5.pielikums

Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas

17.06.2025.

noteikumiem Nr.6-NOT

**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 pievilkšana karājoties stienī(reizes)zēni | Kāju pievilkšana 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 pievilkšana turoties stienī**

|  |  |
| --- | --- |
| *Izpildes vieta:* | Kāju pievilkšanu turoties stienī izpilda, turoties pie pievilkšanās stieņa, kājām neskarot zemi (drīkst izmantot cimdus). |
| *Izpildes noteikumi:* | Sākuma stāvoklis: ķermenis taisns, rokas - viena virstvērienā, viena apakštvērienā, satvērušas pievilkšanās stieni. Paralēli saliecot rokas 90ᵒ∢ 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**