

**Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas fiziskās sagatavotības  
iestājpārbaudījumu kritēriji un vingrinājumu izpildes kārtība**

Punkti	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes) zēni	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus uz sola (reizes) meitenes	Kāju pievilksana karājoties stienī (reizes) zēni	Kāju pievilksana karājoties stienī (reizes) meitenes	3000m skrējiens (minūtes, sekundes) zēni	1500m skrējiens (minūtes, sekundes) meitenes
1	15	5	1	5	17:00	9:30
2	17	6	3	7	15:59	9:00
3	20	7	4	9	15:29	8:45
4	24	10	6	12	14:59	8:30
5	29	12	8	15	14:29	8:15
6	33	14	10	18	13:59	8:00
7	39	20	12	20	13:29	7:45
8	48	26	13	22	12:59	7:30
9	55	32	14	24	12:29	7:15
10	63	39	15	25	11:59	6:59

**Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus**

*Izpildes vieta:* Zēni roku saliekšanu un iztaisnošanu balstā guļus, izpilda uz līdzenas horizontālas virsmas (grīdas, zemes), meitenes balstā guļus uz vingrošanas sola (sola augstums 25 – 30 cm).

*Izpildes noteikumi:* Sākuma stāvoklis – zēniem balstā guļus, meitenēm, balstā guļus uz vingrošanas sola. Saliekt rokas elkoņos, lai abu roku augšdelmi un mugura veidotu taisnu līniju. Izpildes laiks 2 minūtes.

*Izpildes vērtēšana:* Vingrinājuma izpildi ieskaita, pēc roku saliekšanas atgriežoties sākuma stāvoklī. Atpūta, pārnesot ķermeņa svaru uz kājām, iztaisnojot

rokas, bet, nemainot to novietojumu, balsts guļus – rokas pie plecu līnijas, kājas kopā vai ne platāk kā plecu platumā, ķermenis taisns, sasprindzināts.

### **Kāju pievilksana turoties stienī**

*Izpildes vieta:* Kāju pievilksanu turoties stienī izpilda turoties pie pievilksanās stieņa, kājām neskarot zemi. (drīkst izmantot cimdus).

*Izpildes noteikumi:* Sākuma stāvoklis ķermenis taisns, rokas, viena virstvērienā, viena apakštvērienā, satvērušas pievilksanās stieni. Paralēli saliecot rokas 90° elkoņu locītavā, ar ceļiem/augšstilbiem pieskarties pie elkoņiem. Pēc tam atgriezties sākuma stāvoklī. Izpildes laiks 2 minūtes.

*Izpildes vērtēšana:* Vingrinājuma izpildi ieskaita, ja elkoņi skar ceļus/augšstilbus un rokas ir saliektas.

### **Skrējiens 3 km/1,5 km**

*Izpildes vieta:* Skrējienu veic stadionā pa gumijotu segumu.

*Izpildes noteikumi:* Zēni skrien 3 km skrējienu, meitenes skrien 1,5 km.

**Atpūta starp uzdevumu izpildi, ne mazāk kā 10 minūtes.**

**Direktors,  
pulkvežleitnants**

**Intars Kušners**