

*Suvestinė redakcija nuo 2021-08-25 iki 2022-01-18*

*Isakymas paskelbtas: TAR 2016-10-31, i. k. 2016-25965*

*Nauja redakcija nuo 2021-08-25:*

*Nr. [1-493](#), 2021-08-24, paskelbta TAR 2021-08-24, i. k. 2021-17844*

**PRIEŠGAISRINĖS APSAUGOS IR GELBĖJIMO DEPARTAMENTO  
PRIE VIDAUS REIKALŲ MINISTERIJOS  
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS**

**DĖL ASMENŲ, PRIIMAMŲ Į SAVIVALDYBIŲ PRIEŠGAISRINIŲ TARNYBŲ IR  
VALSTYBINĖS PRIEŠGAISRINĖS GELBĖJIMO TARNYBOS DARBUOTOJŲ  
PAREIGAS, IR SAVIVALDYBIŲ PRIEŠGAISRINIŲ TARNYBŲ IR VALSTYBINĖS  
PRIEŠGAISRINĖS GELBĖJIMO TARNYBOS DARBUOTOJŲ FIZINIO PARENGTUMO  
REIKALAVIMŲ NUSTATYMO IR ŠIŲ ASMENŲ ATITIKTIES FIZINIO PARENGTUMO  
REIKALAVIMAMS TIKRINIMO TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO**

2016 m. spalio 31 d. Nr. 1-359

Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos priešgaisrinės saugos įstatymo 18<sup>5</sup> straipsnio 1 dalies 5 punktu ir 8 dalimi:

tvirtinu Asmenų, priimamų į savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų pareigas, ir savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų fizinio parengtumo reikalavimų nustatymo ir šių asmenų atitikties fizinio parengtumo reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašą (pridedama).

Direktorius  
vidaus tarnybos generolas

Remigijus Baniulis

PATVIRTINTA

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo  
departamento prie Vidaus reikalų  
ministerijos direktoriaus

2016 m. spalio 31 d.

įsakymu Nr. 1-359

(Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo  
departamento prie Vidaus reikalų  
ministerijos direktoriaus

2021 m. rugpjūčio 24 d.

įsakymo Nr. 1-493 redakcija)

**ASMENŲ, PRIIMAMŲ Į SAVIVALDYBIŲ PRIEŠGAISRINIŲ TARNYBŲ IR VALSTYBINĖS  
PRIEŠGAISRINĖS GELBĖJIMO TARNYBOS DARBUOTOJŲ PAREIGAS, IR SAVIVALDYBIŲ  
PRIEŠGAISRINIŲ TARNYBŲ IR VALSTYBINĖS PRIEŠGAISRINĖS GELBĖJIMO TARNYBOS  
DARBUOTOJŲ FIZINIO PARENGTUMO REIKALAVIMŲ NUSTATYMO IR ŠIŲ ASMENŲ  
ATITIKTIES FIZINIO PARENGTUMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMO TVARKOS APRAŠAS**

**I SKYRIUS  
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Asmenų, priimamų į savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų pareigas, ir savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų fizinio parengtumo reikalavimų nustatymo ir šių asmenų atitikties fizinio parengtumo reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato asmenų, priimamų į savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų, dirbančių pagal darbo sutartis ir gesinančių gaisrus bei atliekančių žmonių ir turto gelbėjimo darbus, pareigas, ir savivaldybės priešgaisrinėje tarnyboje ir valstybinėje priešgaisrinėje gelbėjimo tarnyboje dirbančių pagal darbo sutartis darbuotojų ir gesinančių gaisrus bei atliekančių žmonių ir turto gelbėjimo darbus (toliau visi kartu – testuojami asmenys), fizinio parengtumo reikalavimus ir šių testuojamų asmenų atitikties fizinio parengtumo reikalavimams tikrinimo tvarką.

2. Testuojamų asmenų fizinio parengtumo reikalavimai nustato fizinių pratimų, susijusių su jėga, greičiu ir išverme, kuriuos testuojamas asmuo turi atlikti per tam tikrą laiką ir surinkti nustatytą taškų skaičių, kompleksą.

3. Testuojamų asmenų fizinio parengtumo atitiktis fizinio parengtumo reikalavimams tikrinama prieš priimant į darbą ir periodiškai – dirbant.

