

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro  
2019 m. sausio 15 d. įsakymu Nr. 1V-55  
(Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro  
2020 m. lapkričio 16 d. įsakymo Nr. 1V-1172  
redakcija)

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

### **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimai 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 Lietuvos Respublikos finansų, Lietuvos Respublikos teisingumo ar Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro nustatyta tvarka išduotu siuntimu, vidaus tarnybos sistemos pareigūnams (toliau – pareigūnai), taip pat pareigūnams, esantiems Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos kadru rezerve, pareigūno statusą atkuriantiems buvusiems pareigūnams ir buvusiems pareigūnams, gražinamiems į vidaus tarnybą (toliau – 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 gražinimo į pareigūno pareigas.

2. Centrinį statutinių įstaigų vadovai gali Statuto 8 straipsnio 3 dalyje ir 20 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 PAREIGŪNŲ FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAI IR ATITIKTIES ŠIEMS REIKALAVIMAMS TIKRINIMO TVARKA**

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 sudaryta vertinimo komisija. Šioje pastraipoje nurodytų asmenų, pretenduojančių į finansų ministro valdymo srities statutines įstaigas, fizinį pasirengimą vertina finansų ministro valdymo srities centrinės statutinės įstaigos vadovo sudaryta vertinimo komisija.

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

Asmenų, siunčiamų į įvadinio mokymo kursus ar Lietuvos aukštąsias mokyklas, fizinį pasirengimą vertina siunčiančios statutinės įstaigos vadovo sudaryta vertinimo komisija.

Pareigūnų, esančių Vidaus reikalų ministerijos kadro rezerve ir einančių nestatutinio valstybės tarnautojo pareigas Vidaus reikalų ministerijoje, fizinį pasirengimą vertina Viešojo saugumo tarnybos prie Vidaus reikalų ministerijos vado sudaryta vertinimo komisija.

Centrinių statutinių įstaigų vadovų ir jų pavaduotojų, kitų centrinių statutinių įstaigų pareigūnų, taip pat pareigūnų, esančių Vidaus reikalų ministerijos kadro rezerve ir einančių nestatutinio valstybės tarnautojo pareigas centrinėse statutinėse įstaigose, centrinėms statutinėms įstaigoms pavaldžių statutinių įstaigų vadovų, jų pavaduotojų, šiame punkte nurodytų vertinimo komisijų narių (tik pareigūnų) fizinį pasirengimą vertina centrinių statutinių įstaigų vadovų sudarytos vertinimo komisijos.

Centrinėms statutinėms įstaigoms pavaldžių statutinių įstaigų pareigūnų, išskyrus šių įstaigų vadovus ir jų pavaduotojus, taip pat pareigūnų, esančių Vidaus reikalų ministerijos kadro rezerve ir einančių nestatutinio valstybės tarnautojo pareigas centrinėms statutinėms įstaigoms pavaldžiose įstaigose, 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 dalyvauja profesinės sąjungos atstovas, išskyrus tais atvejais, kai testuojamieji asmenys negali būti statutinėje įstaigoje veikiančios profesinės sąjungos nariais.

5. Aprašo 4 punkte nurodytos komisijos sudaromos iš ne mažiau kaip 5 narių. Aprašo 4 punkte nurodytoms 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. 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.

7. 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 Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro tvirtinamo Sveikatos būklės reikalavimų sąvado (toliau – Sąvadas) skilčiai yra priskirta atitinkama pareigybė.

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

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

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

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

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

9.1. 1-oji grupė – iki 29 metų amžiaus;

9.2. 2-oji grupė – nuo 30 iki 39 metų amžiaus;

9.3. 3-ioji grupė – nuo 40 iki 49 metų amžiaus;

9.4. 4-oji grupė – nuo 50 iki 59 metų amžiaus;

9.5. 5-oji grupė – nuo 60 iki 65 metų amžiaus.

10. 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.

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

12. Testuojamųjų asmenų fizinis pasirengimas tikrinamas fiksuojant nustatytą bėgimo, prisitraukimų prie skersinio arba rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimai), arba atsilenkimų (sėstis ir gultis) ir lankstumo (sėstis ir siekti) testų (1 lentelė) atlikimą ir rezultata.

