IEROBEŽOTA PIEEJAMĪBA

(pēc aizpildīšanas)

**KARAVĪRA VAI ZEMESSARGA FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS PĀRBAUDES VĒRTĒJUMA DARBA LAPA**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(pakāpe, vārds, uzvārds, dzimšanas dd.mm.gggg)

|  |  |
| --- | --- |
| Vienība/apakšvienība |  |
| Vecuma grupa |  |
| Pārbaudes datums |  |

***PARAKSTS PAR IEPAZĪŠANOS***

***AR DROŠĪBAS NOTEIKUMIEM:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pārbaudes vingrinājuma veids** | **Rezultāts** | **Paraksts** | **Punkti** |
| Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus |  |  |  |
| Ķermeņa augšdaļas pacelšana |  |  |  |
| Skrējiens 3 km/1,5 km |  |  |  |
| Peldēšana 400m (tikai ar NP MNC izsniegtu izziņu) |  |  |  |

**Punkti kopā: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**VĒRTĒJUMS:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_