4. Testuojamų asmenų fizinio parengtumo reikalavimai gali būti tikrinami tik tuo atveju, jei testuojamų asmenų sveikata atitinka teisės aktuose nustatytus reikalavimus.

5. Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos yra apibrėžtos Lietuvos Respublikos priešgaisrinės saugos įstatyme, Lietuvos Respublikos civilinės saugos įstatyme ir kituose teisės aktuose.

**II SKYRIUS  
TESTUOJAMŲ ASMENŲ FIZINIO PARENGTUMO REIKALAVIMAI**

6. Testuojamų asmenų fizinio parengtumo reikalavimai keliami atsižvelgiant į grupes, kurios sudaromos pagal amžių (amžius nurodytas imtinai):

6.1. 1-oji grupė – nuo 18 iki 34 metų;

6.2. 2-oji grupė – nuo 35 iki 49 metų;

6.3. 3-ioji grupė – nuo 50 metų.

7. Testuojamiems asmenims keliami fizinio parengtumo reikalavimai nustatyti 1 lentelėje.

**1 lentelė**

## Vyrams

Amžiaus grupė	100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos (sek.)	Prisitraukimai prie skersinio (kart.)	Atsispaudimai (kart.)	1 000 m bėgimo laikas (min., sek.)
1-oji	21	5	25	5.20
2-oji	23	3	15	6.30
3-ioji	26	1	5	7.30

## Moterims

Amžiaus grupė	100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos (sek.)	Atsispaudimai (kart.)	1 000 m bėgimo laikas (min., sek.)
1-oji	26	10	6.50
2-oji	28	6	8.00
3-ioji	31	2	9.00

8. Testuojami asmenys atlieka tokius bėgimo, prisitraukimų prie skersinio, rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (toliau – atsispaudimai) pratimus (toliau – fiziniai pratimai), kurie nurodyti 2 lentelėje.

## 2 lentelė

Eil. Nr.	Vyrai	Moterys
1.	100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos	100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos
2.	Atsispaudimai arba prisitraukimai prie skersinio	Atsispaudimai
3.	1 000 m bėgimas	1 000 m bėgimas

## III SKYRIUS

## ATITIKTIES FIZINIO PARENGTUMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMO TVARKA

9. Savivaldybių priešgaisrinių tarnybų (toliau – SPT) testuojamų asmenų fizinį parengtumą tikrina SPT viršininkų sudarytos fizinio parengtumo vertinimo komisijos (toliau – komisija). Komisija sudaroma iš trijų asmenų. Komisijai vadovauja komisijos pirmininkas, jo nesant – komisijos pirmininko pavaduotojas. Į SPT komisijos sudėtį turi būti įtraukti valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos (toliau – VPGT) atstovai, kuriuos deleguoja Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie Vidaus reikalų ministerijos (toliau – departamentas) teritoriniai struktūriniai padaliniai, taip pat gali būti įtraukti savivaldybės administracijos paskirti atstovai. Tikrinant SPT testuojamų asmenų fizinį parengtumą turi dalyvauti ne mažiau kaip du komisijos nariai, vienas iš jų turi būti VPGT atstovas.

10. VPGT testuojamų asmenų fizinį parengtumą tikrina departamento direktoriaus įsakymais, kuriuos pagal kompetenciją pasirašo departamento teritorinių struktūrinių padalinių viršininkai, sudarytos departamento teritorinių struktūrinių padalinių komisijos.

11. SPT viršininkai tvirtina testuojamų asmenų (išskyrus į pareigas priimamus asmenis) atitikties fizinio parengtumo reikalavimams tikrinimo kalendorinių metų tvarkaraštį (toliau – tvarkaraštis), kuriame nustato tikrinimo datą ir laiką, su tvarkaraščiu supažindina komisijos narius ir testuojamus asmenis.

12. VPGT testuojamų asmenų (išskyrus į pareigas priimamus asmenis) fizinio parengtumo tikrinimas atliekamas pagal departamento teritorinių struktūrinių padalinių viršininkų patvirtintus tvarkaraščius, kuriuose nustatyta tikrinimo data ir laikas.

13. Į pareigas SPT ir VPGT priimamų asmenų atitikties fizinio parengtumo reikalavimams tikrinimas atliekamas datą ir laiką iš anksto suderinus su atitinkamų komisijų pirmininkais.

