz 10 punktiem).

4. Vispārējās fiziskās sagatavotības pārbaude ir sekmīgi nokārtota, ja kārtībnieka amata pretendents ir saņēmis vismaz vienu punktu katrā vispārējās fiziskās sagatavotības pārbaudes disciplīnā un kopējais punktu skaits sastāda 20 punktus (kandidātiem vecumā no 18 līdz 35 gadiem) vai 16 punktus (kandidātiem vecumā no 36 gadiem).

5. Vispārējās fiziskās sagatavotības prasības kārtībnieka amata pretendentiem – vīriešiem:

Nr.p.k.	10 x 10 m atspoles skrējiens (sekundes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Tāllēkšana no vietas (metri, centimetri)	3000 metru skrējiens (minūtes, sekundes)	Punkti
5.1.	27,7–28,9	18–23	22–30	1,80	15,45–17,00	1
5.2.	27,4–27,6	24–27	31–39	1,90	15,00–15,44	2

5.3.	27,1–27,3	28–31	40–51	2,00	14,30–14,59	3
5.4.	26,8–27,0	32–36	52–62	2,10	14,00–14,29	4
5.5.	26,5–26,7	37–41	63–74	2,20	13,30–13,59	5
5.6.	25,9–26,4	42–46	75–82	2,30	13,00–13,29	6
5.7.	25,5–25,8	47–52	83–90	2,40	12,30–12,59	7
5.8.	25,1–25,4	53–58	91–97	2,50	12,00–12,29	8
5.9.	24,8–25,0	59–64	98–105	2,60	11,30–11,59	9
5.10.	24,7 un ātrāk	65 un vairāk	106 un vairāk	2,80	11,29 un ātrāk	10

6. Vispārējās fiziskās sagatavotības prasības kārtībnieka amata pretendentiem – sievietēm:

Nr.p.k.	10 x 10 m atspoles skrējieni (sekundes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Tāllēkšana no vietas (metri, centimetri)	1000 metru skrējieni (minūtes, sekundes)	Punkti
6.1.	29,5–30,0	10–14	22–26	1,50	5,21–5,30	1
6.2.	29,0–29,5	15–19	27–30	1,60	5,11–5,20	2
6.3.	28,5–28,9	20–24	31–35	1,70	5,01–5,10	3
6.4.	27,8–28,4	25–26	36–45	1,75	4,51–5,00	4
6.5.	27,4–27,7	27–29	46–54	1,80	4,41–4,50	5

6.6.	27,1–27,3	30–31	55–58	1,85	4,21–4,40	6
6.7.	26,8–27,0	32–35	59–62	1,90	4,11–4,20	7
6.8.	26,5–26,7	36–39	63–68	1,95	4,01–4,10	8
6.9.	26,1–26,4	40–52	69–87	2,00	3,45–4,00	9
6.10.	26,4 un ātrāk	53 un vairāk	88 un vairāk	2,20	3,44 un ātrāk	10

7. Ja pretendenta iegūtais kopējais punktu skaits ir mazāks nekā noteikts 4.punktā, izņēmuma gadījumā, izvērtējot kandidāta personības īpašības, ir pieļaujams virzīt kandidātu tālākai atlasei arī ar mazāku punktu skaitu.