**1 lentelė**

Eil.Nr	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*.	1000 m arba 2000 m bėgimas*.
4.	Lankstumas	Sėstis ir siekti.	Sėstis ir siekti.

\*3000 m ir 2000 m bėgimas taikomas tik aprašo 9.1 papunktyje nurodytiems testuojamiesiems asmenims, priskirtiems pirmajam (I) ir antrajam (II) lygiui.

13. Fizinį pratimų atlikimo sąlygos:

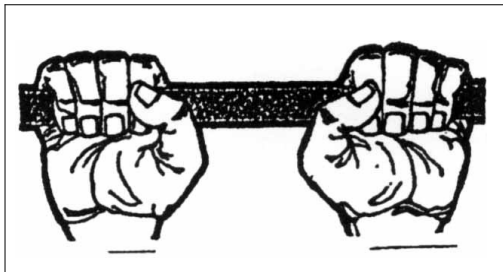
13.1. Bėgimas šaudykle 10 × 10 m (vertinamas greitis, vikrumas ir greitumo išvermė). Pratimas atliekamas lauke, sporto salėje arba kitoje patalpoje, lygioje vietoje. Nubrėžiamos dvi lygiagrečios linijos, žyminės 10 m atkarpą. Po komandos „į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai 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 aprašo 4 punkte nurodytų komisijų 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 atlikimo rezultatus.

13.2. 100 m bėgimas (vertinama greitumo išvermė). 100 m bėgimo testas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi linijos, žyminės 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 atlikimo rezultatus.

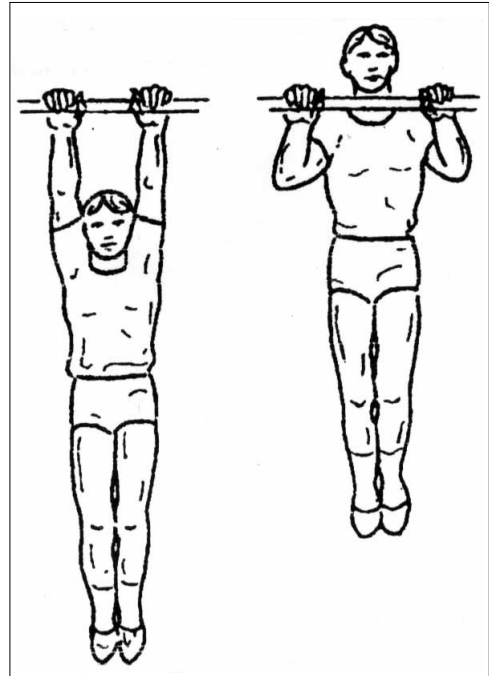
13.3. Prisitraukimai prie skersinio (vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos išvermė). Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios (1 pav.), kojos negali liesti žemės. Po komandos „galima“, lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio (2 pav.). Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuojama. 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:

- 13.3.1. prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio);
- 13.3.2. siūbuojama liemeniu, kojomis;
- 13.3.3. nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį;
- 13.3.4. prisitraukiant trūkčiojama.



