

**Fiziskās sagatavotības vērtēšanas metodika un prasības
amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm**



**VALSTS
POLICIJAS
KOLEDŽA**

MŪSU IZGLĪTĪBA – JŪSU DROŠĪBAI!

**Sporta katedra
Rīga, 2023**

Saturs

1.	Priekšvārds	2lpp.
2.	Pievilkšanās pie stieņa.....	4lpp.
3.	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus.....	5lpp.
4.	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana.....	6lpp.
5.	Starta pozīcijas skriešanas disciplīnās.....	7lpp.
6.	Vispārējie noteikumi un skriešanas tehnika.....	8lpp.
7.	Fiziskās sagatavotības prasības.....	10lpp.
8.	Ieteicamās literatūras saraksts.....	14lpp.

Priekšvārds

Labā fiziskā sagatavotība ir nozīmīga jebkuram cilvēkam, arī strādājot policijā, fiziskajai sagatavotībai ir liela nozīme darbā. Policijas darbinieki ikdienā pārvar daudzas psiholoģiskas un fiziskas grūtības. Lai pildītu dienesta pienākumus ir jābūt fiziski labi sagatavotiem. Policijai ir vajadzīgi veseli un fiziski spēcīgi darbinieki, kuri vajadzības gadījumā spēj aizstāvēt valsti, uzturēt sabiedrisko kārtību ikdienas situācijās. Par policijas darbinieka fizisko sagatavotību vajadzētu domāt krietni plašākā aspektā, jo ne vienmēr ir atbilstoša, tāpēc jācenšas to uzlabot. Daudzu policijas darbinieku potenciālās iespējas ir lielākas, nekā tās atklājas dažādās darba situācijās. Noteikta apjoma fiziskā aktivitāte ir līdzeklis mazkustības seku likvidācijai un organisma funkcionālo iespēju attīstībai, darbaspēju uzlabošanai un labas veselības saglabāšanai.

Autoru uzskati ir dažādi, par to, cik liela fiziskā slodze ikdienā nedēļas ietvaros ir nepieciešama un pietiekama katram cilvēkam, lai attīstītu organisma funkcionālās iespējas, uzlabotu darbaspējas un saglabātu labu veselību. Jāatceras, ka katra cilvēka organisms ir unikāls tikai ar tam raksturīgām individuālām īpatnībām. Tās ir ģenētiski terminētas (iedzimtas) vai iegūtas dzīves laikā, proti: vecums, ķermeņa uzbūve, masa, fiziskās attīstības un sagatavotības līmenis u.c. Šīs īpatnības jāievēro, jo nepietiekama fiziskā slodze nedos vajadzīgo fizisko efektu, bet liela slodze – gluži pretēji – var izraisīt negatīvas un bieži pat neatgriezeniskas sekas.

Tādējādi, lai nodrošinātu pilnvērtīgu Iekšlietu ministrijas sistēmas iestādēm un Ieslodzījuma vietu pārvaldei uzlikto funkciju izpildi, amatpersonu fiziskajai sagatavotībai ir jāatbilst noteiktām prasībām un patstāvīgi ir jāattīsta dienestam nepieciešamās fiziskās īpašības (izturība, spēks, ātrums, veiklība).

Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonu ar speciālajām dienesta pakāpēm dienesta gaitas likums nosaka amatpersonu vispārīgos pienākumus, t.sk. regulāru zināšanu papildināšanu, profesionālo iemaņu un prasmju papildināšanu, kas nepieciešamas dienesta (amata) pienākuma pildīšanai.

Ieskaišu pieņemšanas komisijas nereti ir saskārušās ar situācijām, kad amatpersonas dažādi traktē vispārējās fiziskās sagatavotības pārbaudēs iekļauto disciplīnu izpildes nosacījumus. Daudzu gadu garumā ir bijuši dažādi viedokļi, diskusijas, izpētes par vispārējās fiziskās sagatavotības prasībām un tās kvalitatīvo pielietošanas metodiku. Secinājums - ieskaišu komisijas prasības ir korektas.

