

## Valsts policijas koledžas iestājpārbaudījumu fiziskās sagatavotības normatīvu prasības – metodiskie ieteikumi

Publicēts: 17.04.2021.

Mērķis un  
uzdevumi

Konkursa kārtībā noskaidrot fiziskās sagatavošanas prasmes, iemaņas fiziskās sagatavotības pārbaudi veicot atbilstoši fiziskās sagatavotības reglamentējošo jomu normatīvo aktu prasībām Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījumu vietu pārvaldes amatpersonās ar speciālajām dienesta pakāpēm (saskaņā ar Ministru kabineta 2013.gada 28.maija noteikumiem Nr.288 – atvērt šeit <https://likumi.lv/doc.php?id=257102> ).

Traumatisma riska faktors un ieteikumi pirms/ pēc pārbaūžu  
kārtošanas

Par pamatu traumatismam var būt vāja fiziskās sagatavotība vai nepietiekama sagatavošanās (iesildīšanās) pirms noteikta sporta vingrojuma izpildīšanas fiziskās sagatavotības pārbaūžu laikā, tādēļ:

Jāapmeklē regulāri fiziskie treniņi

Jāveic iesildīšanas vingrinājumi ([sk.video](#))

Jāveic atsildīšanās vingrinājumi

Vingrinājumu izpildes  
nosacījumi

Jāpiedalās un jāuzrāda rezultāti visos kontrolvingrinājumos. Ieskaita vingrinājumus, kuros ievēroti izpildes nosacījumi.

Reflektants (amatpersona) pirms fiziskās sagatavotības normatīvu kārtošanas apliecina, ka ir veikusi obligāto veselības pārbaudi. Nesūdzas par veselības traucējumiem – traumām, sliktu pašsajūtu un ar savu parakstu ir apliecinājis, ka viņa veselības stāvoklis atļauj viņam piedalīties fiziskās sagatavotības nodarbībās.

Reflektants (amatpersona) pirms fiziskās pārbaūžu veikšanas noņem gredzenus, aproces, pulksteni, auskarus u.tml., kā arī ievēro elementāras higiēnas prasības, sporta apģērbs, lai neradītu traumas un diskomfortu ne normatīvu veicējam, ne apkārtējam.

Normatīvu izpildes nosacījumi ([sk.video](#))

Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana

Izpildes vieta: uz līdzena un horizontāla seguma (var tik izmantos vingrošanas paklājs)

Izpildes nosacījumi: guļot uz muguras ar fiksētām kājām, ceļu locītavas taisnā leņķī, rokas sakrustotas uz krūtīm un plaukstu uz pleciem vai aiz galvas. Paceļot ķermeņa augšdaļu ar elkoņiem pieskarties ceļgaliem (augšstilbiem). Nolaižot ķermeņa augšdaļu, ar lāpstiņām pieskarties pamatvirsmai. Vingrinājumu izpilda 2 minūtes, fiksējot veikto atkārtojumu skaitu.

Pievilkšanās pie stieņa

Izpildes vieta: pie stieņa, kura platums ir vismaz 85cm.

Izpildes nosacījumi: pievilkšanās kārienā (virstvērīenā) - reģistrē pievilkšanās reizes. Ieskaita mēģinājumus, kuros zods, pievelkoties pie stieņa, tiek fiksēts virs tā. Kustībām jānotiek bez vēziena.

Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus

Izpildes vieta: izpilda uz līdzenas horizontālas virsmas.

Izpildes nosacījumi: reģistrē roku iztaisnošanas reizes, ja pēc roku saliekšanas tiek ieņemts sākuma stāvoklis. Izpildes laikā augums taisns, rokas plecu platumā, kājas kopā vai plecu platumā. Rokas saliec elkoņu locītavās tā, lai abi augšdelmi un lāpstiņas veidotu taisnu līniju.

10 x 10 metru atspoles skrējieni

Izpildes vieta: atspoles skrējieni tiek veikti uz līdzenas un horizontālas virsmas (sporta zālē, stadionā vai attiecīgi aprīkotā vietā ar cietu segumu), kur ir 10 metru attālumā viena no otras novilkta divas līnijas jeb atzīmēta iedomāta līnija ar konusu palīdzību.

Izpildes nosacījumi: Skrējiena laikā ar vienu kāju jāšķērso līnija. Viens mēģinājums ar laika kontroli.

100 metru skrējieni un skrējieni maz šķēršļotā apvidū (kross)

Izpildes vieta: līdzena un horizontāla virsma.

Izpildes nosacījumi: skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

Rīcība ārkārtas situācijās

Ja fiziskās sagatavotības pārbaūžu laikā reflektants (amatpersona) guvis traumu, tā amatpersona, kurš to atklāj, ziņo par nelaimes gadījumu pārbaūžu vadītājam vai atbildīgajai personai, kura tālāk informē Koledžas 1.nodaļu (tālrunis nr. 46300 vai 19093) par nepieciešamību izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

<https://www.policijas.koledza.gov.lv/lv/valsts-policijas-koledzas-iestajparbaudijumu-fiziskas-sagatavotibas-normativu-prasibas-metodiskie-ieteikumi>