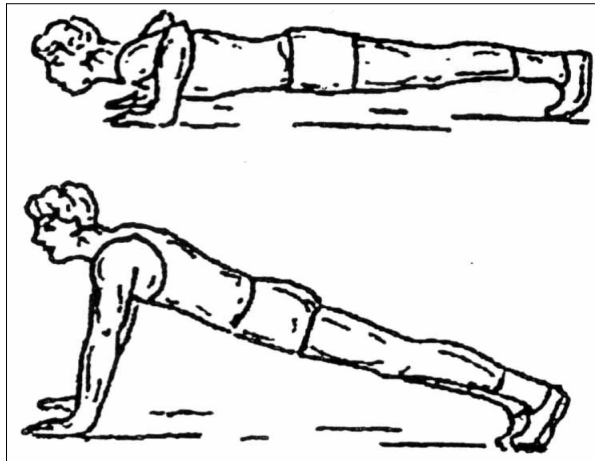
1 pav. Rankų padėtis ant skersinio



2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

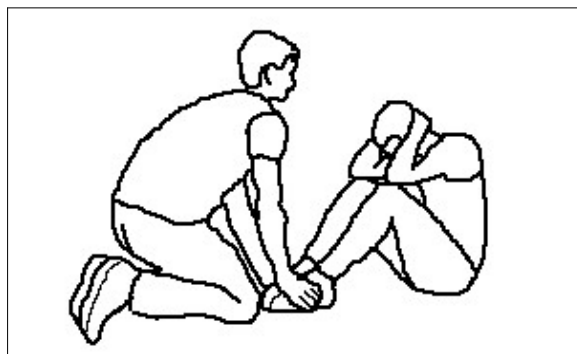
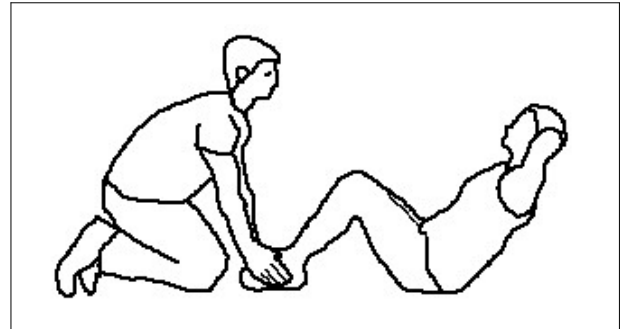
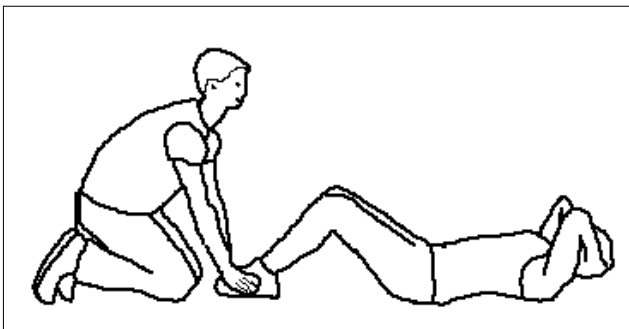
13.4. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgos ištvėrmė). Pratimui atlikti skiriama 1,5 min. Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus, kojos suglaustos. Po komandos „galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90° kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliama rankas visiškai ištiesiant (3 pav.). Atliekant pratimą nugara 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:

- 13.4.1. neištiesiamos rankos;
- 13.4.2. rankos per alkūnės sąnarį nesulenkiamos, kaip reikalaujama;
- 13.4.3. rankos tiesiamos nesinchroniškai;
- 13.4.4. tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiamą nugara;
- 13.4.5. siūbuojama, daromi judesiai dubeniu.



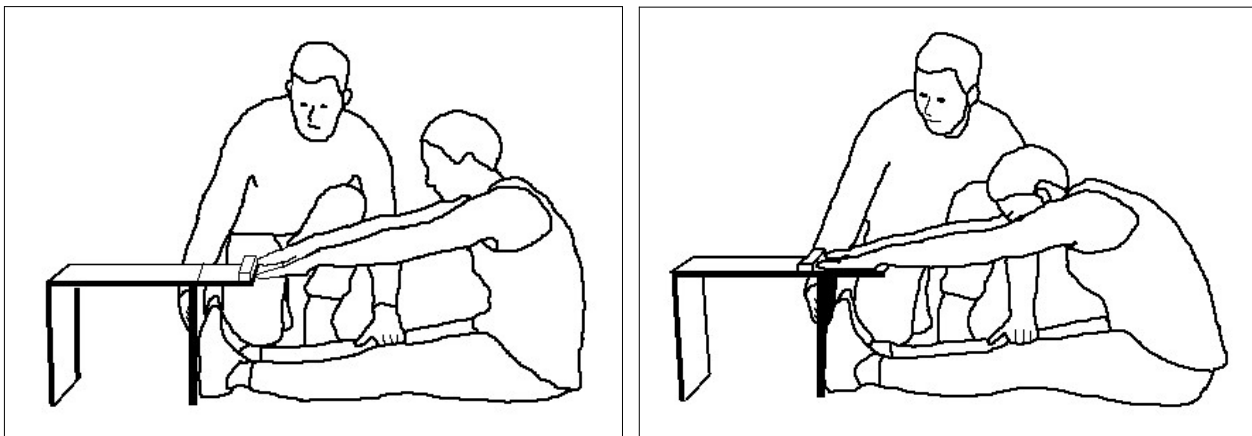
3 pav. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos

13.5. Atsilenkimai (sėstis ir gultis) (vertinami jėga, jėgos išvermė). Pratimas atliekamas stadione, sporto salėje arba kitoje patalpoje. Pratimui atlikti skiriama 30 sekundžių. 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 atlikto atsilenkimo grįžtama į pradinę padėtį gulint ant nugaros. Testuotojas garsiai skaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą atsilenkimą. Atliekant testą 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

13.6. Sėstis ir siekti (vertinamas lankstumas). 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, jį 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

13.7. 1000 m, 2000 m ir 3000 m bėgimas (vertinama širdies, kvėpavimo sistemos, bendroji ištvermė). 1000 m ir 3000 m (vyrų) bei 1000 m ir 2000 m (moterų) bėgimo testas atliekamas bėgant 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.

14. Testuojamieji asmenys atlieka po vieną iš 1 lentelės kiekviename punkte nurodytų fizinių pratimų pasirinktinai (atsižvelgdami į 1 lentelės 3 punkte nustatytą išlygą).

15. Prieš pradėdant testavimą būtina testuojamųjų asmenų pramankšta, vadovaujant arba prižiūrint statutinės įstaigos arba jai pavaldžios papildomo ugdymo ir neformaliojo švietimo įstaigos, kurios steigėjas yra statutinė įstaiga, sporto instruktoriui (asmeniui, turinčiam trenerio ar kitą kūno kultūros specialisto kvalifikaciją ar kompetenciją), jeigu šiame punkte nurodytoje įstaigoje yra sporto instruktorius. Pramankštos trukmė 20–25 min.

16. Fiziniai pratimai atliekami šia seka:

16.1. atliekamas greičio, greitumo ištvermės, vikrumo vertinimas (bėgimas šaudykle 10 × 10 m arba 100 m bėgimas);

16.2. atliekamas jėgos, jėgos ištvermės vertinimas (atsispaudimai arba prisitraukimai, arba atsilenkimai) ir lankstumo vertinimas (sėstis ir siekti);

16.3. atliekamas ištvermės vertinimas (1000 m, 2000 m arba 3000 m bėgimas).

17. Aprašo 4 punkte nurodytų komisijų sprendimu aprašo 16.1 ir 16.2 papunkčiuose nurodytų fizinių pratimų atlikimo seka gali būti keičiama.

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

19. Kiekvieną fizinį pratimą atlikti leidžiama ne daugiau kaip du kartus (be išankstinių bandymų).

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

## 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-oji 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-oji 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

21. Asmenys, pageidaujantys mokytis statutinėje profesinio mokymo įstaigoje, statutinės profesinio mokymo įstaigos įvadinio mokymo kursuose ar Lietuvos aukštojoje mokykloje, privalo surinkti taškų sumą, atitinkančią aprašo 8.2 papunktyje nurodytam antrajam (II) lygiui priskirtiems testuojamiesiems asmenims nustatytą taškų sumą.

22. Asmenys, pretenduojantys į vidaus tarnybą, pareigūno statusą atkuriantys buvę pareigūnai ir buvę pareigūnai, gražinami į vidaus tarnybą, privalo surinkti taškų sumą, atitinkančią pareigybės aprašyme nustatytą atitinkamą aprašo 8 punkte nurodytą lygį.