Pamatojoties uz augstāk minēto, kā arī, lai būtu vienotas vispārējās fiziskās sagatavotības prasības paredzētajās disciplīnās izpildes laikā, esam sagatavojuši metodisko materiālu, kas paredzēts amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm un kandidātiem pieņemšanai dienestā Valsts policijā. Tās mērķis sniegt vienotu priekšstatu par prasībām, kuras noteiktas Ministru kabineta 2013.gada 28.maija noteikumos Nr.288 "Fiziskās sagatavotības prasības Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām pakāpēm".

Plānojot fiziskās sagatavotības pārbaudes, jāņem vērā dažādi apstākļi, kas nosaka rezultāta objektivitāti, proti:

1. **Norises vieta** – sporta zāles, vieglatlētikas manēžas, stadiona vai apvidus skrējiena kvalitatīvi segumi.
2. **Higiēna**- jāņem vērā arī elementāras prasības – sporta apģērbs, matu sakārtojums, manikīrs u.c., jāizvēlas tā, lai netraucētu, neradītu traumas un diskomfortu apkārtējiem dalībniekiem.
3. **Atpūtas laiks** – lai daļēji atjaunotu organisma funkcionālās spējas, nepieciešams organizēt darbu tā, lai starp vispārējās fiziskās sagatavotības disciplīnām (turpmāk normatīvi), tiktu noteikta vismaz 10 minūšu atpūta.
4. **Pirms starta emocionālais stāvoklis:** pašsajūta, uzmanība, uzvedība, veģetatīvās reakcijas – katram pašam jāspēj izvērtēt sava pašsajūta normatīvu kārtošanas laikā un savlaicīgi par to jāinformē komisija.
5. **Tiešā psiholoģiskā sagatavošanās startam** – tas parādās ieskaišu kārtošanas dienā un tā lielā mērā ir atkarīga no paša dalībnieka (savas darbības precizēšana ir iespējama, ja ir attīstīta uzmanība, griba un intelekts).

Pievilkšanās pie stieņa

Izpildes vieta:

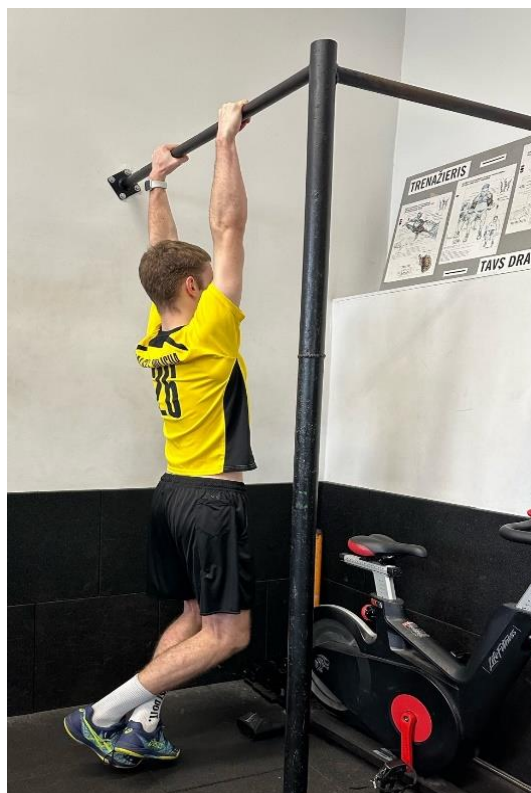
Pievilkšanās tiek veikta pie stieņa, kura platums ir vismaz 85cm (vingrošanas sienas vidējais platums).

Izpildes nosacījumi:

Sākuma stāvoklis, kārienā pie stieņa, **rokas virs tvērienā**, augums taisns. Pievilkšanās vingrinājums tiek veikts bez šūpošanās, jeb uzrāvieniem, nepieskaroties zemei. Rokas saliecot, zodam jābūt virs stieņa. Atgriežoties sākuma stāvoklī, rokas pilnībā tiek iztaisnotas.

Izpildes vērtēšana:

Ieskaita mēģinājumus, kuros, pievelkoties pie stieņa, zods tiek fiksēts virs tā (starp reizēm jāatgriežas sākuma stāvoklī).



Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus

Izpildes vieta:

Roku saliekšanu un iztaisnošanu izpilda uz horizontāla seguma.

Izpildes nosacījumi:

Sākuma stāvoklis – balstā guļus, rokas taisnas, plaukstas vērstas uz priekšu (plaukstu atļauts sakļaut dūrē un balstīties uz falangu kauliņiem).

Augums taisns, kājas kopā vai plecu platumā. Atpūta (elpas atjaunošanai) pieļaujama – sākuma stāvoklī un starp reižu skaita.

Rokas saliec elkoņu locītavā tā, lai tās veidotu vismaz 90 grādu leņķi.

Izpildes vērtēšana:

Roku saliekšanas un iztaisnošanas viens atkārtojumu skaits (reize) tiek ieskaitīts, ja pēc roku saliekšanas (atbilstoši prasībām) tiek ieņemts sākuma stāvoklis. Ja izpildes laikā, kāda ķermeņa daļa pieskaras zemei, reize netiek ieskaitīta.



Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana

Izpildes vieta:

Ķermeņa augšdaļas pacelšana tiek veikta uz līdzena un horizontāla seguma (var tikt izmantots vingrošanas paklājs).

Izpildes nosacījumi:

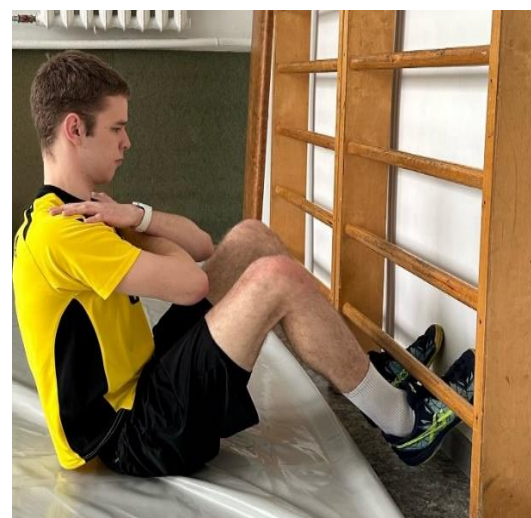
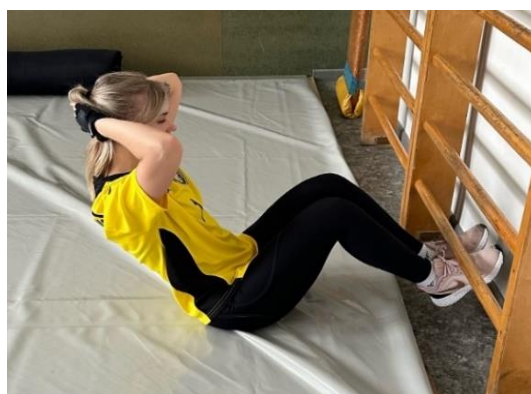
Sākuma stāvoklis guļus uz muguras ar fiksētām kājām, ceļu locītavas saliektā leņķī, rokas aiz galvas vai sakrustotas uz krūtīm. Vingrinājuma laikā roku stāvokli var mainīt.

Ķermeņa augšdaļa tiek pacelta tā, lai elkoņi pieskartos augšstilbiem.

Izpildes laiks 2 minūtes, fiksējot veikto atkārtojumu skaitu.

Izpildes vērtēšana:

Ķermeņa augšdaļas pacelšanas atkārtojumu skaits (viena reize) tiek ieskaitīts, ja elkoņi pieskaras ceļgaliem (augšstilbiem), atgriežoties sākuma stāvoklī, mugura (vismaz divas trešdaļas) pieskaras pamatvirsmai.



Starta pozīcijas skriešanas disciplīnās

Atspoles skrējiens 10m x 10m

Izpildes vieta:

Atspoles skrējiens tiek veikts uz līdzena vai horizontāla seguma (sporta zālē, stadionā) 10 metru attālumā viena no otras novilkta divas līnijas.

Izpildes nosacījumi:

Skrējējs ieņem vietu pie starta līnijas. Kustības uzsākšanai var izmantot augsto, pusaugsto vai zemo startu.