14. Testuojami asmenys, atvykę atlikti fizinio parengtumo tikrinimo, privalo būti susipažinę su jiems keliamais fizinio parengtumo reikalavimais, vilkėti sportinę aprangą ir avėti sportinę avalynę.

15. Fizinio parengtumo tikrinimas atliekamas laikantis nustatytų objekto, kuriame vyksta fizinio parengtumo tikrinimas, saugumo reikalavimų ir tvarkos taisyklių.

16. Testuojami asmenys negali dalyvauti atliekant fizinio parengtumo tikrinimą, jei:

16.1. nebuvo atliktas privalomas periodinis profilaktinis jų sveikatos patikrinimas arba nėra galutinės medicininės išvados dėl testuojamo asmens sveikatos būklės tinkamumo (netinkamumo) einamoms pareigoms;

16.2. turi nedarbingumo pažymėjimą arba medicininę pažymą, kurioje nustatytas konkretus terminas dėl fizinio krūvio ribojimo;

16.3. yra kasmetinėse ar kitose atostogose;

16.4. turi poilsio dieną ar kitais teisės aktuose nustatytais pagrindais yra atleisti nuo tarnybos (darbo);

16.5. nuo jų tarnybos (darbo) (dirbančiųjų pamainomis) vykdymo laiko pabaigos iki tikrinimo pradžios yra praėję mažiau kaip 12 valandų;

16.6. vykdo tiesioginio ar kito vadovo teisėtą tarnybinį pavedimą, taip pat jeigu atsirado kitų, komisijos svarbiomis pripažintų priežasčių.

17. Testuojami asmenys pagal departamento teritorinio struktūrinio padalinio ar SPT, kurioje eina pareigas, viršininko patvirtintą tvarkaraštį, nedalyvavę atliekant fizinio parengtumo tikrinimą dėl Aprašo 16.1–16.6 papunkčiuose nurodytų priežasčių, per 15 darbo dienų nuo minėtų priežasčių išnykimo privalo kreiptis į atitinkamą komisiją ir suderinti kitą fizinio parengtumo tikrinimo datą ir laiką pagal patvirtintą tvarkaraštį.

18. Jei tvarkaraščio galiojimo laikas jau pasibaigęs:

18.1. testuojami asmenys privalo departamento teritorinio struktūrinio padalinio ar SPT, kurioje eina pareigas, viršininkui pateikti prašymą atlikti fizinio parengtumo tikrinimą papildomomis datomis, nurodyti priežastį (-is), dėl kurios (-ių) negalėjo dalyvauti patvirtinto tvarkaraščio nustatytais datomis, atliekant fizinio parengtumo tikrinimą, skirtą jo atitikčiai fizinio parengtumo reikalavimams įvertinti, ir pridėti tai pagrindžiančius dokumentus (darbo laiko apskaitos žiniaraščio kopiją ir (ar) nedarbingumo pažymėjimo kopiją (-as) ir (ar) medicininę pažymą ar kitus dokumentus);

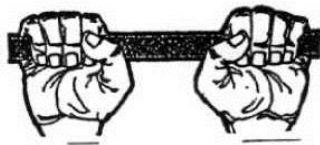
18.2. departamento teritorinio struktūrinio padalinio ar SPT viršininkas, gavęs prašymą, paveda atitinkamai komisijai pagal kompetenciją įvertinti prašymo pagrįstumą ir nurodytas priežastis, dėl kurių testuojamas asmuo nedalyvavo patvirtinto tvarkaraščio nustatytais datomis atliekant fizinio parengtumo tikrinimą, ir, esant pagrįstumui, atlikti fizinio parengtumo tikrinimą papildomomis datomis;

18.3. komisijos fizinio parengtumo tikrinimą organizuoja per 10 darbo dienų nuo prašymo gavimo.

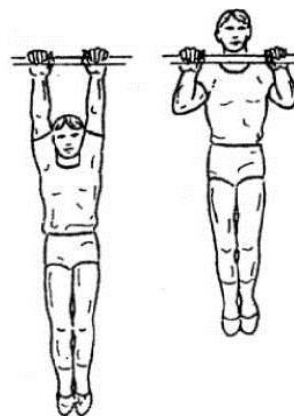
19. Fizinių pratimų atlikimo tvarka:

19.1. **100 m bėgimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos.** 100 m bėgimo pratimas su 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos (pažymėtos) dvi linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Bėgimas pradedamas nuo starto linijos, starto pozicija yra laisvai pasirenkama. Po komandos „Pirmyn!“ bėgama 100 m atkarpa iki pažymėtos finišo linijos. Bėgama su 2 (dviem) į rites susuktomis skersais per pusę sulenktomis darbinėmis 51 mm skersmens gaisrinėmis žarnos (gaisrinės žarnos ilgis – 20 m, galima paklaida  $\pm 0,5$  m). Kiekvienoje rankoje laikoma po vieną gaisrinę žarną. Atliekant pratimą žarnos negali liesti žemės. Laikas fiksuojamas chronometru vienos dešimtosios sekundės tikslumu;

19.2. **prisitraukimai prie skersinio.** Prisitraukimų prie skersinio pratimas atliekamas apimant skersinį plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios (1 pav.), pakimbant pečių platumu, kojos negali liesti žemės. Po komandos „Pirmyn!“ lenkiant rankas prisitraukiama tiek, kad smakras būtų virš skersinio (2 pav.). Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuojama. Rezultatas – teisingai atliktų prisitraukimų skaičius. Kojos turi būti suglaustos ir ištiesios. Prisitraukimas neskaičiuojamas, jei prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio), siūbuojama liemeniu, kojomis, nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį, prisitraukiant trūkčiojama. Testas nutraukiamas, jeigu du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukiama;

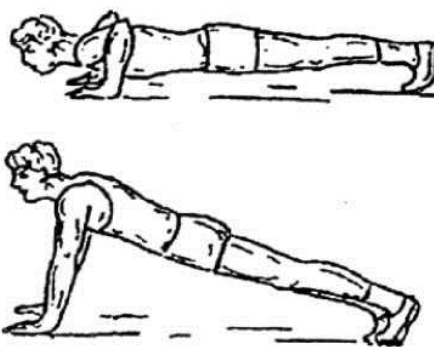


1 pav. Rankų padėtis ant skersinio



2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

19.3. **atsispaudimai.** Atlikdamas atsispaudimus, asmuo ištiestomis rankomis (delnais) ir kojų pirštais remiasi į horizontalią plokštumą, kūnas, nugara turi būti visą laiką tiesūs. Po komandos „Pirmyn!“ rankos sulenkiamos per alkūnes ne mažiau kaip  $90^\circ$  kampu, kad alkūnės ir peties sąnarys būtų vienoje plokštumoje. Paskui rankos vėl visiškai ištiesiamos (3 pav.). Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Rezultatas – taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičius;



3 pav. Atsispaudimai

19.4. **1 000 m bėgimas.** 1 000 m bėgimo pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje pažymėtas 1 000 m atstumas. Atsistojama prie linijos į aukšto starto padėtį. Po komandos „Pirmyn!“ bėgama 1 000 m iki pažymėtos linijos. Laikas fiksuojamas chronometru vienos sekundės tikslumu.

20. Testuojamų asmenų fizinio parengtumo atitiktis fizinio parengtumo reikalavimams tikrinama vieną dieną.

21. Kiekvieną užduotį vieno tikrinimo metu leidžiama atlikti ne daugiau kaip du kartus (be išankstinių bandymų).

22. Testuojamam asmeniui atlikus fizinį pratimą, fiksuojamas šio pratimo rezultatas. Bėgimo pratimų rezultatas yra nubėgto atitinkamo atstumo laikas, užfiksuotas chronometru. Prisitraukimų prie skersinio ar atsispaudimų rezultatas yra taisyklingai atliktų ir užfiksuotų prisitraukimų ir atsispaudimų skaičius.

23. Testuojamų asmenų fizinis parengtumas vertinamas pagal fizinių pratimų rezultatus, kurie turi būti ne žemesni, nei nurodyta Aprašo 1 lentelėje. Išvada, kad testuojamo asmens fizinis parengtumas yra tinkamas, daroma tuomet, jei įvykdomi visi trys pratimai. Neįvykdžius nors vieno fizinio pratimo, daroma išvada, kad testuojamo asmens fizinis parengtumas yra netinkamas.

24. Testuojamam asmeniui atlikus fizinį pratimą, komisijos narys jo rezultatą įtraukia į fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinę (toliau – suvestinė) (priedas). Suvestinę pasirašo komisijos pirmininkas ir pats testuojamas asmuo, taip patvirtindami, kad sutinka su suvestinėje nurodytais duomenimis. Testuojamam asmeniui atsisakius pasirašyti suvestinę, komisijos pirmininkas tai pažymi suvestinėje (pastabų laukelyje).

