

## PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro  
2019 m. sausio 15 d. įsakymu Nr. 1V-55  
(Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro  
2024 m. gegužės 8 d. įsakymo Nr. 1V-325  
redakcija)

# VIDAUS TARNYBOS SISTEMOS PAREIGŪNŲ FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMŲ IR ATITIKTIES ŠIEMS REIKALAVIMAMS TIKRINIMO TVARKOS APRAŠAS

## I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašas (toliau – aprašas) nustato fizinio pasirengimo reikalavimus, kurie taikomi asmenims, pretenduojantiems į vidaus tarnybą, pageidaujantiems mokytis statutinėje profesinio mokymo įstaigoje, statutinės profesinio mokymo įstaigos įvadinio mokymo kursuose ar Lietuvos aukštojoje mokykloje finansų, teisingumo ar vidaus reikalų ministro nustatyta tvarka išduotu siuntimu, vidaus tarnybos sistemos pareigūnams (toliau – pareigūnai), taip pat pareigūno statusą atkuriantiems buvusiems pareigūnams ir buvusiems pareigūnams, grąžinamiems į vidaus tarnybą ar siekiantiems būti įtrauktais į centrinės statutinės įstaigos personalo rezervą, taip pat į centrinės statutinės įstaigos personalo rezervą įtrauktiems buvusiems pareigūnams (toliau visi kartu – testuojamieji asmenys), taip pat atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarką.

Pareigūnų, perkeltų į karjeros valstybės tarnautojo pareigas Lietuvos Respublikos vidaus tarnybos statuto (toliau – Statutas) nustatyta tvarka, iki jų perkėlimo į karjeros valstybės tarnautojo pareigas atlikto atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatai galioja viso perkėlimo metu, iki kito atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo statutinėje įstaigoje organizavimo po pareigūno grąžinimo į pareigūno pareigas.

Aprašas parengtas vadovaujantis Statuto 7 straipsnio 1 dalies 7 punktu ir 19 straipsnio 2 dalimi ir atsižvelgus į Statuto 84 straipsnio 1 dalį.

2. Centrinį statutinių įstaigų vadovai gali Statuto 7 straipsnio 3 dalyje ir 19 straipsnio 2 dalyje nurodytiems asmenims nustatyti papildomus reikalavimus, susijusius su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas (toliau – papildomi reikalavimai), ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarką. Statutinių įstaigų vadovai organizuoja pratybas, atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams ir papildomiems reikalavimams (jei papildomi reikalavimai nustatyti) tikrinimą, taikomųjų bei kitų sporto šakų renginius ir siekia, kad pareigūnai būtų tokios fizinės parengties, kad galėtų tinkamai atlikti tarnybines pareigas.

3. Apraše vartojamos sąvokos:

3.1. **Testas** – standartizuotas fizinis pratimas arba tokių pratimų derinys testuojamojo asmens fiziniams gebėjimams įvertinti.

3.2. Kitos apraše vartojamos sąvokos atitinka Statute vartojamas sąvokas.

## II SKYRIUS VERTINIMO KOMISIJOS

4. Asmenų, pretenduojančių į vidaus tarnybą, pareigūno statusą atkuriančių buvusių pareigūnų ir buvusių pareigūnų, gražinamų į vidaus tarnybą, fizinį pasirengimą vertina statutinės įstaigos, į kurią pretenduoja šioje pastraipoje nurodyti asmenys, vadovo ar jo įgalioto asmens sudaryta vertinimo komisija. Šioje pastraipoje nurodytų asmenų, pretenduojančių į finansų ministro valdymo srities statutinės įstaigos, fizinį pasirengimą vertina finansų ministro valdymo srities centrinės statutinės įstaigos vadovo sudaryta vertinimo komisija.

Buvusių pareigūnų, siekiančių būti įtrauktais į centrinės statutinės įstaigos personalo rezervą ar į centrinės statutinės įstaigos personalo rezervą įtrauktų buvusių pareigūnų (toliau – rezervo pareigūnai) fizinį pasirengimą vertina centrinės statutinės įstaigos, į kurios personalo rezervą pretenduoja šioje pastraipoje nurodyti buvę pareigūnai, vadovo ar jo įgalioto asmens sudaryta vertinimo komisija.

Asmenų, pageidaujančių mokytis statutinėje profesinio mokymo įstaigoje ar statutinės profesinio mokymo įstaigos įvadinio mokymo kursuose, fizinį pasirengimą vertina statutinės profesinio mokymo įstaigos vadovo sudaryta vertinimo komisija.

Asmenų, siunčiamų į Lietuvos aukštąsias mokyklas, fizinį pasirengimą vertina siunčiančios statutinės įstaigos vadovo ar jo įgalioto asmens sudaryta vertinimo komisija.

Centrinių statutinių įstaigų vadovų ir jų pavaduotojų, kitų centrinių statutinių įstaigų pareigūnų, šiame punkte nurodytų vertinimo komisijų narių (tik pareigūnų) fizinį pasirengimą vertina centrinių statutinių įstaigų vadovų sudarytos vertinimo komisijos.

Centrinėms statutinėms įstaigoms pavaldžių statutinių įstaigų vadovų, jų pavaduotojų ir pareigūnų, fizinį pasirengimą vertina statutinės įstaigos, kurioje eina pareigas šioje pastraipoje nurodyti pareigūnai, vadovo sudaryta vertinimo komisija. Finansų ministro valdymo srities statutinių įstaigų pareigūnų fizinį pasirengimą vertina finansų ministro valdymo srities centrinės statutinės įstaigos vadovo sudaryta vertinimo komisija.

Jeigu statutinėje įstaigoje veikia profesinė sąjunga, vertinimo komisijoje šios profesinės sąjungos teikimu stebėtojų teisėmis gali dalyvauti profesinės sąjungos atstovas, išskyrus tais atvejais, kai testuojamieji asmenys negali būti statutinėje įstaigoje veikiančios profesinės sąjungos nariais.

5. Aprašo 4 punkte nurodytos vertinimo komisijos (toliau – vertinimo komisijos) sudaromos iš ne mažiau kaip 5 narių. Vertinimo komisijoms vertinant testuojamuosius asmenis, turi dalyvauti ne mažiau kaip 3 komisijos nariai. Esant galimybei, bent vienas iš komisijos narių turėtų turėti trenerio ar kitą kūno kultūros specialisto kvalifikaciją ar kompetenciją.

6. Vertinimo komisijoms vertinant testuojamuosius asmenis, stebėtojo teisėmis turi dalyvauti asmens sveikatos priežiūros specialistas, kuris prireikus suteiktų pirmąją medicinos pagalbą testuojamiesiems asmenims.

7. Vertinimo komisijos atsako už tinkamą atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo organizavimą ir vykdymą, fizinių pratimų atlikimo reikalavimų laikymąsi vertinant testuojamuosius asmenis.