Vingrinājumu izpildi sāk ar komandām: "Ieņemt vietu! Uzmanību! Starts!"

(Starta pozīciju izvēlas pats dalībnieks).

Skrējiena laikā pēc katra 10 metru līnijas – vismaz ar vienu kāju, vai roku jāšķērso līnija.



100m skrējiens

Izpildes vieta:

100m skrējiens tiek veikts uz līdzena, taisna un horizontāla seguma (virsmai jābūt horizontālai, bez straujiem kāpumiem vai kritumiem, koku, ūdens vai citiem šķēršļiem) gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

Vingrinājuma izpildi sāk ar komandām: „Ieņemt vietu! Uzmanību! Starts!” (starta pozīciju izvēlas dalībnieks).

Izpildes vērtēšana:

Skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

500m / 1000m kross

Izpildes vieta:

500m / 1000m skrējiens tiek veikts uz līdzena un horizontāla seguma (virsmai jābūt horizontālai, bez straujiem kāpumiem vai kritumiem, koku, ūdens vai citiem šķēršļiem) gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

Vingrinājuma izpildi sāk ar komandām: „Ieņemt vietu! Starts!” (starta pozīciju izvēlas dalībnieks).

Izpildes vērtēšana:

Skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

2000m / 3000m kross

Izpildes vieta:

2000m /3000m skrējiens tiek veikts uz līdzena un horizontāla seguma (virsmai jābūt horizontālai, bez straujiem kāpumiem vai kritumiem, koku, ūdens vai citiem šķēršļiem) gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

Vingrinājuma izpildi sāk ar komandām: „Ieņemt vietu! Starts!” (starta pozīciju izvēlas dalībnieks).

Izpildes vērtēšana:

Skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

Vispārējie noteikumi un skriešanas tehnika

Lai skrietu sekmīgi, saudzētu savu organismu, negūtu traumas un nebojātu veselību, ir jāievēro daži metodiski norādījumi. Tas nepieciešams gan tiem, kuri nodarbojas ar skriešanu profesionāli, gan tiem, kam tas ir tikai vaļasprieks. Uzsākot regulāras skriešanas nodarbības, tas jādara pakāpeniski, katram pielāgojoties savai fiziskajai sagatavotībai. Skriešanas biežums ir jāregulē pēc savām spējām. Starp skriešanas reizēm ir jābūt pietiekamai atpūtai, lai neradītu nevajadzīgu pārslodzi muskuļiem un cīpslām. Skrienot jāizvēlas sev piemērots temps, nevis jācenšas pielāgoties citiem. Skrienot ķermenis jātur pareizi un jādarbojas atbilstoši ar rokām un arī ar iesaistītajām ķermeņa daļām (pleciem, muguru), skrienot jāievēro pareizs pēdu izvietojums – iekšmalām jāatrodas uz vienas līnijas, nedaudz plati, pie zemes pirmajam jāpieskaras papēdim, tad pirkstgalam, skrienot pareizi jāelpo – caur degunu, skrienot no kalna jāsamazina soļu garums, beidzot skrējieni nedrīkst strauji apstāties – jānoskrien vēl 10 – 30m

lēnā tempā. Pie minētajām skriešanas metodes norādēm, jāatceras arī praktiskas lietas: *skriešanai jāizvēlas piemēroti apavi, laika apstākļiem atbilstošs apģērbs. Veicot garākas distancēs, jānodrošinās ar dzeramo ūdeni.*

Iesildīšanās pirms skriešanas

Jebkurā sporta veidā, sākot aktīvu darbību, tiek veikta iesildīšanās – tā ir ķermeņa sagatavošana aktīvai fiziskai slodzei, kuras mērķis ir pasargāt ķermeni no traumām, kas var rasties pie neprecīzām kustībām, dažādām pārslodzēm. Pirms skriešanas disciplīnām ir paredzēti speciāli iesildīšanās vingrinājumi, kas ir mazliet atšķirīgi.

