4.pielikums

Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas

17.06.2025.

noteikumiem Nr.6-NOT

**Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas**

**iestājpārbaudījumu darba lapa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pretendenta identifikācijas kods** |  |

**FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS PĀRBAUDE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pārbaudes datums** |  |
| Pretendenta paraksts par iepazīšanos ar fiziskās sagatavotības pārbaudes drošības noteikumiem |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vingrinājums** | **Rezultāts** | **Pieņēmēja paraksts** | **Pieņēmēja paraksta atšifrējums** | **Punkti** |
| **Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus** |  |  |  |  |
| **Kāju pievilkšana turoties stienī** |  |  |  |  |
| **Skrējiens 3 km**(jaunieši) |  |  |  |  |
| **Skrējiens 1,5 km**(jaunietes) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Visos 3 vingrinājumos iegūto punktu summa**  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025. gada |  | . |  |  |  |  |  |
|  |  | /komisijas locekļa paraksts/ |  | /paraksta atšifrējums/ |
| 2025. gada |  | . |   |  |  |  |  |
|  |  |  | /komisijas locekļa paraksts/ |  | /paraksta atšifrējums/ |