23. Pareigūnai, esantys Vidaus reikalų ministerijos kadru rezerve, privalo surinkti taškų sumą, atitinkančią aprašo 8.3 papunktyje nurodytam trečiajam (III) lygiui priskirtiems testuojamiesiems asmenims nustatytą taškų sumą.

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

25. Testuojamajam asmeniui atlikus fizinį pratimą, aprašo 4 punkte nurodytų 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, fizinių pratimų rezultatai, surinkti taškai ir jų suma, išvada apie testuojamojo asmens fizinio pasirengimo atitiktį (neatitiktį) nustatytiems fizinio pasirengimo reikalavimams.

26. Suvestinę pasirašo aprašo 4 punkte nurodytų komisijų nariai ir testuojamasis asmuo. Testuojamajam asmeniui atsisakius pasirašyti suvestinę, aprašo 4 punkte nurodytų komisijų nariai tai pažymi suvestinėje (parašo laukelyje). Suvestinė perduodama įstaigai, kuri saugo ją Lietuvos Respublikos dokumentų ir archyvų įstatyme nustatyta tvarka.

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

28. Pareigūnų, taip pat pareigūnų, esančių Vidaus reikalų ministerijos kadro rezerve, 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, pareigūno statusą atkuriančių buvusių pareigūnų fizinis pasirengimas tikrinamas esant Centrinės medicinos ekspertizės komisijos teigiamai išvadai dėl sveikatos būklės tinkamumo vidaus tarnybai.

29. Pareigūnai, esantys kasmetinėse ar kitose atostogose, turintys poilsio dieną arba nedarbingumo pažymėjimą, dalyvauti tikrinant fizinį pasirengimą negali.

30. Pareigūnų, taip pat pareigūnų, esančių Vidaus reikalų ministerijos kadro rezerve, atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinama vieną kartą per kalendorinius metus aprašo 34 punkte nurodytuose tvarkaraščiuose ar planuose nustatytu laiku.

31. Pareigūnų, taip pat pareigūnų, esančių Vidaus reikalų ministerijos kadro rezerve, atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatai galioja vienus kalendorinius metus, laiką skaičiuojant nuo jų tikrinimo dienos, arba iki kito atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo organizavimo. Tai atvejais, kai minėti pareigūnai per kalendorinius metus be pateisinamos priežasties nedalyvavo tikrinant jų fizinį pasirengimą, laikoma, kad jie neatitinka jiems nustatyto fizinio pasirengimo reikalavimų, ir jiems Statute nustatytais atvejais rengiamas neeilinis tarnybinės veiklos vertinimas.

32. Testuojamųjų asmenų, išskyrus aprašo 31 punkte nurodytuosius, atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatai galioja vienus kalendorinius metus, laiką skaičiuojant nuo jų tikrinimo dienos.

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

34. Pareigūnams fizinio pasirengimo pratybos, atitiktis 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, atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas ar kiti sportiniai renginiai, skirti fiziniam pasirengimui gerinti, saugumo reikalavimų ir tvarkos taisyklių.

Pareigūnų, esančių Vidaus reikalų ministerijos kadro rezerve ir einančių nestatutinio valstybės tarnautojo pareigas Vidaus reikalų ministerijoje, atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas organizuojamas pagal vidaus reikalų ministro patvirtintą tvarkaraštį ir laikantis nustatytų objekto, kuriame vyksta atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas, saugumo reikalavimų ir tvarkos taisyklių.

35. Atitiktis fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo laikas pareigūnams įskaitomas į darbo laiką.



36. Rekomenduojama pareigūnų, taip pat pareigūnų, esančių Vidaus reikalų ministerijos kadru rezervė ir einančių nestatutinio valstybės tarnautojo pareigas statutinėse įstaigose, atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimą organizuoti balandžio–spalio mėnesiais.

37. Fizinio pasirengimo pratybos, reikalingos pasirengti pareigūnams, kad atitiktų fizinio pasirengimo reikalavimus, organizuojamos ne rečiau kaip kartą per savaitę, iš viso 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 ir lavinti praktinius gebėjimus, kad jie nuolat būtų einamoms pareigoms būtinos parengties, šis laikas įskaitomas į šių pareigūnų darbo laiką.