Skriešana īsajās distancēs:

- Sīksolis;
- Augstsolis;
- Skrējieni vērējot taisnas kājas uz priekšu;
- Skrējieni vērējot atpakaļ apakšstilbus;
- Krustsolis;
- Pielikšanas solis;
- Augsti ceļot augšstilbus;
- Soļošana, augsti ceļot celi;
- Palēcieni ar saliektām, taisnām kājām;
- Lēcieni uz vienas kājas;
- Kāpinājuma skrējieni 30 – 40 – 60m;
- Kāpinājuma skrējieni lejup pa nogāzi;
- Skrējiena imitācija (stājā uz skausta, stāvoklī guļus uz muguras).

Skriešana garajās distancēs:

Līdzīgi vingrinājumi, kā īsajās distancēs, taču ķermenis ir gandrīz vertikāls, vēzieni nav tik enerģiski, ceļi netiek celti tik augstu.

- Aktīvs atspēriena solis;
- Ritmiska un vienmērīga elpošana caur degunu;
- Pakāpeniska skriešanas laika pagarināšana;
- Apvidus skrējieni;
- Vingrinājumi, kas veicina spēka - izturības izpausmi.

Ātri skrienot un izpildot dažādus skriešanas vingrinājumus, spēja īsu brīdi skriet ātri gandrīz nemainās. Līdzekļu loks un vingrinājumu skaits ir daudz plašāks. **Skrējējs visu laiku nevar ilgstoši skriet maksimālā ātrumā.** Katrā treniņa periodā jābūt vairākām stadijām – pirmkārt, liela apjoma slodzes soļa garuma palielināšanai, otrkārt – vingrinājumi maksimālā tempā, treškārt - vingrinājumi tempa un garuma sintēzei – maksimālais temps + optimāls soļu garums, respektīvi, skrējieni maksimālā ātrumā. Līdztekus jāplāno spēka un ātrspēka attīstība un izturības treniņi.

Fiziskās sagatavotības prasības

Vecuma grupa V-1

Nr. p. k.	Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	100 metru skrējieni (sekundes)	Atspoles skrējieni (10 x 10 m) (sekundes)	3000 metru kross (minūtes: sekundes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
1.1.	3	20–23	15,2–15,5	27,7–27,9	16:00–17:00	32–40	1
1.2.	4–5	24–27	14,9–15,1	27,4–27,6	15:30–15:59	41–49	2
1.3.	6–7	28–31	14,6–14,8	27,1–27,3	15:00–15:29	50–58	3
1.4.	8–9	32–36	14,3–14,5	26,8–27,0	14:30–14:59	59–66	4
1.5.	10–11	37–41	14,0–14,2	26,5–26,7	14:00–14:29	67–74	5
1.6.	12	42–46	13,7–13,9	25,9–26,4	13:30–13:59	75–82	6
1.7.	13	47–52	13,4–13,6	25,5–25,8	13:00–13:29	83–90	7
1.8.	14	53–58	13,1–13,3	25,1–25,4	12:30–12:59	91–97	8
1.9.	15	59–64	12,8–13,0	24,8–25,0	12:00–12:29	98–105	9
1.10.	16 un vairāk	65 un vairāk	12,7 un ātrāk	24,7 un ātrāk	11:59 un ātrāk	106 un vairāk	10

Vecuma grupa V-2

Nr. p. k.	Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	100 metru skrējieni (sekundes)	Atspoles skrējieni (10 x 10 m) (sekundes)	3000 metru kross (minūtes: sekundes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
2.1.	2–3	18–21	16,3–16,6	28,8–29,0	17:00–17:59	28–36	1
2.2.	4	22–25	15,9–16,2	28,3–28,7	16:30–16:59	37–45	2
2.3.	5	26–29	15,5–15,8	27,9–28,2	16:00–16:29	46–53	3
2.4.	6	30–33	15,2–15,4	27,3–27,8	15:30–15:59	54–61	4
2.5.	7–8	34–38	14,9–15,1	26,8–27,2	15:00–15:29	62–68	5
2.6.	9–10	39–43	14,6–14,8	26,4–26,7	14:30–14:59	69–75	6
2.7.	11–12	44–48	14,3–14,5	26,0–26,3	14:00–14:29	76–82	7
2.8.	13	49–53	14,0–14,2	25,7–25,9	13:30–13:59	83–88	8
2.9.	14	54–58	13,7–13,9	25,3–25,6	13:00–13:29	89–95	9
2.10.	15 un vairāk	59 un vairāk	13,6 un ātrāk	25,2 un ātrāk	12:59 un ātrāk	96 un vairāk	10