8. Vertinimo komisijos nariai privalo:

8.1. užtikrinti atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo atlikimo saugumą;

8.2. esant nepalankioms aplinkos ir oro sąlygoms, nutraukti atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimą arba šį tikrinimą vykdyti tam tikslui tinkamose patalpose;

8.3. užtikrinti, kad testuojamieji asmenys prieš atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimą prasimankštintų, o po atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo atvėstų;

8.4. užtikrinti, kad tikrinant fizinį pasirengimą nedalyvautų testuojamieji asmenys, turintys sveikatos sutrikimų ar kurie blogai jaučiasi; prieš atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams

tikrinimą garsiai paklausti, ar yra testuojamųjų asmenų, kurie jaučiasi blogai ar kurių sveikatos būklė neleidžia atlikti fizinių pratimų; po atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo paklausti, ar yra testuojamųjų asmenų, kurie jaučiasi blogai ar atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo metu patyrė sveikatos sutrikimų;

8.5. kontroliuoti, kad testo fiziniai pratimai būtų atliekami taisyklingai;

8.6. aprašo nustatyta tvarka vertinti ir fiksuoti testuojamųjų asmenų fizinių pratimų atlikimą ir rezultata;

8.7. atlikti kitus apraše nustatytus veiksmus.

9. Aprašo 6 punkte nurodytas asmens sveikatos priežiūros specialistas, stebėtojo teisėmis dalyvaujantis vertinant testuojamuosius asmenis, privalo turėti pirmosios medicinos pagalbos rinkinį ir defibriliatorių (arba defibriliatoriumi vertinant testuojamuosius asmenis pasirūpina vertinimą organizuojanti statutinė įstaiga).

### **III SKYRIUS**

#### **PAREIGŪNŲ FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAI**

10. Fizinio pasirengimo reikalavimus sudaro kompleksas fizinių pratimų, susijusių su jėga, greičiu, vikrumu, ištvėrme ir lankstumu, kuriuos asmuo turi atlikti apraše nustatytais sąlygomis ir surinkti apraše nustatytą taškų skaičių.

11. Testuojamiesiems asmenims fizinio pasirengimo reikalavimai keliami atsižvelgiant į jų tarnybos (būsimos tarnybos) pobūdį ir jų amžių, lytį, taip pat į tai, kuriai vidaus reikalų ministro ir sveikatos apsaugos ministro tvirtinamo Sveikatos būklės reikalavimų sąvado (toliau – Sąvadas) skilčiai yra priskirta atitinkama pareigybė.

12. Pagal tarnybos pobūdį testuojamiesiems asmenims keliami fizinio pasirengimo reikalavimai skirstomi į 3 lygius:

12.1. pirmajam (I) lygiui priskiriami testuojamieji asmenys, kuriems taikomi Sąvado I skilties sveikatos būklės reikalavimai;

12.2. antrajam (II) lygiui priskiriami testuojamieji asmenys, kuriems taikomi Sąvado II skilties sveikatos būklės reikalavimai;

12.3. trečiajam (III) lygiui priskiriami testuojamieji asmenys, kuriems taikomi Sąvado III skilties sveikatos būklės reikalavimai.

13. Pagal amžių testuojamieji asmenys skirstomi į 5 grupes (amžius nurodytas imtinai):

13.1. 1-oji grupė – iki 29 metų amžiaus;

13.2. 2-oji grupė – nuo 30 iki 39 metų amžiaus;

13.3. 3-ioji grupė – nuo 40 iki 49 metų amžiaus;

13.4. 4-oji grupė – nuo 50 iki 59 metų amžiaus;

13.5. 5-oji grupė – nuo 60 iki 65 metų amžiaus.

14. Aukščiausi testuojamųjų asmenų fizinio pasirengimo reikalavimai keliami pirmojo (I) lygio ir 1-osios amžiaus grupės testuojamiesiems asmenims, žemiausi – trečiojo (III) lygio ir 5-osios amžiaus grupės testuojamiesiems asmenims.

15. Testuojamiesiems asmenims fizinio pasirengimo reikalavimai keliami atskirai vyrams ir moterims.

16. Testuojamųjų asmenų fizinis pasirengimas tikrinamas fiksuojant nustatytų keturių fizinių pratimų – bėgimo, prisitraukimų prie skersinio arba rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimų), arba atsilenkimų (sėstis ir gultis) ir lankstumo (sėstis ir siekti) testų (1 lentelė) atlikimą ir rezultata.

Testuojamieji asmenys pasirenka atlikti vieną iš 1 lentelėje nurodytų 1 fizinio pratimo testų – bėgimą šaudykle 10×10 m arba 100 m bėgimą. Taip pat testuojamieji asmenys pasirenka atlikti vieną iš 1 lentelėje nurodytų 2 fizinio pratimo testų: vyrai – atsispaudimus arba prisitraukimus prie skersinio, moterys – atsispaudimus arba atsilenkimus.

Alternatyvus testas 4000 m ėjimas vietoj 1 lentelėje nurodyto 3 fizinio pratimo testo (1000 m, 2000 m arba 3000 m bėgimo) taikomas pareigūnams, atitinkantiems aprašo 38.1 papunktyje nustatytas sąlygas.

Testuojamieji asmenys, priskirti trečiajam (III) lygiui, kuriems yra 50 ir daugiau metų ir kurie atitinka centrinių statutinių įstaigų vadovų nustatytus kriterijus (pagal amžių, einamas pareigas, atliekamas funkcijas ir pan.), vietoj 1 lentelėje nurodyto 3 fizinio pratimo (1000 m bėgimo) gali pasirinkti atlikti alternatyvų testą – 4000 m ėjimą.

Visi testuojamieji asmenys turi atlikti 1 lentelėje nurodytą 4 fizinio pratimo testą sėstis ir siekti, išskyrus pareigūnus, atitinkančius aprašo 38 punkte nustatytas sąlygas, kai 1 lentelėje nurodyto 4 fizinio pratimo atlikti negali.

**1 lentelė**

Fizinis pratimas	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.	Jėga, 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.
3.	Išvermė	1000 m arba 3000 m bėgimas (pastaba). Alternatyvus testas – 4000 m ėjimas.	1000 m arba 2000 m bėgimas (pastaba). Alternatyvus testas – 4000 m ėjimas.
4.	Lankstumas	Sėstis ir siekti (lankstumo pratimas).	Sėstis ir siekti (lankstumo pratimas).

Pastaba. 3000 m ir 2000 m bėgimas taikomas tik aprašo 13.1 papunktyje nurodytiems testuojamiesiems asmenims, priskirtiems pirmajam (I) ir antrajam (II) lygiui. Apraše nustatytais atvejais vietoj 1000 m, 2000 m arba 3000 m bėgimo taikomas alternatyvus testas – 4000 m ėjimas.

#### **IV SKYRIUS**

##### **FIZINIŲ PRATIMŲ ATLIKIMO SĄLYGOS IR TVARKA**

#### 17. Fizinio pratimų atlikimo sąlygos:

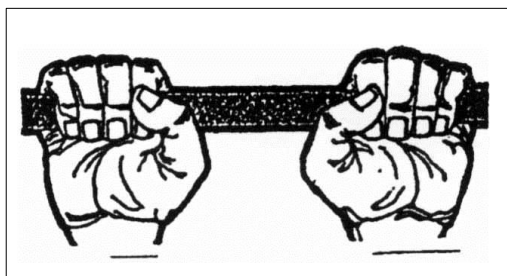
17.1. bėgimas šaudykle 10×10 m (vertinamas greitis, vikrumas ir greitumo išvermė). Šis pratimas atliekamas lauke, sporto salėje arba kitoje patalpoje, lygioje vietoje. Nubrėžiamos dvi lygiagrečios linijos, žyminčios 10 m atkarpą. Po komandos „į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, 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 vertinimo komisijos 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 rezultatus;

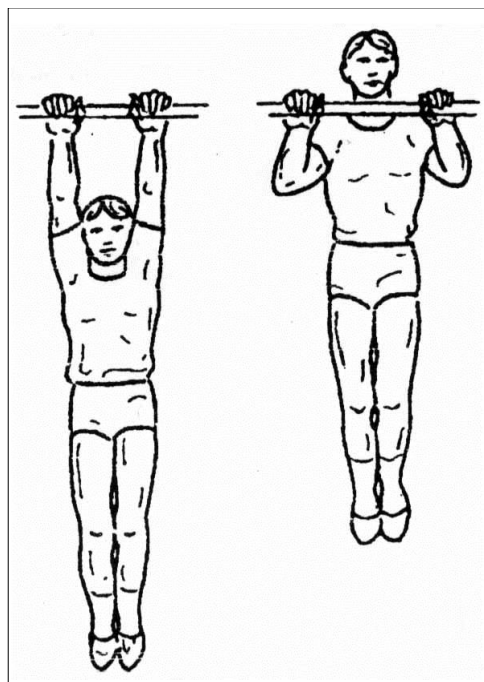
17.2. 100 m bėgimas (vertinama greitumo ištvėrmė). 100 m bėgimo testas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Po komandos „į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „dėmesio“ ir „marš“ įjungiamas laikmatis. Bėgama 100 m atkarpą. 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 rezultatus;

17.3. prisitraukimai prie skersinio (vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos ištvėrmė). Atliekant šį 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 daugiau 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:

- 17.3.1. prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio);
- 17.3.2. siūbuojama liemeniu, kojomis;
- 17.3.3. nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį;
- 17.3.4. prisitraukiant trūkčiojama;



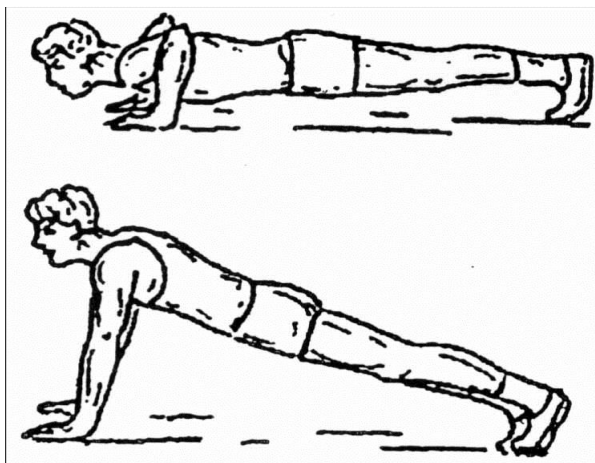
1 pav. Rankų padėtis ant skersinio



2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

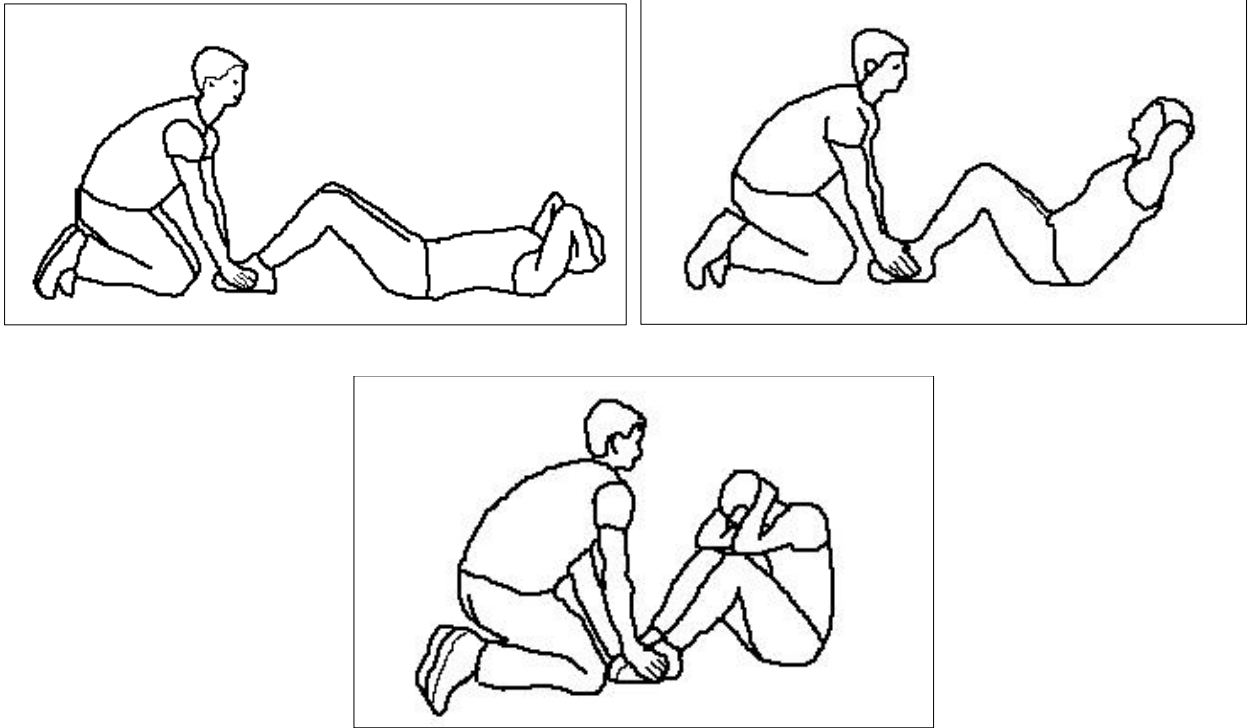
17.4. rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgos išvermė). Šiam pratimui atlikti skiriama 1,5 min. Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus, kojos suglaustos. Po komandos „galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip  $90^\circ$  kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliama rankas visiškai ištiesiant (3 pav.). Atliekant šį pratimą nugarą 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 neskaičiuojamas, jei padarytos šios klaidos:

- 17.4.1. neištiesiamos rankos;
- 17.4.2. rankos per alkūnės sąnarį nesulenkiamos, kaip reikalaujama;
- 17.4.3. rankos tiesiamos nesinchroniškai;
- 17.4.4. tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiamą nugarą;
- 17.4.5. siūbuojama, daromi judesiai dubeniu;