38. Pareigūnams, dirbantiems pamainomis, taip pat aukštos kvalifikacijos sportininkams, esantiems oficialių sporto šakų rinktinių nariais ir pateikusiems tos sporto šakos federacijos prašymą, gali būti sudarytos sąlygos savarankiškai pasirengti atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimui.

39. Jei pirmą kartą tikrinant pareigūno arba pareigūno, esančio Vidaus reikalų ministerijos kadru rezervė, fizinis pasirengimas neatitinka fizinio pasirengimo reikalavimų, pakartotinis atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimas organizuojamas aprašo 34 punkte nurodytuose tvarkaraščiuose nustatytu laiku, tačiau ne anksčiau kaip po mėnesio ir ne vėliau kaip per tris mėnesius, laiką skaičiuojant nuo ankstesnio tikrinimo dienos.

40. Jei aprašo 39 punkte nustatyta tvarka pakartotinai tikrinant pareigūno arba pareigūno, esančio Vidaus reikalų ministerijos kadru rezervė, fizinis pasirengimas neatitinka fizinio pasirengimo reikalavimų, jam Statute nustatytais atvejais rengiamas neeilinis tarnybinės veiklos vertinimas.

41. Testuojamasis asmuo dėl pateisinamų priežasčių (atostogos, komandiruotė, nedarbingumas ar kitos objektyvios aplinkybės) nedalyvavęs tikrinant jo fizinio pasirengimo atitiktį fizinio pasirengimo reikalavimams, per 15 darbo dienų nuo minėtų priežasčių išnykimo privalo kreiptis į aprašo 4 punkte nurodytas komisijas ir suderinti atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo laiką ir vietą.

42. 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, kurių fizinis pasirengimas 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 savaitių, laiką skaičiuojant nuo ankstesnio tikrinimo dienos. Šių asmenų tikrinimų skaičius neribojamas.

43. Testuojamojo asmens atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatai, įrašyti suvestinėje, įrašomi į Testuojamojo asmens atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų lentelę, 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 atitikties (neatitikties) nustatytiems fizinio pasirengimo reikalavimams. Ši lentelė pildoma po kiekvieno testuojamojo asmens atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo ir saugoma kursanto, studento asmens byloje arba pareigūno tarnybos byloje.

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 (s)	100 m bėgimas (s)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai per 1,5 min. (kartai)	3000 m bėgimas (min.)	1000 m bėgimas (min.)	Sėstis ir siekti <sup>4</sup> (cm)
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 <sup>1</sup>	17 <sup>1</sup>	5 <sup>1</sup>	20	17,20	5,45 <sup>1</sup>	6
2	33 <sup>2</sup>	18 <sup>2</sup>	4 <sup>2</sup>	15 <sup>1</sup> 15 <sup>2</sup>	18,10 <sup>1</sup>	6,00 <sup>2</sup>	-2
1	34 <sup>3</sup>	19 <sup>3</sup>	3 <sup>3</sup>	10 <sup>3</sup>	18,40 <sup>2</sup>	6,30 <sup>3</sup>	-10 <sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup> minimalus reikalavimas pirmojo (I) lygio testuojamiesiems asmenims;

<sup>2</sup> minimalus reikalavimas antrojo (II) lygio testuojamiesiems asmenims;

<sup>3</sup> minimalus reikalavimas trečiojo (III) lygio testuojamiesiems asmenims;

<sup>4</sup> fizinio pratimo sėstis ir siekti atlikimo maksimalus galimas vertinimas yra 4 taškai.

## Moterų

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

<sup>1</sup> minimalus reikalavimas pirmojo (I) lygio testuojamiesiems asmenims;

<sup>2</sup> minimalus reikalavimas antrojo (II) lygio testuojamiesiems asmenims;

<sup>3</sup> minimalus reikalavimas trečiojo (III) lygio testuojamiesiems asmenims;

<sup>4</sup> fizinio pratimo sėstis ir siekti atlikimo maksimalus galimas vertinimas yra 4 taškai.