Vecuma grupa V-3

Nr. p. k.	Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	100 metru skrējieni (sekundes)	Atspoles skrējieni (10 x 10 m) (sekundes)	2000 metru kross (minūtes: sekundes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
3.1.	2	16–18	17,0–17,2	29,3–29,5	11:30–11:50	25–32	1

3.2.	3	19–21	16,7–16,9	28,8–29,2	11:17–11:29	33–39	2
3.3.	4	22–25	16,4–16,6	28,2–28,7	11:01–11:16	40–46	3
3.4.	5	26–29	16,0–16,3	27,8–28,1	10:47–11:00	47–53	4
3.5.	6–7	30–33	15,6–15,9	27,3–27,7	10:27–10:46	54–59	5
3.6.	8–9	34–37	15,2–15,5	27,0–27,2	10:14–10:26	60–65	6
3.7.	10–11	38–42	14,9–15,1	26,7–26,9	10:01–10:13	66–70	7
3.8.	12	43–47	14,6–14,8	26,3–26,6	9:44–10:00	71–75	8
3.9.	13	48–52	14,3–14,5	26,0–26,2	9:21–9:43	76–81	9
3.10.	14 un vairāk	53 un vairāk	14,2 un ātrāk	25,9 un ātrāk	9:20 un ātrāk	82 un vairāk	10

Vecuma grupa V–4

Nr. p. k.	Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	100 metru skrējieni (sekundes)	Atspoles skrējieni (10 x 10 m) (sekundes)	1000 metru kross (minūtes: sekundes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
4.1.	1	14–16	17,8–18,0	29,8–30,0	5:17–5:21	22–28	1
4.2.	2	17–19	17,5–17,7	29,3–29,7	5:11–5:16	29–34	2
4.3.	3	20–22	17,2–17,4	28,9–29,2	5:01–5:10	35–40	3
4.4.	4	23–26	16,9–17,1	28,6–28,8	4:51–5:00	41–47	4
4.5.	5–6	27–30	16,6–16,8	28,3–28,5	4:41–4:50	48–51	5
4.6.	7–8	31–33	16,3–16,5	27,8–28,2	4:31–4:40	52–56	6
4.7.	9–10	34–36	16,0–16,2	27,5–27,7	4:15–4:30	57–60	7
4.8.	11	37–40	15,7–15,9	26,9–27,4	4:01–4:14	61–64	8
4.9.	12	41–45	15,5–15,6	26,5–26,8	3:41–4:00	65–69	9
4.10.	13 un vairāk	46 un vairāk	15,4 un ātrāk	26,4 un ātrāk	3:40 un ātrāk	70 un vairāk	10

Vecuma grupa V–5

Nr. p. k.	Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	1000 metru kross (minūtes:sekundes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
5.1.	1	12–13	5:46–5:51	20–25	1
5.2.	2	14–15	5:41–5:45	26–31	2
5.3.	3	16–17	5:31–5:40	32–36	3
5.4.	4	18–20	5:21–5:30	37–41	4
5.5.	5	21–23	5:11–5:20	42–45	5
5.6.	6	24–26	5:01–5:10	46–49	6
5.7.	7	27–30	4:51–5:00	50–52	7
5.8.	8	31–34	4:41–4:50	53–55	8
5.9.	9	35–38	4:31–4:40	56–59	9
5.10.	10 un vairāk	39 un vairāk	4:30 un ātrāk	60 un vairāk	10