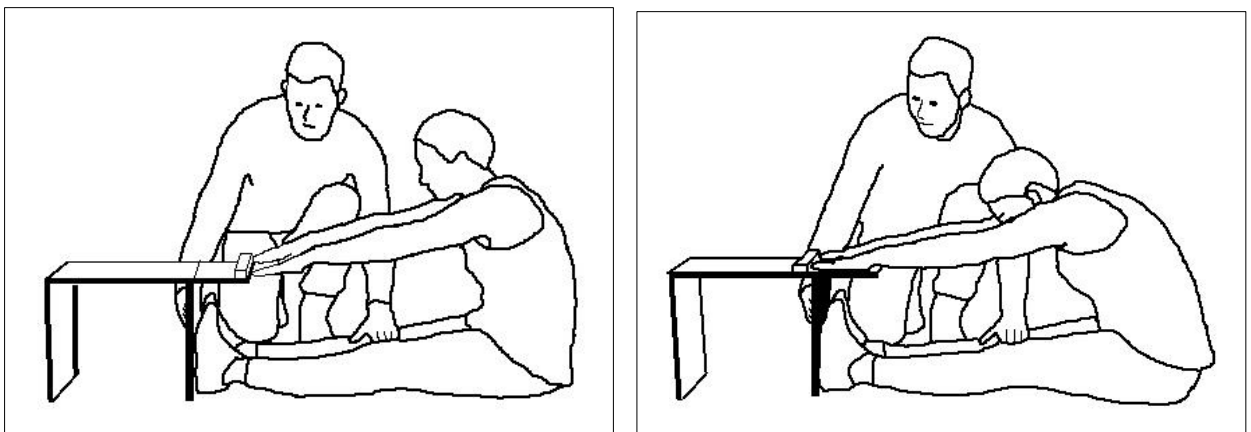
3 pav. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai)

17.5. atsilenkimai (sėstis ir gultis) (vertinama jėga, jėgos išvermė). Šis pratimas atliekamas stadione, sporto salėje arba kitoje patalpoje. Jam atlikti skiriama 30 sek. Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, rankos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius  $90^\circ$  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 atsilenkimo grįžtama į pradinę padėtį gulint ant nugaros. Testuotojas garsiai skaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą atsilenkimą. Testo metu 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 (atsilenkimai)

17.6. sėstis ir siekti (vertinamas lankstumas). Šis 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 testuojamo 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 ją 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, nugarai 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 lentele (juostele);



## 5 pav. Sėstis ir siekti (lankstumo pratimas)

17.7. 1000 m, 2000 m ir 3000 m bėgimas (vertinama širdies, kvėpavimo sistemos, bendroji ištvėrmė). 1000 m ir 3000 m (vyrų) bei 1000 m ir 2000 m (moterų) bėgimo testas atliekamas bėgant stadione ar kitoje lygioje trasoje be didesnių pakilimų. 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;

17.8. alternatyvus testas (vietoj 1000 m, 2000 m arba 3000 m bėgimo) – 4000 m ėjimas (vertinama širdies, kvėpavimo sistemos, bendroji ištvėrmė). 4000 m ėjimo testas atliekamas einant 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.

## V SKYRIUS

### ATITIKTIES FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMO EIGA

18. Testuojamieji asmenys atlieka po vieną iš aprašo 1 lentelės kiekviename punkte nurodytų fizinių pratimų pasirinktinai, atsižvelgdami į aprašo 16 punkte nustatytas išimtis dėl aprašo 1 lentelės 3 punkte ir 4 punkte nurodytų pratimų.

19. Prieš pradėdant atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimą būtina testuojamųjų asmenų pramankšta. Jei statutinėje įstaigoje arba jai pavaldžioje papildomo ugdymo ir neformaliojo švietimo įstaigoje, kurios steigėjas yra statutinė įstaiga, yra sporto instruktorius (asmuo, turintis trenerio ar kitą kūno kultūros specialisto kvalifikaciją ar kompetenciją), pramankšta atliekama vadovaujant arba prižiūrint sporto instruktoriui. Pramankštos trukmė 20–25 min. Jei testuojamajam asmeniui savo fizinio pratimo atlikimo eilės reikia laukti ilgiau kaip 15 minučių, prieš fizinio pratimo pradžią jo pageidavimu gali būti papildomai skiriamos 5 minutės pramankštai ir pasirengimui.

20. Fiziniai pratimai atliekami šia seka:

20.1. greičio, greitumo ištvėrmės, vikrumo vertinimas (bėgimas šaudykle 10×10 m arba 100 m bėgimas);

20.2. jėgos, jėgos ištvėrmės vertinimas (atsispaudimai arba prisitraukimai, arba atsilenkimai) ir lankstumo vertinimas (sėstis ir siekti);

20.3. ištvėrmės vertinimas (1000 m, 2000 m, 3000 m bėgimas arba alternatyvus testas 4000 m ėjimas).

21. Vertinimo komisijų sprendimu aprašo 20.1 ir 20.2 papunkčiuose nurodytų fizinių pratimų seka gali būti keičiama.

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

23. Kiekvieną fizinį pratimą atlikti leidžiama ne daugiau kaip du kartus (be išankstinių bandymų), išskyrus aprašo 17.7 ir 17.8 papunkčiuose nurodytus fizinius pratimus, kurie atliekami vieną kartą (be išankstinių bandymų).

## VI SKYRIUS

### FIZINIŲ PRATIMŲ ATLIKIMO REZULTATŲ VERTINIMAS IR FIKSAVIMAS

24. Testuojamųjų asmenų fizinis pasirengimas vertinamas sumuojant keturių atliktų fizinių pratimų rezultatus, atitinkančius aprašo 1 priede nustatytą taškų skaičių. Išvada, kad fizinis pasirengimas tinkamas, daroma, jei testuojamasis asmuo taisyklingai atlieka visus keturis fizinius pratimus, už kiekvieną fizinį pratimą surenka ne mažiau kaip atitinkamai pirmajam (I), antrajam (II) arba trečiajam (III) lygiui nustatytą minimalų taškų skaičių, nurodytą aprašo 1 priede, ir surenka ne mažesnę kaip aprašo 2 lentelėje nustatytą atitinkamą minimalią taškų sumą.

Alternatyvus 4000 m ėjimo testas vertinamas kaip išlaikytas, jei jis atliktas neviršijant aprašo 4 priede nurodyto laiko. Išlaikytas alternatyvus 4000 m ėjimo testas vertinamas aprašo 1 priede nustatyta minimalia taškų suma, kurią turi surinkti pareigūnas atlikdamas atitinkamai 1000 m, 2000 m arba 3000 m bėgimo testą.

Nesurinkus minimalaus taškų skaičiaus bent už vieną fizinį pratimą arba neišlaikius alternatyvaus testo, arba nesurinkus aprašo 2 lentelėje nustatytos atitinkamos minimalios taškų sumos, daroma išvada, kad testuojamojo asmens fizinis pasirengimas neatitinka nustatytų reikalavimų.

Kai pareigūnas aprašo 38.1 ir 38.2 papunkčiuose nustatytais atvejais dėl ligos ar sveikatos sutrikimo negali atlikti aprašo 1 lentelėje nurodyto 4 fizinio pratimo testo, pareigūnui aprašo 2 lentelėje nustatyta minimali taškų suma sumažinama 1.