25. Pirmą kartą testuojamam asmeniui (išskyrus į pareigas priimamus asmenis) neįvykdžius fizinio parengtumo reikalavimų, pakartotinis tikrinimas organizuojamas ne anksčiau kaip po mėnesio ir ne vėliau

kaip per tris mėnesius departamento teritorinio struktūrinio padalinio ar SPT viršininko patvirtintame tvarkaraštyje nurodytu laiku.

26. Antrą kartą testuojamam asmeniui (išskyrus į pareigas priimamus asmenis) neįvykdžius fizinio parengtumo reikalavimų Aprašo nustatyta tvarka, arba jei testuojamasis asmuo nedalyvavo tikrinant jo fizinį parengtumą be pateisinamos priežasties (Aprašo 16.1–16.2 papunkčiai), laikoma, kad jo fizinis parengtumas neatitinka fizinio parengtumo reikalavimų ir darbo sutartis su testuojamu asmeniu nutraukiama.

27. Jei pirmą kartą atliekant fizinio parengtumo tikrinimą asmenų, priimamų į SPT ar VPGT darbuotojų, dirbančių pagal darbo sutartis ir gesinančių gaisrus bei atliekančių žmonių ir turto gelbėjimo darbus, pareigas, fizinis parengtumas neatitiko reikalavimų, pakartotinis tikrinimas atliekamas departamento teritorinių struktūrinių padalinių ar SPT viršininkų nustatytu laiku, tačiau ne anksčiau kaip po dviejų savaitių, laiką skaičiuojant nuo ankstesnio tikrinimo dienos. Šių testuojamų asmenų tikrinimų skaičius neribojamas.

28. Testuojamų asmenų, dirbančių pagal darbo sutartis ir gesinančių gaisrus bei atliekančių žmonių ir turto gelbėjimo darbus, fizinio parengtumo atitiktis fizinio parengtumo reikalavimams tikrinama kartą per 2 metus.

#### **IV SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

29. SPT testuojamų asmenų užpildytos suvestinės saugomos SPT 5 (penkerius) metus.

30. Testuojami asmenys skundą dėl komisijos priimtų sprendimų gali teikti departamento teritorinio struktūrinio padalinio ar SPT viršininkui.

---

Asmenų, priimamų į savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų pareigas, ir savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų fizinio parengtumo reikalavimų nustatymo ir šių asmenų atitikties fizinio parengtumo reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašo priedas

**(Fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinės formos pavyzdys)**

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

**FIZINIŲ PRATIMŲ ATLIKIMO REZULTATŲ SUVESTINĖ**

\_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_  
(sudarymo data)

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

Eil. Nr.	Data	Testuojamo asmens vardas ir pavardė	Amžiaus grupė	Išvada apie atitiktį / neatitiktį fizinio parengtumo reikalavimams	*Testuojamo asmens parašas

\*Testuojamas asmuo savo parašu patvirtina, kad duomenys šioje suvestinėje užpildyti teisingai, ir sutinka su vertinimu.

Komisijos nariai:

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

\_\_\_\_\_  
(parašas)

\_\_\_\_\_  
(vardas ir pavardė)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

(pareigos)

---

(parašas)

---

(vardas ir pavardė)

---

**Pakeitimai:**

1.

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos, Įsakymas  
Nr. [1-396](#), 2016-11-24, paskelbta TAR 2016-11-24, i. k. 2016-27374

Dėl Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie Vidaus reikalų ministerijos direktoriaus 2016 m. spalio 31 d. įsakymo Nr. 1-359 „Dėl Asmenų, priimamų į savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų pareigas, ir savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų fizinio parengtumo reikalavimų ir šių asmenų atitikties fizinio parengtumo reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo

2.

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos, Įsakymas  
Nr. [1-493](#), 2021-08-24, paskelbta TAR 2021-08-24, i. k. 2021-17844

Dėl Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie Vidaus reikalų ministerijos direktoriaus 2016 m. spalio 31 d. įsakymo Nr. 1-359 „Dėl Asmenų, priimamų į savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų pareigas, ir savivaldybių priešgaisrinių tarnybų ir valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojų fizinio parengtumo reikalavimų ir šių asmenų atitikties fizinio parengtumo reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo