

Suvestinė redakcija nuo 2015-08-21 iki 2018-09-26

Įsakymas paskelbtas: TAR 2015-02-27, i. k. 2015-03107



LIETUVOS RESPUBLIKOS TEISINGUMO MINISTRAS

ĮSAKYMAS

**DĖL BENDROJO FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMŲ ASMENIMS,
PRETENDUOJANTIEMS Į TARNYBĄ KALĖJIMŲ DEPARTAMENTE PRIE LIETUVOS
RESPUBLIKOS TEISINGUMO MINISTERIJOS IR JAM PAVALDŽIOSE ĮSTAIGOSE, IR
PATAISOS PAREIGŪNAMS
PATVIRTINIMO**

2015 m. vasario 27 d. Nr. 1R-57

Vilnius

Vadovaudamasis Tarnybos Kalėjimų departamente prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos statuto 10 straipsnio 1 dalies 6 punktu:

1. T v i r t i n u Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimus asmenims, pretenduojantiems į tarnybą Kalėjimų departamente prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos ir jam pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams (pridedama).

2. N u s t a t a u, kad šis įsakymas įsigalioja 2015 m. kovo 1 d.

Teisingumo ministras

Juozas Bernatoniš

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos teisingumo ministro
2015 m. vasario 27 d. įsakymu Nr. 1R-57

**BENDROJO FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAI ASMENIMS,
PRETENDUOJANTIEMS Į TARNYBĄ KALĖJIMŲ DEPARTAMENTE PRIE LIETUVOS
RESPUBLIKOS TEISINGUMO MINISTERIJOS IR JAM PAVALDŽIOSE ĮSTAIGOSE, IR
PATAISOS PAREIGŪNAMS**

I SKYRIUS

BENDROJO FIZINIO PASIRENGIMO PRATIMAI

1. 1000 m bėgimas.
2. 100 m bėgimas arba bėgimas šaudykle 10x10 m.
3. Atsilenkimai.
4. Kybojimas ant skersinio sulenktomis rankomis (moterims), prisitraukimai prie skersinio (vyrams) arba rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai).

II SKYRIUS

PRATIMŲ ATLIKIMAS

5. Pratimai atliekami per vieną dieną.
6. Pratimų atlikimo vietoje turi būti pirmosios medicinos pagalbos rinkinys.
7. Pratimams atlikti skiriamas vienas bandymas.
8. 1000 m ir 100 m bėgimai atliekami bėgant lygia, be staigių pakilimų ir staigių posūkių trasa. Bėgimo laikas fiksuojamas 1/10 sekundės tikslumu. Atliekant pratimą draudžiama startuoti anksčiau, nei duodama komanda, ir trukdyti šalia bėgančiajam.
9. Bėgimas 10x10 m atliekamas bėgant lygia 10 m atkarpa iki pažymėtos linijos. Viena koja užmynus ar peržengus liniją grįžtama į pradinę bėgimo vietą. Finišuojama 10 kartų nubėgus 10 m atstumą. Bėgimo laikas fiksuojamas 1/10 sekundės tikslumu. Atliekant pratimą draudžiama startuoti anksčiau, nei duodama komanda, ir trukdyti šalia bėgančiajam.
10. Atsilenkimai atliekami atsigulus ant horizontalios atramos, atsirėmus į ją mentėmis, sulenkus kojas per kelius ir užkišus pėdas po stabilia atrama arba laikant kitam asmeniui. Rankų plaštakos laikomos už galvos sunėrus pirštus ties pakaušiu. Atsilenkimas skaičiuojamas, kai alkūnėmis paliečiami keliai. Skaičiuojami tik taisyklingai atlikti atsilenkimai (1 priedas). Atsilenkimams atlikti skiriamos 2 min.
11. Kybojimas ant skersinio sulenktomis rankomis atliekamas atsistojus po skersiniu, ant jo uždėjus rankas, jas laikant pečių plotyje taip, kad skersinis plaštakomis būtų apimamas iš viršaus, nykščiu – iš apačios, o smakrą laikant virš skersinio (2 priedas). Kybojama be atramos po kojomis. Kybojimo laikas skaičiuojamas 1 sekundės tikslumu.
12. Prisitraukimas prie skersinio atliekamas apimant skersinį iš viršaus ir pakimbant ant jo ištiestomis rankomis. Lenkiant rankas prisitraukiama tiek, kad smakras būtų virš skersinio, paskui tiesiant rankas grįžtama į pradinę padėtį (3 priedas). Kojos turi būti suglaustos ir ištiestos. Prisitraukimas neskaičiuojamas, jei prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio), siūbuojama liemeniu, kojomis, nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį, prisitraukiant trūkčiojama.
13. Rankų lenkimui ir tiesimui nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) atlikti rankos atremiamos į horizontalią plokštumą (grindis), remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje, plaštakos pasuktos į galvos pusę) ir kojų pirštais, nugara tiesi. Pratimas atliekamas lenkiant rankas per alkūnes ne mažiau kaip 90 laipsnių, kad žastas būtų lygiagretus liemeniui, o alkūnės ir peties sąnarys vienoje plokštumoje (4 priedas). Paskui rankos vėl visiškai ištiesiamos. Atliekant

pratimą, nugara visą laiką turi būti tiesi. Pratimui atlikti skiriamos 2 min. Atsispaudimas neskaičiuojamas, jei rankos neištiesiamos ar per alkūnės sąnarį nesulenkiamos, kaip reikalaujama, tiesiamos ne sinchroniškai, tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiamą nugara.

III SKYRIUS BENDROJO FIZINIO PASIRENGIMO VERTINIMAS

14. Visi pratimai vertinami taškais, atsižvelgiant į pratimus atliekančio asmens (pataisos pareigūno) lytį (5 ir 6 priedai). Už kiekvieną pratimą reikia surinkti bent vieną tašką. Nesurinkus nei vieno taško už pratimą, daroma išvada, kad asmens, pretenduojančio į tarnybą, ar pataisos pareigūno bendras fizinis pasirengimas netinkamas.

15. Bendrasis fizinis pasirengimas pripažįstamas tinkamu, jei visų pratimų balų suma ne mažesnė kaip:

15.1. 29 taškai – iki 25 metų amžiaus asmenims, pretenduojantiems į tarnybą, ir pataisos pareigūnams;

15.2. 25 taškai – 26–30 metų amžiaus asmenims, pretenduojantiems į tarnybą, ir pataisos pareigūnams;

15.3. 21 taškas – 31–35 metų amžiaus asmenims, pretenduojantiems į tarnybą, ir pataisos pareigūnams;

15.4. 17 taškų – 36–40 metų amžiaus asmenims, pretenduojantiems į tarnybą, ir pataisos pareigūnams;

15.5. 13 taškų – 41–45 metų amžiaus asmenims, pretenduojantiems į tarnybą, ir pataisos pareigūnams;

15.6. 9 taškai – 46–50 metų amžiaus asmenims, pretenduojantiems į tarnybą, ir pataisos pareigūnams;

15.7. 7 taškai – 51 metų ir vyresnio amžiaus asmenims, pretenduojantiems į tarnybą, ir pataisos pareigūnams.

16. Bendrojo fizinio pasirengimo rezultatai įrašomi į Bendrojo fizinio pasirengimo vertinimo lentelę (7 priedas), kurią pasirašo bendrojo fizinio pasirengimo vertinimą atlikę asmenys.

IV SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

17. Asmenų, pretenduojančių į tarnybą Kalėjimų departamente prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos ir jam pavaldžiose įstaigose, taip pat pageidaujančių mokytis pataisos pareigūnų švietimo įstaigose, bendrojo fizinio pasirengimo vertinimą organizuoja ir atlieka į pareigas skiriančio (siuntimą į pataisos pareigūnų švietimo įstaigą išduodančio) įstaigos vadovo įsakymu sudaryta atrankos komisija, o pataisos pareigūnų bendrąjį fizinį pasirengimą vertina į pareigas paskyrusio vadovo sudaryta komisija. Pataisos pareigūnų, kuriuos į pareigas paskyrė teisingumo ministras, bendrąjį fizinį pasirengimą įvertinti teisingumo ministras gali pavesti Kalėjimų departamentui prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos.

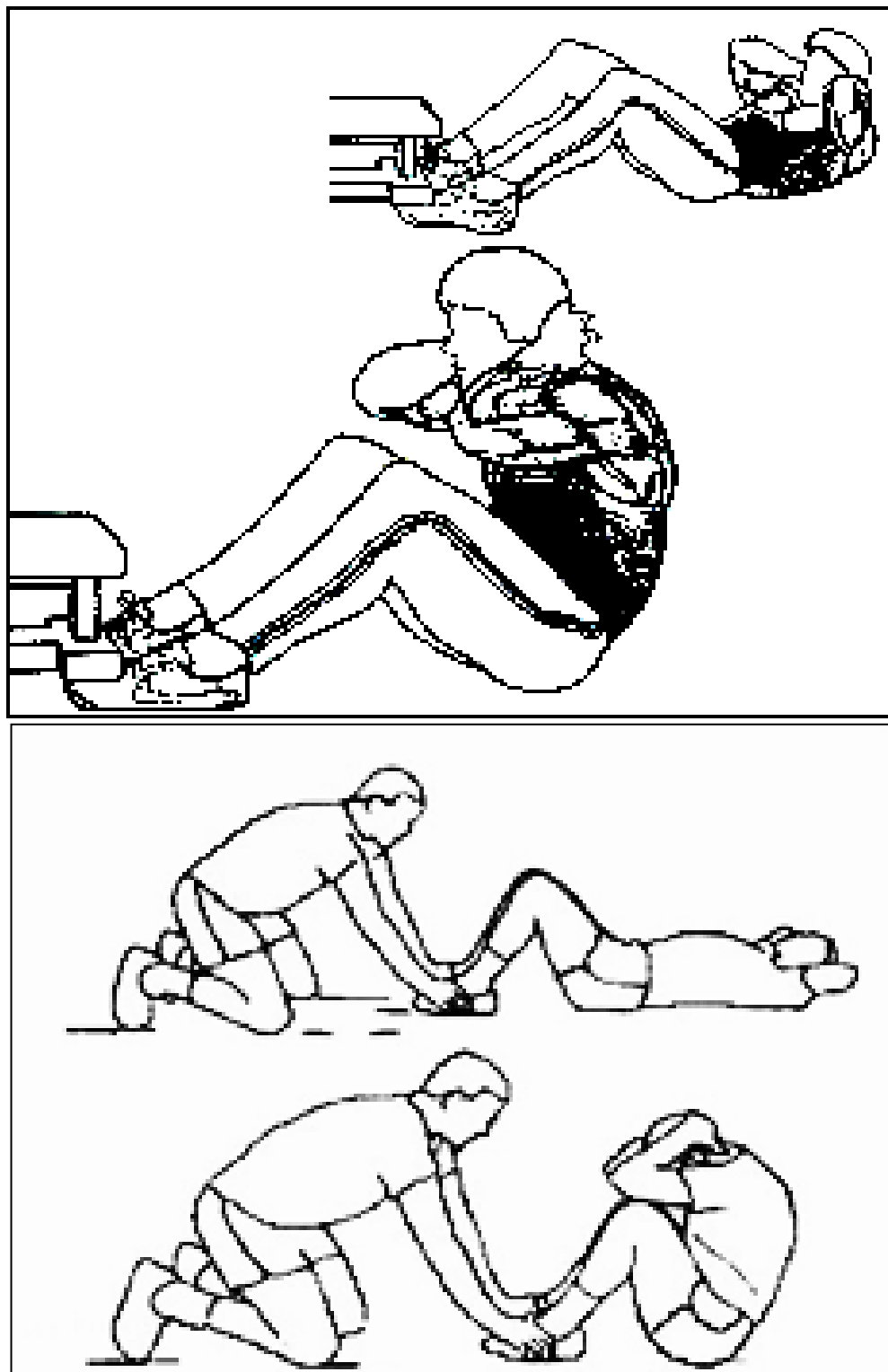
18. Pataisos pareigūnų bendrasis fizinis pasirengimas tikrinamas ne rečiau kaip kartą per metus.

Skyriaus pakeitimai:

Nr. [1R-236](#), 2015-08-20, paskelbta TAR 2015-08-20, i. k. 2015-12447

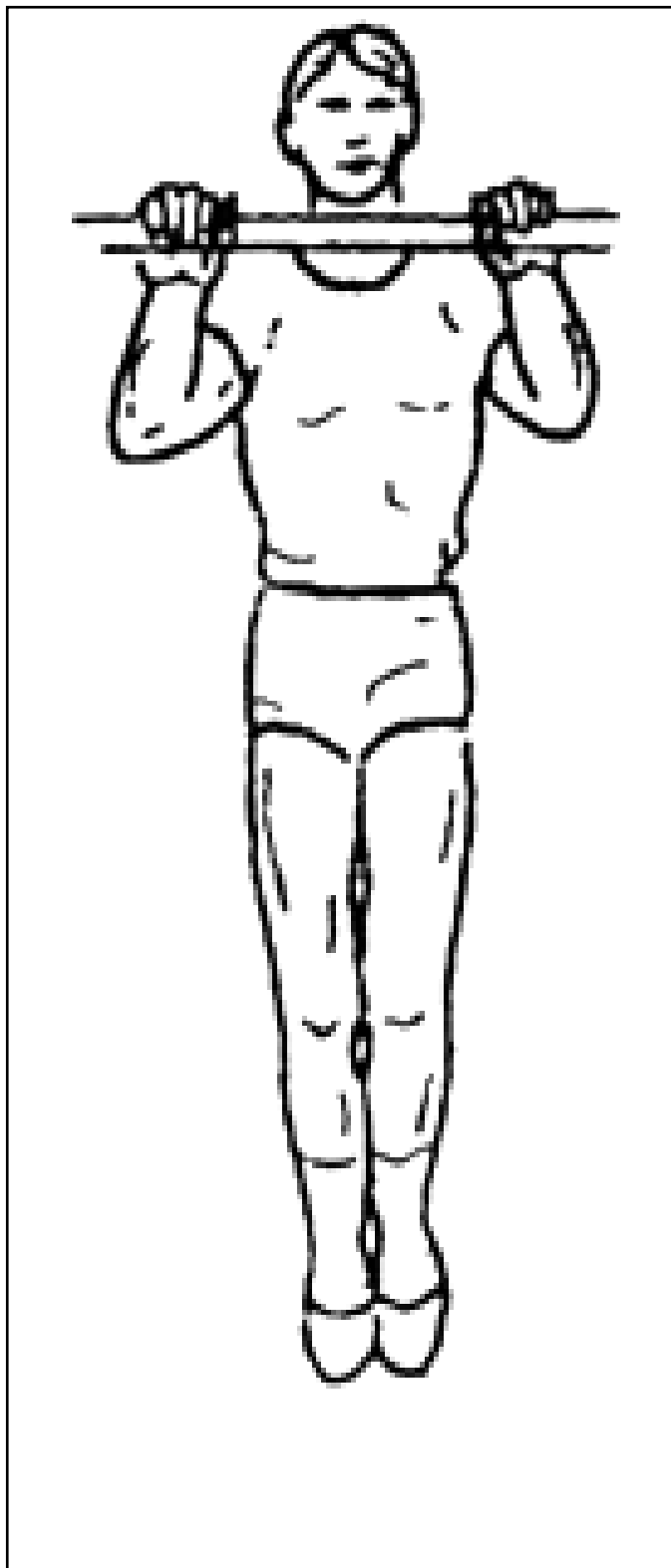
Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų
asmenims, pretenduojantiems į tarnybą
Kalėjimų departamente prie Lietuvos
Respublikos teisingumo ministerijos ir jam
pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams
1 priedas

ATSILENKIMŲ ATLIKIMAS



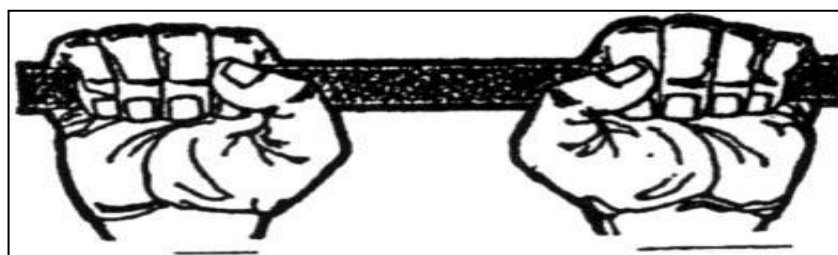
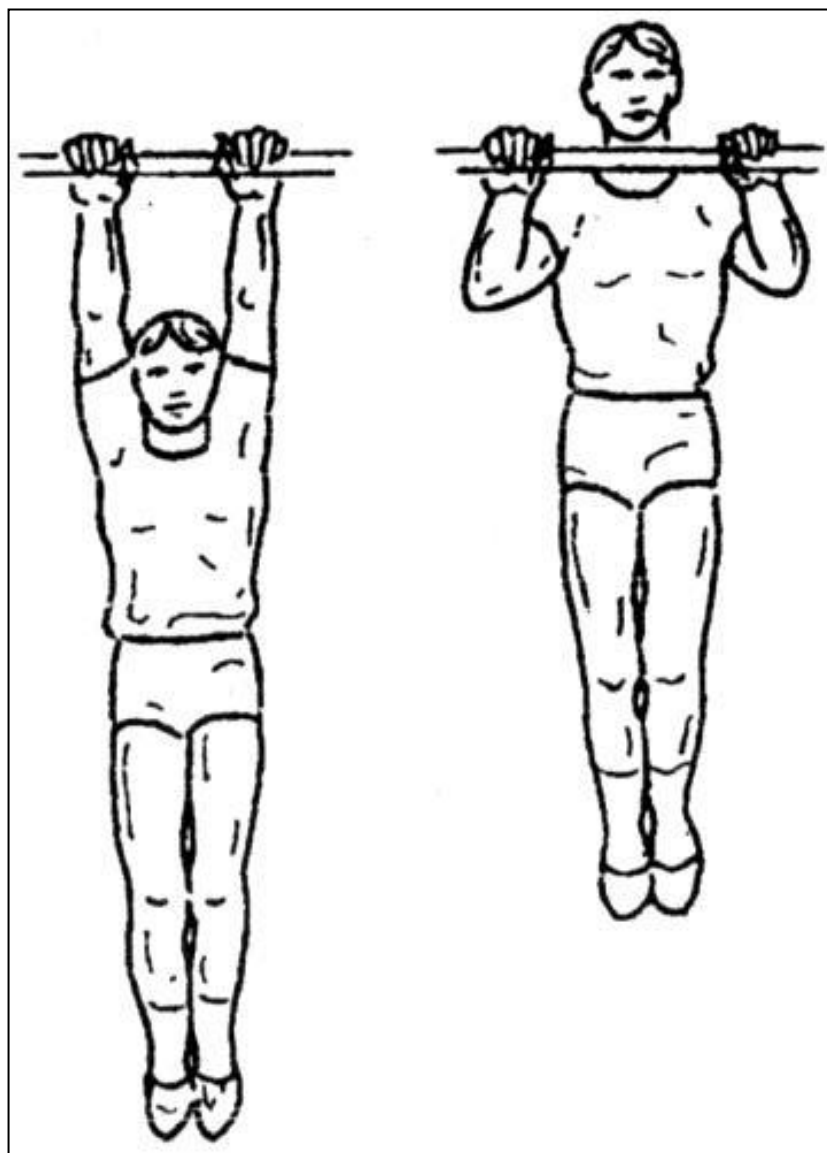
Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų
asmenims, pretenduojantiems į tarnybą
Kalėjų departamente prie Lietuvos
Respublikos teisingumo ministerijos ir jam
pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams
2 priedas

KYBOJIMAS ANT SKERSINIO SULENKTOMIS RANKOMIS



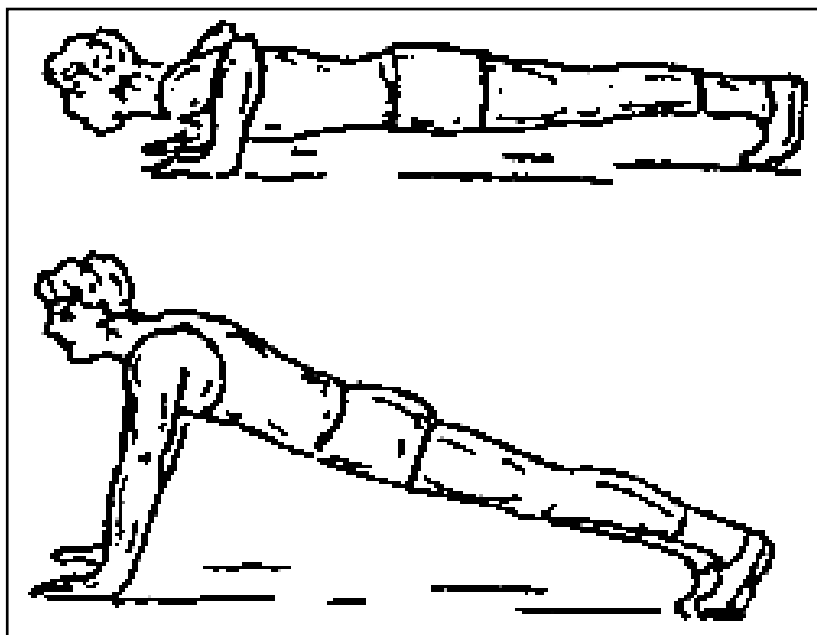
Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų
asmenims, pretenduojantiems į tarnybą
Kalėjų departamente prie Lietuvos
Respublikos teisingumo ministerijos ir jam
pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams
3 priedas

PRISITRAUKIMAI PRIE SKERSINIO



Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų
asmenims, pretenduojantiems į tarnybą
Kalėjų departamente prie Lietuvos
Respublikos teisingumo ministerijos ir jam
pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams
4 priedas

**RANKŲ LENKIMAS IR TIESIMAS NUO HORIZONTALIOS ATRAMOS GULINT
(ATSISPAUDIMAI)**



Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų
asmenims, pretenduojantiems į tarnybą
Kalėjų departamente prie Lietuvos
Respublikos teisingumo ministerijos ir jam
pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams
5 priedas

MOTERŲ ATLIKTŲ PRATIMŲ VERTINIMO LENTELĖ

Taškai	1000 m bėgimas (min., sek.)	100 m bėgimas (sek.)	Bėgimas 10x10 m (sek.)	Atsilenkimai	Kybojimas ant skersinio sulenktomis rankomis (sek.)	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai)
15	Iki 5,20	Iki 15,30	Iki 29,00	28	19	28
14	5,20–5,29	15,30–15,79	29,00–29,99	26	18	26
13	5,30–5,39	15,80–16,05	30,00–30,99	24	17	24
12	5,40–5,49	16,06–16,49	31,00–31,99	22	16	20
11	5,50–5,59	16,50–16,89	32,00–32,99	20	15	18
10	6,00–6,09	16,90–17,29	33,00–33,99	18	14	16
9	6,10–6,19	17,30–17,69	34,00–34,99	16	13	14
8	6,20–6,29	17,70–18,29	35,00–35,99	14	12	12
7	6,30–6,39	18,30–18,89	36,00–36,99	12	11	10
6	6,40–6,49	18,90–19,49	37,00–37,99	10	10	8
5	6,50–6,59	19,50–19,99	38,00–38,99	8	9	7
4	7,00–7,29	20,00–20,49	39,00–39,99	5	8	6
3	7,30–7,39	20,50–20,99	40,00–40,99	4	7	5
2	7,40–7,49	21,00–21,49	41,00–41,99	3	6	4
1	7,50–8,00	21,50–22,00	42,00–42,99	2	5	2

Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų
 asmenims, pretenduojantiems į tarnybą
 Kalėjų departamente prie Lietuvos
 Respublikos teisingumo ministerijos ir jam
 pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams
 6 priedas

VYRŲ ATLIKTŲ PRATIMŲ VERTINIMO LENTELĖ

Taškai	1000 m bėgimas (min., sek.)	100 m bėgimas (sek.)	Bėgimas 10x10 m (sek.)	Atsilenkimai	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai)
15	Iki 3,50	Iki 13,40	Iki 26,50	60	17	70
14	3,50–3,59	13,40–13,69	26,50–26,99	55	16	65
13	4,00–4,09	13,70–13,99	27,00–27,49	50	15	60
12	4,10–4,19	14,00–14,29	27,50–27,99	45	14	55
11	4,20–4,29	14,30–14,59	28,00–28,49	40	13	50
10	4,30–4,39	14,60–14,89	28,50–28,99	35	12	45
9	4,40–4,49	14,90–15,19	29,00–29,49	30	11	40
8	4,50–4,59	15,20–15,49	29,50–29,99	25	10	35
7	5,00–5,09	15,50–15,79	30,00–30,49	20	9	30
6	5,10–5,19	15,80–16,09	30,50–30,99	18	8	25
5	5,20–5,29	16,10–16,39	31,00–31,99	15	7	20
4	5,30–5,59	16,40–16,69	32,00–32,99	12	6	15
3	6,00–6,29	16,70–16,99	33,00–33,99	9	5	10
2	6,30–7,29	17,00–17,29	34,00–34,99	6	4	8
1	7,30–7,40	17,30–19,00	35,00–36,00	5	2	7

Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų
asmenims, pretenduojantiems į tarnybą
Kalėjimų departamente prie Lietuvos
Respublikos teisingumo ministerijos ir jam
pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams
7 priedas

(Bendrojo fizinio pasirengimo vertinimo lentelės forma)

(įstaigos pavadinimas)

BENDROJO FIZINIO PASIRENGIMO VERTINIMO LENTELĖ

Nr.

(data)

(sudarymo vieta)

Eil. Nr.	Pretendento arba pataisos pareigūno vardas ir pavardė	1000 m bėgimas		Bėgimas 100 m arba 10x10 m		Atsilenkimai		Kybojimas ant skersinio sulenktomis rankomis		Prisitraukimai prie skersinio arba rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai)		Bendrojo fizinio pasirengimo įvertinimas		Pretendento arba pataisos pareigūno parašas
		rezultatas	taškai	rezultatas	taškai	rezultatas	taškai	rezultatas	taškai	rezultatas	taškai	rezultatas	taškai	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Komisijos pirmininkas

(parašas)

(vardas ir pavardė)

Komisijos nariai:

(parašas)

(vardas ir pavardė)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

Pakeitimai:

1.
Lietuvos Respublikos teisingumo ministerija, Įsakymas
Nr. [1R-236](#), 2015-08-20, paskelbta TAR 2015-08-20, i. k. 2015-12447
Dėl teisingumo ministro 2015 m. vasario 27 d. įsakymo Nr. 1R-57 „Dėl Bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų asmenims, pretenduojantiems į tarnybą Kalėjų departamente prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos ir jam pavaldžiose įstaigose, ir pataisos pareigūnams patvirtinimo“ pakeitimo