#### 2 lentelė. Testuojamųjų asmenų keturių fizinių pratimų rezultatų minimali taškų suma

##### Vyrų

Amžiaus grupės (amžius metais)	Pirmasis (I) lygis	Antrasis (II) lygis	Trečiasis (III) lygis
1-oji grupė (iki 29 metų)	31	26	23
2-oji grupė (30–39 metai)	26	20	19
3-ioji grupė (40–49 metai)	24	18	15
4-oji grupė (50–59 metai)	22	13	11
5-oji grupė (60–65 metai)	10	7	4

##### Moterų

Amžiaus grupės (amžius metais)	Pirmasis (I) lygis	Antrasis (II) lygis	Trečiasis (III) lygis
1-oji grupė (iki 29 metų)	30	25	21
2-oji grupė (30–39 metai)	27	21	17
3-ioji grupė (40–49 metai)	21	17	14
4-oji grupė (50–59 metai)	16	14	9
5-oji grupė (60–65 metai)	10	7	4

25. Asmenys, pageidaujantys mokytis statutinėje profesinio mokymo įstaigoje, statutinės profesinio mokymo įstaigos įvadinio mokymo kursuose ar Lietuvos aukštojoje mokykloje, privalo

surinkti taškų sumą, atitinkančią aprašo 12.2 papunktyje nurodytam antrajam (II) lygiui priskirtiems testuojamiesiems asmenims nustatytą taškų sumą.

26. Asmenys, pretenduojantys į vidaus tarnybą, pareigūnai, pareigūno statusą atkuriantys buvę pareigūnai ir buvę pareigūnai, gražinami į vidaus tarnybą, privalo surinkti taškų sumą, atitinkančią pareigybės aprašyme nustatytą atitinkamą aprašo 12 punkte nurodytą lygį. Buvę pareigūnai, siekiantys būti įtrauktai į centrinės statutinės įstaigos personalo rezervą, ar rezervo pareigūnai privalo surinkti taškų sumą, atitinkančią centrinės statutinės įstaigos vadovo rezervo pareigūnui nustatytą atitinkamą aprašo 12 punkte nurodytą lygį.

27. Testuojamajam asmeniui atlikus fizinį pratimą geresniu nei aprašo 1 priede nustatytu maksimaliu fizinio pratimo rezultatu, fizinio pratimo rezultatas vertinamas aprašo 1 priede nustatytu tam fiziniam pratimui nustatytu didžiausiu (15 arba 4) taškų skaičiumi.

28. Testuojamajam asmeniui atlikus fizinį pratimą, vertinimo komisijų nariai jo rezultatą įrašo į Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų taškų suvestinę (2 priedas) (toliau – suvestinė), kurioje įrašomas įstaigos pavadinimas, data, testuojamojo asmens vardas, pavardė, lygis pagal tarnybos pobūdį, grupė pagal amžių, fizinio pratimų rezultatai, surinkti taškai ir jų suma, išvada apie testuojamojo asmens fizinio pasirengimo atitiktį (neatitiktį) nustatytiems fizinio pasirengimo reikalavimams.

29. Suvestinę pasirašo vertinimo komisijų nariai ir testuojamasis asmuo. Testuojamajam asmeniui atsisakius pasirašyti suvestinę, vertinimo komisijų nariai tai pažymi suvestinėje (parašo laukelyje). Suvestinė perduodama įstaigai, kuri saugo ją Lietuvos Respublikos dokumentų ir archyvų įstatyme nustatyta tvarka.

## **VII SKYRIUS**

### **ATITIKTIES FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMO ATLIKIMO SĄLYGOS**

30. Pareigūnų kasmetinis atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas organizuojamas ir vykdomas nuo kovo 1 dienos iki spalio 31 dienos. Kitiems testuojamiesiems asmenims atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas organizuojamas pagal poreikį ir atsižvelgiant į aplinkos ir oro sąlygas.

31. Statutinės įstaigos arba jos padalinio vadovas likus ne mažiau kaip trims savaitėms iki pareigūnų atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo sudaro vertinimo komisijas.

32. Statutinių įstaigų ir jų padalinių vadovai užtikrina, kad likus 48 val. iki pareigūnų atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo pareigūnams pagal galimybes nebūtų padidintas darbo krūvis (pvz., skiriami viršvalandžiai ir pan.).

33. Testuojamasis asmuo, atvykęs į atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimą, privalo būti susipažinęs su jam keliamais fizinio pasirengimo reikalavimais, vilkėti sportinę aprangą ir avėti sportinę avalynę.

34. Pareigūnų ir rezervo pareigūnų fizinis pasirengimas gali būti tikrinamas, jei buvo atliktas privalomas periodinis profilaktinis sveikatos patikrinimas ir jei šio patikrinimo išvadoje patvirtinama, kad šiame punkte nurodytas pareigūnas gali eiti atitinkamas pareigas vidaus tarnyboje (taip pat atsižvelgus į nurodytoje patikrinimo išvadoje pateiktas rekomendacijas). Asmenų, pretenduojančių į vidaus tarnybą, pageidaujančių mokytis statutinėje profesinio mokymo įstaigoje, statutinės profesinio mokymo įstaigos įvadinio mokymo kursuose ar Lietuvos aukštojoje mokykloje, buvusių pareigūnų, gražinamų į vidaus tarnybą ar siekiančių būti įtrauktai į centrinės statutinės įstaigos personalo rezervą, pareigūno statusą atkuriančių buvusių pareigūnų fizinis

pasirengimas tikrinamas esant Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Medicinos centro Centrinės medicinos ekspertizės komisijos (toliau – CMEK) teigiamai išvadai dėl sveikatos būklės tinkamumo vidaus tarnybai.

35. Pareigūnai, esantys kasmetinėse ar kitose atostogose, turintys poilsio dieną arba nedarbingumo pažymėjimą, dalyvauti tikrinant fizinį pasirengimą negali. Pareigūnai, pateikę sveikatos priežiūros įstaigos gydytojo pažymą dėl fizinio krūvio ribojimo, taip pat aprašo 38.3 ar 38.4 papunktyje nurodytais atvejais, dalyvauti tikrinant fizinį pasirengimą negali iki to laiko, kol baigsis sveikatos priežiūros įstaigos gydytojo pažymoje nurodytas fizinio krūvio ribojimo laikotarpis arba aprašo 38.3 ar 38.4 papunktyje nurodytas terminas.

36. Jei pareigūnas mano, kad negalės atlikti atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo testo dėl sveikatos sutrikimų, jis iki šio tikrinimo privalo kreiptis į šeimos ar kitą sveikatos priežiūros įstaigos gydytoją, kad įvertintų jo sveikatos būklę ir prireikus išduotų pažymą dėl fizinio krūvio ribojimo.

37. Pareigūnas, per vienus kalendorinius metus ne mažiau kaip du kartus pateikęs sveikatos priežiūros įstaigos gydytojo pažymą dėl fizinio krūvio ribojimo, kurioje nurodytas fizinio krūvio ribojimo laikotarpis, arba vieną kartą per vienus kalendorinius metus pateikęs sveikatos priežiūros įstaigos gydytojo pažymą dėl fizinio krūvio ribojimo, kurioje nurodytas fizinio krūvio ribojimo laikotarpis, ir dėl to negalintis jam paskirtu laiku pasitikrinti fizinį pasirengimą, gali būti siunčiamas į CMEK, siekiant nustatyti pareigūno galimybę atlikti atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo fizinius pratimus, arba kai yra abejonių dėl pareigūno sveikatos būklės tinkamumo vidaus tarnybai.

38. Galimi pareigūnų atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo variantai gavus CMEK ekspertinį sprendimą (toliau – CMEK sprendimas), kuriame nustatyti laikini ribojimai, susiję su pareigūno dalyvavimu tikrinant jo fizinį pasirengimą:

38.1. CMEK sprendime nustačius, kad pareigūnas dėl ligos ar sveikatos sutrikimo negali atlikti jam taikomo aprašo 1 lentelėje nurodyto 3 fizinio pratimo testo (1000 m, 2000 m arba 3000 m bėgimo), bet rekomenduojama atlikti alternatyvų 4000 m ėjimo testą ir gali atlikti aprašo 1 lentelėje nurodytų 1 ir 2 fizinių pratimų testus, pareigūnas dalyvauja tikrinant jo fizinį pasirengimą ir atlieka nurodytus fizinius pratimus; jei CMEK sprendime nustatyta, kad pareigūnas dėl ligos ar sveikatos sutrikimo negali atlikti aprašo 1 lentelėje nurodyto 4 fizinio pratimo, pareigūno surinkti taškai skaičiuojami už atliktus tris pratimus;

38.2. CMEK sprendime nustačius, kad pareigūnas dėl ligos ar sveikatos sutrikimo negali atlikti aprašo 1 lentelėje nurodyto 4 fizinio pratimo testo, bet gali atlikti aprašo 1 lentelėje nurodytų 1, 2 ir 3 fizinių pratimų testus, pareigūnas dalyvauja tikrinant jo fizinį pasirengimą ir atlieka pirmiau nurodytus fizinius pratimus, išskyrus aprašo 1 lentelėje nurodyto 4 fizinio pratimo testą; pareigūno surinkti taškai skaičiuojami už atliktus tris pratimus;

38.3. CMEK sprendime nustačius, kad pareigūnas dėl ligos ar sveikatos sutrikimo negali atlikti aprašo 1 lentelėje nurodyto 1 fizinio pratimo abiejų testų (bėgimo šaudykle 10×10 m ir 100 m bėgimo) ir (arba) aprašo 1 lentelėje nurodyto 2 fizinio pratimo abiejų testų (atsispaudimų ir prisitraukimų prie skersinio – vyrams, atsispaudimų ir atsilenkimų – moterims), ir (arba) aprašo 1 lentelėje nurodyto 3 fizinio pratimo (pareigūnui nustatyto 1000 m, 2000 m arba 3000 m bėgimo ir alternatyvaus 4000 m ėjimo pratimo), pareigūno atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas atidedamas CMEK sprendime nustatytam terminui;

38.4. CMEK sprendime nustačius, kad pareigūnas dėl ligos ar sveikatos sutrikimo negali atlikti visų atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo fizinių pratimų ir dalyvauti

tikrinant jo fizinį pasirengimą, pareigūno atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas atidedamas CMEK sprendime nustatytam terminui.

39. Pareigūnai turi vieną kartą per kalendorinius metus išlaikyti apraše jiems nustatytus fizinio pasirengimo reikalavimus. Pareigūnų atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinama aprašo 46 punkte nurodytuose tvarkaraščiuose ar planuose nustatytu laiku.

40. Tai atvejais, kai pareigūnas per kalendorinius metus be pateisinamos priežasties nedalyvavo atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinime, laikoma, kad jis neatitinka jam nustatytų fizinio pasirengimo reikalavimų, ir jam Statute nustatytais atvejais gali būti rengiamas neeilinis tarnybinės veiklos vertinimas.

41. Jei pareigūnas dvejus metus iš eilės neatitinka jam nustatytų fizinio pasirengimo reikalavimų ir (arba) be pateisinamos priežasties nedalyvauja atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinime, Statute nustatyta tvarka gali būti sprendžiamas klausimas dėl pareigūno nušalinimo nuo pareigų – tol, kol jis atitiks jam nustatytus fizinio pasirengimo reikalavimus.

42. Testuojamųjų asmenų, išskyrus pareigūnus, atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatai galioja vienus metus, laiką skaičiuojant nuo išvados dėl testuojamojo asmens fizinio pasirengimo atitikties nustatytiems fizinio pasirengimo reikalavimams surašymo dienos.

43. Pareigūnų, dirbančių pamainomis, atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinama, jei nuo jų tarnybos vykdymo laiko pabaigos iki atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo pradžios yra praėję ne mažiau kaip 12 valandų.

44. Pareigūnas, kuris iki atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo turėjo padidintą darbo krūvį (pvz., viršvalandžiai ir pan.), apie tai informuoja savo tiesioginį vadovą, kad būtų paskirtas kitas atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo laikas.

45. Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo metu pablogėjus testuojamojo asmens sveikatai ar tikrinamajam asmeniui pajutus skausmus ar pastebėjus kito testuojamojo asmens sveikatos pablogėjimą, tikrinamasis asmuo privalo informuoti vertinimo komisiją arba stebėtojo teisėmis dalyvaujantį asmens sveikatos priežiūros specialistą. Tokiu atveju dėl pablogėjusios sveikatos būklės testuojamojo asmens atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas nepradedamas, o pradėtas nutraukiamas, prireikus jam suteikiama pirmoji medicinos pagalba ir, jei reikia, testuojamasis asmuo transportuojamas į sveikatos priežiūros įstaigą, į Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų taškų suvestinę (2 priedas) ir į Testuojamojo asmens atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų lentelę (3 priedas) prie vertinimo įrašant „nutrauktas“.

46. Pareigūnams fizinio pasirengimo pratybos, atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas ar kiti sportiniai renginiai, skirti jų fiziniam pasirengimui gerinti, privalo būti organizuojami pagal statutinės įstaigos, kurioje pareigūnai eina pareigas, vadovo patvirtintą tvarką, tvarkaraštį ar sportinių renginių planą ir laikantis nustatytų objekto, kuriame vyksta fizinio pasirengimo pratybos, atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas ar kiti sportiniai renginiai, skirti fiziniam pasirengimui gerinti, saugumo reikalavimų ir tvarkos taisyklių. Pareigūnų fizinio pasirengimo pratybas gali vykdyti tik instruktorius, išklauses pirmosios pagalbos teikimo kursą ir pratybų vietoje turintis pirmosios pagalbos rinkinį, nustatytą Pirmosios pagalbos rinkinio apraše, patvirtintame sveikatos apsaugos ministro 2003 m. liepos 11 d. įsakymu Nr. V-450 „Dėl Asmens sveikatos priežiūros įstaigos pirmosios medicinos pagalbos rinkinio aprašo, Pirmosios pagalbos rinkinio aprašo ir Asmens sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijos teikiant pirmąją medicinos pagalbą aprašo patvirtinimo“.

47. Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo laikas pareigūnams įskaitomas į darbo laiką.

## **VIII SKYRIUS**

### **PAREIGŪNŲ PASIRENGIMAS ATITIKTIES FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMUI IR SKATINIMAS**

48. Fizinio pasirengimo pratybos, reikalingos pasirengti pareigūnams, kad atitiktų fizinio pasirengimo reikalavimus, organizuojamos ne rečiau kaip kartą per savaitę, iš viso ne mažiau kaip 2 valandas tarnybos metu. Jeigu nėra galimybės šias pratybas pareigūnams, dirbantiems pamainomis, organizuoti tarnybos metu, jiems turi būti laisvu nuo tarnybos metu sudarytos sąlygos lankyti fizinio pasirengimo pratybas, kad jie nuolat būtų einamoms pareigoms būtinos parengties; šis laikas įskaitomas į šių pareigūnų darbo laiką.

49. Pareigūnams, dirbantiems pamainomis, aukštos kvalifikacijos sportininkams, esantiems oficialių sporto šakų rinktinių nariais ir pateikusiems tos sporto šakos federacijos prašymą, taip pat tais atvejais, kai statutinė įstaiga neturi galimybės pati organizuoti fizinio pasirengimo pratybas, gali būti sudarytos sąlygos pagal statutinės įstaigos, kurioje pareigūnai eina pareigas, vadovo nustatytą tvarką tarnybos metu arba laisvu nuo tarnybos laiku aprašo 48 punkte nustatytu periodiškumu ir laiku savarankiškai pasirengti atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimui; šis laikas įskaitomas į šių pareigūnų darbo laiką. Šie pareigūnai turi būti supažindinti su fizinio pasirengimo rekomendacijomis (metodikomis), skirtomis savarankiškai sportuojantiems pareigūnams.

50. Jei pirmą kartą tikrinant pareigūno fizinis pasirengimas neatitinka fizinio pasirengimo reikalavimų, pakartotinis atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas organizuojamas aprašo 46 punkte nurodytuose tvarkaraščiuose kiekvienam pareigūnui nustatytu laiku, tačiau ne anksčiau kaip po mėnesio ir ne vėliau kaip per tris mėnesius, laiką skaičiuojant nuo ankstesnio atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo dienos.

Jei pirmą kartą tikrinant pareigūno fizinį pasirengimą pareigūnas surinko reikiamą bendrą taškų sumą už visus fizinius pratimus, tačiau nesurinko minimalaus taškų skaičiaus už kurį nors vieną fizinį pratimą, pakartotinai tikrinant pareigūno fizinį pasirengimą jam leidžiama laikyti tik tą testą, kurio neišlaikė ankstesnio atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo metu.

51. Jei aprašo 50 punkte nustatyta tvarka pakartotinai tikrinant pareigūno fizinis pasirengimas neatitinka fizinio pasirengimo reikalavimų, jam Statute nustatytais atvejais rengiamas neeilinis tarnybinės veiklos vertinimas.

52. Testuojamieji asmenys jiems paskirtu laiku privalo dalyvauti jų fizinio pasirengimo atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams patikrinime. Jeigu testuojamasis asmuo dėl pateisinamų priežasčių (atostogų, komandiruotės, nedarbingumo, pateikia sveikatos priežiūros įstaigos gydytojo pažymą dėl fizinio krūvio ribojimo ar CMEK sprendimą, nurodytą aprašo 38.3 ar 38.4 papunkčiuose, ar dėl kitų objektyvių aplinkybių) negali jam paskirtu laiku dalyvauti jo fizinio pasirengimo atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams patikrinime, vertinimo komisija per 15 darbo dienų nuo minėtų priežasčių išnykimo nustato kitą atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo laiką ir vietą.

53. Pareigūnai, išlaikę fizinio pasirengimo testus ir einamaisiais metais atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo metu statutinėje įstaigoje, kurioje eina pareigas, surinkę daugiausia taškų už atliktus fizinius pratimus, gali būti skatinami centrinių statutinių įstaigų vadovų nustatyta tvarka specialiais ženklais arba kitais centrinių statutinių įstaigų vadovų nustatytais skatinimo būdais.

## **IX SKYRIUS**

## BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

54. Asmenų, pretenduojančių į vidaus tarnybą, pageidaujančių mokytis statutinėje profesinio mokymo įstaigoje, statutinės profesinio mokymo įstaigos įvadinio mokymo kursuose ar Lietuvos aukštojoje mokykloje, pareigūno statusą atkuriančių buvusių pareigūnų ir buvusių pareigūnų, gražinamų į vidaus tarnybą ar siekiančių būti įtrauktais į centrinės statutinės įstaigos personalo rezervą, taip pat rezervo pareigūnų, kurių fizinis pasirengimas atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo metu neatitiko fizinio pasirengimo ir (ar) papildomų reikalavimų (jei papildomi reikalavimai buvo nustatyti), fizinio pasirengimo atitiktis minėtiems reikalavimams pakartotinai gali būti tikrinama aprašo 4 punkte nurodytų vadovų nustatytu laiku, tačiau ne anksčiau kaip po dviejų savaičių, laiką skaičiuojant nuo ankstesnio atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo dienos. Šių asmenų atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimų skaičius neribojamas.

55. Testuojamojo asmens atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatai, įrašyti suvestinėje, įrašomi į Testuojamojo asmens atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų lentelę (3 priedas) (toliau – rezultatų lentelė), kurioje įrašoma testuojamojo asmens vardas ir pavardė, pildymo data, lygis pagal tarnybos pobūdį, grupė pagal amžių, fizinių pratimų rezultatai, surinkti taškai ir jų suma, duomenis surašiusio asmens vardas, pavardė ir parašas bei išvada dėl testuojamojo asmens fizinio pasirengimo atitiktis (neatitiktis) nustatytiems fizinio pasirengimo reikalavimams. Rezultatų lentelė pildoma po kiekvieno testuojamojo asmens atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo ir saugoma kursanto, studento asmens byloje arba pareigūno tarnybos byloje arba rezultatų lentelėje nurodyti duomenys įrašomi į statutinės įstaigos personalo informacinę sistemą.

56. Rekomenduojama pareigūnų atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimą pagal aprašą ir atitiktis centrinių statutinių įstaigų vadovų nustatytiems papildomiems reikalavimams, susijusiems su fiziniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose statutinių įstaigų padaliniuose, tikrinimą organizuoti skirtingomis dienomis.