Vecuma grupa S-1

Nr. p. k.	100 metru skrējieni (sekundes)	Atspoles skrējieni (10 x 10 m) (sekundes)	1000 metru kross (minūtes: sekundes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
6.1.	17,8–18,2	28,9–29,2	5:20–5:30	15–18	34–39	1
6.2.	17,5–17,7	28,5–28,8	5:10–5:19	19–21	40–43	2
6.3.	17,3–17,4	28,1–28,4	4:59–5:09	22–24	44–47	3
6.4.	16,8–17,2	27,8–28,0	4:49–4:58	25–26	48–51	4
6.5.	16,3–16,7	27,4–27,7	4:41–4:48	27–29	52–54	5
6.6.	15,8–16,2	27,1–27,3	4:31–4:40	30–31	55–58	6
6.7.	15,5–15,7	26,8–27,0	4:21–4:30	32–35	59–62	7
6.8.	15,2–15,4	26,5–26,7	4:11–4:20	36–39	63–68	8
6.9.	14,7–15,1	26,1–26,4	3:55–4:10	40–52	69–87	9
6.10.	14,6 un ātrāk	26,0 un ātrāk	3:54 un ātrāk	53	88	10

Vecuma grupa S-2

Nr. p. k.	100 metru skrējieni (sekundes)	Atspoles skrējieni (10 x 10 m) (sekundes)	1000 metru kross (minūtes: sekundes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
7.1.	18,9–19,2	29,9–30,0	5:41–6:00	12–15	27–31	1
7.2.	18,6–18,8	29,5–29,8	5:31–5:40	16–17	32–35	2
7.3.	18,3–18,5	28,9–29,4	5:21–5:30	18–19	36–37	3
7.4.	18,1–18,2	28,5–28,8	5:11–5:20	20–21	38–40	4
7.5.	17,8–18,0	28,3–28,4	5:01–5:10	22–23	41–43	5
7.6.	17,4–17,7	28,0–28,2	4:51–5:00	24–25	44–46	6
7.7.	17,0–17,3	27,6–27,9	4:41–4:50	26–28	47–50	7
7.8.	16,4–16,9	27,2–27,5	4:31–4:40	29–31	51–54	8
7.9.	15,7–16,3	26,9–27,1	4:21–4:30	32–41	55–69	9
7.10.	15,6 un ātrāk	26,8 un ātrāk	4:20 un ātrāk	42	70	10

Vecuma grupa S-3

Nr. p. k.	100 metru skrējieni (sekundes)	Atspoles skrējieni (10 x 10 m) (sekundes)	500 metru kross (minūtes:sekundes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
8.1.	19,6–20,2	30,9–31,0	3:26–3:30	9–10	23–26	1
8.2.	19,1–19,5	30,5–30,8	3:20–3:25	11–12	27–29	2
8.3.	18,8–19,0	29,9–30,4	3:10–3:19	13–14	30–31	3
8.4.	18,6–18,7	29,5–29,8	3:00–3:09	15	32–33	4
8.5.	18,3–18,5	29,3–29,4	2:50–2:59	16–17	34–35	5
8.6.	18,0–18,2	29,0–29,2	2:40–2:49	18	36–38	6
8.7.	17,7–17,9	28,6–28,9	2:35–2:39	19–20	39–41	7
8.8.	17,2–17,6	28,2–28,5	2:24–2:34	21–23	42–45	8
8.9.	16,4–17,1	27,9–28,1	2:14–2:23	24–30	46–57	9

8.10.	16,3 un ātrāk	27,8 un ātrāk	2:13 un ātrāk	31	58	10
-------	---------------	---------------	---------------	----	----	----

Vecuma grupa S-4

Nr. p. k.	100 metru skrējieni (sekundes)	Atspoles skrējieni (10 x 10 m) (sekundes)	500 metru kross (minūtes: sekundes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
9.1.	20,6–21,2	31,5–31,8	3:41–3:45	6	19–21	1
9.2.	20,3–20,5	31,2–31,4	3:31–3:40	7	22–23	2
9.3.	20,0–20,2	30,9–31,1	3:21–3:30	8	24–25	3
9.4.	19,7–19,9	30,5–30,8	3:11–3:20	9	26–27	4
9.5.	19,4–19,6	29,9–30,4	3:01–3:10	10	28–29	5
9.6.	19,0–19,3	29,7–29,8	2:50–3:00	11	30–31	6
9.7.	18,4–18,9	29,3–29,6	2:40–2:49	12	32–34	7
9.8.	17,8–18,3	29,0–29,2	2:31–2:39	13–14	35–37	8
9.9.	16,9–17,7	28,7–28,9	2:26–2:30	15–19	38–47	9
9.10.	16,8 un ātrāk	28,6 un ātrāk	2:25 un ātrāk	20	48	10

Vecuma grupa S-5

Nr. p. k.	500 metru kross (minūtes:sekundes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
10.1.	3:51–3:55	4	15–17	1
10.2.	3:41–3:50	5	18–19	2
10.3.	3:31–3:40	6	20–21	3
10.4.	3:21–3:30	7	22–23	4
10.5.	3:11–3:20	8	24	5
10.6.	3:00–3:10	9	25–26	6
10.7.	2:51–2:59	10	27–28	7
10.8.	2:46–2:50	11	29–30	8
10.9.	2:41–2:45	12–15	31–39	9
10.10.	2:40 un ātrāk	16	40	10

Vecuma grupa S-6

Nr. p. k.	500 metru kross (minūtes:sekundes)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana (reizes divās minūtēs)	Punkti
11.1.	4:01–4:10	1	6–8	1
11.2.	3:51–4:00	2	9–11	2
11.3.	3:41–3:50	3	12–14	3
11.4.	3:31–3:40	4	15–17	4
11.5.	3:21–3:30	5	18–19	5
11.6.	3:11–3:20	6	20–21	6
11.7.	3:06–3:10	7	22–23	7
11.8.	3:01–3:05	8	24	8
11.9.	2:56–3:00	9	25–26	9
11.10.	2:51–2:55	10	27–28	10

Ieteicamās literatūras saraksts

1. Iekšlietu ministrijas sistēmas un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonu ar speciālajām dienesta pakāpēm dienesta gaitas likums.
2. Ministru kabineta 2013.gada 28.maija noteikumi Nr.288 „Fiziskās sagatavotības prasības Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm”.
3. Briede A., Vasiļjevs J. Fiziskās audzināšanas sporta teorētiskie un metodiskie pamati. Rīga, Zvaigzne, 1975.g. 172lpp.
4. Fervithe Dž. Militārās piecēņas treniņš – lekcija. ASK sporta klubs. 20.lpp.
5. Forands I., Jansone R., Ķīsis I. Fiziskās kultūras teorija. Rīga, Zvaigzne, 1993.g. 312.lpp.
6. Jansone R., Fernāte R. I. Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšana sporta stundās. Metodiskais līdzeklis, LSPA, 2009.g. 59 lpp.
7. Kancāns J.R. Skriešana veselībai. Rīga, Zinātne, 1989.g. 101.lpp.
8. Kancāns J.R. Vispusīgā fiziskā sagatavošana. Rīga, LPA, 2000.g. 102.lpp.
9. Krauksts V. Biomotoro spēju treniņu teorija. Rīga, LSPA, 2003.g., 92.lpp.
10. Labalaiks Z., Dravnieks J., Bērziņš U., Taresovs E. Sporta instruktora rokasgrāmata karavīriem. 2004.g., 454.lpp.
11. Vasiļjevs J. Fiziskās īpašības un to attīstīšanas metodika. Rīga, LVFKI,1972.g., 51.lpp.
12. Trenera rokasgrāmata. N.Graša red. R: Madonas Poligrāfists. 2003.g., ISBN 9984-19-393-4.
13. Trenera rokasgrāmata. N.Graša red. R: Jumava. 2004.g., ISBN 9984-05-795-X.
14. Trenera rokasgrāmata. N.Graša red. R: a/s Preses nams 2006.g., ISBN 9984-19-925-8.
15. Trenera rokasgrāmata. LTTC 2015.g.
16. Upmalis J., Vološins V. Atlētiskā vingrošana iesācējiem. Rīga, LSPA,1996.g., 53.lpp.

Metodiskās rekomendācijas sagatavoja:

Valsts policijas koledžas Sporta katedras docente: A.HOMIČA

Attēlu prezentācijā piedalījās :

Valsts policijas koledžas Kadetu nodaļas kadets K.MAĻCEVS un kadete E.MUCENIECE