---

Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašo  
1 priedas

### TESTŲ REZULTATŲ VERTINIMAS TAŠKAIS

Vyrų

Taškai	Bėgimas šaudykle 10×10 m (sek.)	100 m bėgimas (sek.)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai per 1,5 min. (kartai)	3000 m bėgimas (min.)	1000 m bėgimas (min.)	Sėstis ir siekti (cm) (1 pastaba)
15	24	12,8	17	80	11,30	3,30	
14	24,5	13,0	16	75	11,45	3,40	
13	25,0	13,2	15	70	12,05	3,50	
12	25,5	13,4	14	65	12,25	4,00	
11	26,0	13,6	13	60	12,40	4,10	
10	26,5	13,9	12	55	13,00	4,20	
9	27,0	14,2	11	50	13,35	4,30	
8	27,5	14,6	10	45	14,10	4,40	
7	28	15,0	9	40	14,45	4,50	
6	29	15,5	8	35	15,20	5,00	
5	30	16,0	7	30	16,00	5,15	
4	31	16,5	6	25	16,40	5,30	14
3	32 (2 pastaba)	17 (2 pastaba)	5 (2 pastaba)	20	17,20	5,45 (2 pastaba)	6
2	33 (3 pastaba)	18 (3 pastaba)	4 (3 pastaba)	15 (2 ir 3 pastaba)	18,10 (2 pastaba)	6,00 (3 pastaba)	-2
1	34 (4 pastaba)	19 (4 pastaba)	3 (4 pastaba)	10 (4 pastaba)	18,40 (3 pastaba)	6,30 (4 pastaba)	-10 (5 pastaba)

Pastabos:

1. Fizinio pratimo sėstis ir siekti maksimalus galimas vertinimas yra 4 taškai.
2. Minimalus reikalavimas pirmojo (I) lygio testuojamiesiems asmenims.
3. Minimalus reikalavimas antrojo (II) lygio testuojamiesiems asmenims.
4. Minimalus reikalavimas trečiojo (III) lygio testuojamiesiems asmenims.
5. Minimalus reikalavimas pirmojo (I), antrojo (II) ir trečiojo (III) lygio testuojamiesiems asmenims.

**Moterų**

<b>Taškai</b>	<b>Bėgimas šaudykle 10×10 m (sek.)</b>	<b>100 m bėgimas (sek.)</b>	<b>Atsilenkimai per 30 sek. (kartai)</b>	<b>Atsispaudimai per 1,5 min. (kartai)</b>	<b>2000 m bėgimas (min.)</b>	<b>1000 m bėgimas (min.)</b>	<b>Sėstis ir siekti (cm) (1 pastaba)</b>
<b>15</b>	27,0	14,5	36	30	9,20	5,00	
<b>14</b>	27,5	15,0	34	28	9,40	5,10	
<b>13</b>	28,0	15,5	32	26	10,00	5,20	
<b>12</b>	28,5	16,0	30	24	10,20	5,30	
<b>11</b>	29,0	16,5	28	22	10,40	5,40	
<b>10</b>	29,5	17,0	26	20	11,00	5,50	
<b>9</b>	30,0	17,5	24	18	11,30	6,00	
<b>8</b>	31,0	18,0	22	16	12,00	6,10	
<b>7</b>	32,0	18,5	20	14	12,30	6,20	
<b>6</b>	33,0	19,0	18	12	13,00	6,30	
<b>5</b>	34,0	19,5	16	10	13,30	6,45	
<b>4</b>	35,0	20,0	14	8	14,00	7,00	16
<b>3</b>	36 (2 pastaba)	20,5 (2 pastaba)	12 (2 pastaba)	6 (2 pastaba)	14,30	7,15 (2 pastaba)	8
<b>2</b>	37 (3 pastaba)	21,0 (3 pastaba)	10 (3 pastaba)	5 (3 pastaba)	15,00 (2 pastaba)	7,30 (3 pastaba)	0
<b>1</b>	39 (4 pastaba)	21,5 (4 pastaba)	8 (4 pastaba)	4 (4 pastaba)	15,30 (3 pastaba)	8,00 (4 pastaba)	-8 (5 pastaba)

**Pastabos:**

1. Fizinio pratimo sėstis ir siekti maksimalus galimas vertinimas yra 4 taškai.
  2. Minimalus reikalavimas pirmojo (I) lygio testuojamiesiems asmenims.
  3. Minimalus reikalavimas antrojo (II) lygio testuojamiesiems asmenims.
  4. Minimalus reikalavimas trečiojo (III) lygio testuojamiesiems asmenims.
  5. Minimalus reikalavimas pirmojo (I), antrojo (II) ir trečiojo (III) lygio testuojamiesiems asmenims.
-

Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

**(Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų taškų suvestinės formos pavyzdys)**

\_\_\_\_\_  
(dokumento sudarytojo pavadinimas)

**ATITIKTIES FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMO REZULTATŲ TAŠKŲ SUVESTINĖ**

20\_\_ m. \_\_\_\_\_ d. Nr. \_\_\_\_\_  
(data)

\_\_\_\_\_  
(vieta)

Eil. Nr.	Testuojamojo asmens vardas ir pavardė	Grupė pagal amžių	Lygis pagal tarnybos pobūdį	100 m arba 10×10 m bėgimas (sek.)			Prisitraukimai arba atsispaudimai, arba atsilenkimai (kartai)			1000, 2000 arba 3000 m bėgimas, 4000 m ėjimas (min. / sek.)			Sėstis ir siekti (cm)		Bendra taškų suma	Vertinimas (atitinka / neatitinka/ nutrauktas)	Testuojamojo asmens parašas (pastaba)
				Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rezultatas	Taškai			

Pastaba. Testuojamasis asmuo savo parašu patvirtina, kad duomenys šioje suvestinėje užpildyti teisingai, ir sutinka su atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų vertinimu.

Vertinimo komisijos nariai:

\_\_\_\_\_  
(pareigos)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

\_\_\_\_\_  
(vardas, pavardė)

\_\_\_\_\_  
(pareigos)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

\_\_\_\_\_  
(vardas, pavardė)

\_\_\_\_\_  
(pareigos)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

\_\_\_\_\_  
(vardas, pavardė)

Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašo  
3 priedas

(Testuojamojo asmens atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų lentelės formos pavyzdys)

**TESTUOJAMOJO ASMENS ATITIKTIES FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMO REZULTATŲ LENTELE**

\_\_\_\_\_ (vardas, pavardė)

Data	Lygis pagal tarnybos pobūdį	Grupė pagal amžių	100 m arba 10×10 m bėgimas (sek.)			Prisitraukimai arba atsispaudimai, arba atsilenkimai (kartai)			1000, 2000 arba 3000 m bėgimas, 4000 m ėjimas (min. / sek.)			Sėstis ir siekti (cm)		Bendra taškų suma	Vertinimas (atitinka / neatitinka/ nutrauktas)	Duomenis surašė	
			Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rezultatas	Taškai			Vardas ir pavardė	Parašas

\_\_\_\_\_

Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo  
reikalavimų ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarkos  
aprašo  
4 priedas

**ALTERNATYVAUS TESTO VERTINIMO LENTELĖ**

Alternatyvus testas (min., sek.)	Lytis	Amžius metais									
		18–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52–56	57–61	62–65
4000 m ėjimas	Vyrai	34,00	34,30	35,00	35,30	36,00	36,30	37,00	38,00	38,00	38,30
	Moterys	37,00	37,30	38,00	38,30	39,00	39,30	40,00	41,00	41,00	41,30

---