

4. pielikums  
Aizsardzības ministrijas  
2008. gada 23.maija  
noteikumiem Nr.35- NOT

( Ar grozījumiem, kas izdarīti ar AM 05.04.2011. noteikumiem Nr. 20-NOT )

## Fiziskās sagatavotības pārbaudes testu izpildes noteikumi

### Roku saliekšana un iztaisnošana

*Izpildes vieta:* Roku saliekšanu un iztaisnošanu balstā guļus vīrieši un sievietes (S-4 līdz S-6) izpilda uz līdzenas virsmas (grīdas, zemes). Sievietes (S-1 līdz S-3) vingrinājumu izpilda balstā guļus uz vingrošanas sola (sola augstums 25-30cm).

*Izpildes noteikumi:* Sākuma stāvoklis balstā guļus (S-4, S-5, S-6 grupām: balstā guļus, apakšstilbi pie zemes, S-1, S-2, S-3 grupām: balstā guļus uz vingrošanas sola) rokas plecu platumā, augums taisns, kājas kopā vai plecu platumā. Rokas saliec elkoņu locītavās līdz 90° leņķim (augšdelmi un lāpstiņas veido taisnu līniju), augšdelms ar ķermeni veido leņķi, ne mazāku par 45°. Izpildes laiks 2 minūtes.

*Izpilde:* Roku saliekšanu un iztaisnošanu ieskaita, pēc vingrinājuma izpildes atgriežoties sākuma stāvoklī un pilnībā iztaisnojot rokas elkoņu locītavās. Atpūta - ķermeņa svaru pārnesot uz kājām, nemainot roku stāvokli.

### Ķermeņa augšdaļas pacelšana

*Izpildes vieta:* Ķermeņa augšdaļas pacelšanu izpilda uz līdzena pamata (uz vingrošanas paklāja).

*Izpildes noteikumi:* Sākuma stāvoklis guļus, kājas saliektas ceļgalos 90° leņķī, rokas sakrustotas uz pleciem. Pēdām jābūt fiksētām (papēžus neatraut no zemes). Atcelt ķermeņa augšdaļu vertikāli, pleciem šķērsojot gurnu līniju. Atpūta sēdus stāvoklī ar fiksētām rokām (neatbalstot uz ceļiem). Izpildes laiks 2 minūtes.

*Izpilde:* Ķermeņa augšdaļas pacelšanas "reizi" ieskaita, ja guļus stāvoklī lāpstiņas pilnībā skar paklāju.

### 3000 m, 1500 m skrējiens

*Izpildes vieta:* Skrējienu veic stadionā vai apvidū bez šķēršļiem.

Roku saliekšana – iztaisnošana  
( S-1, S-2, S-3 grupām)



4.1.



4.2.

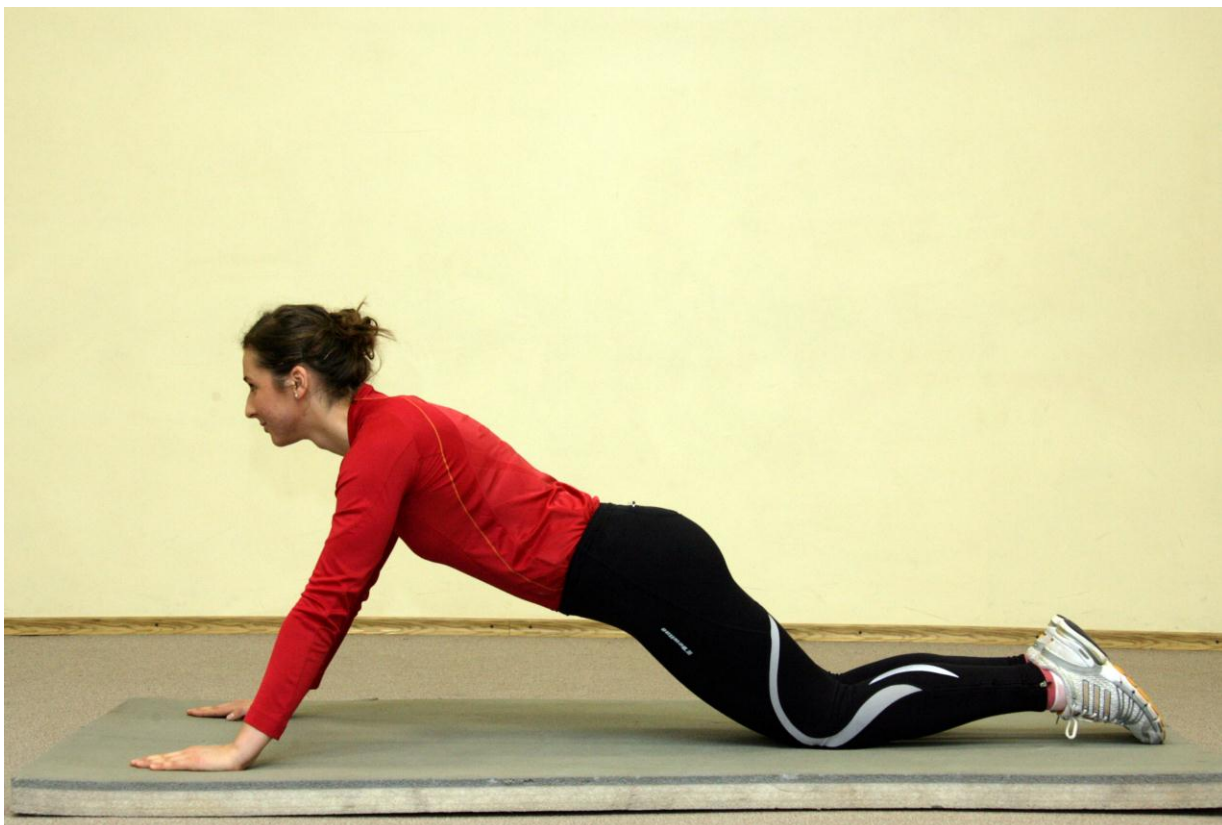


4.3.

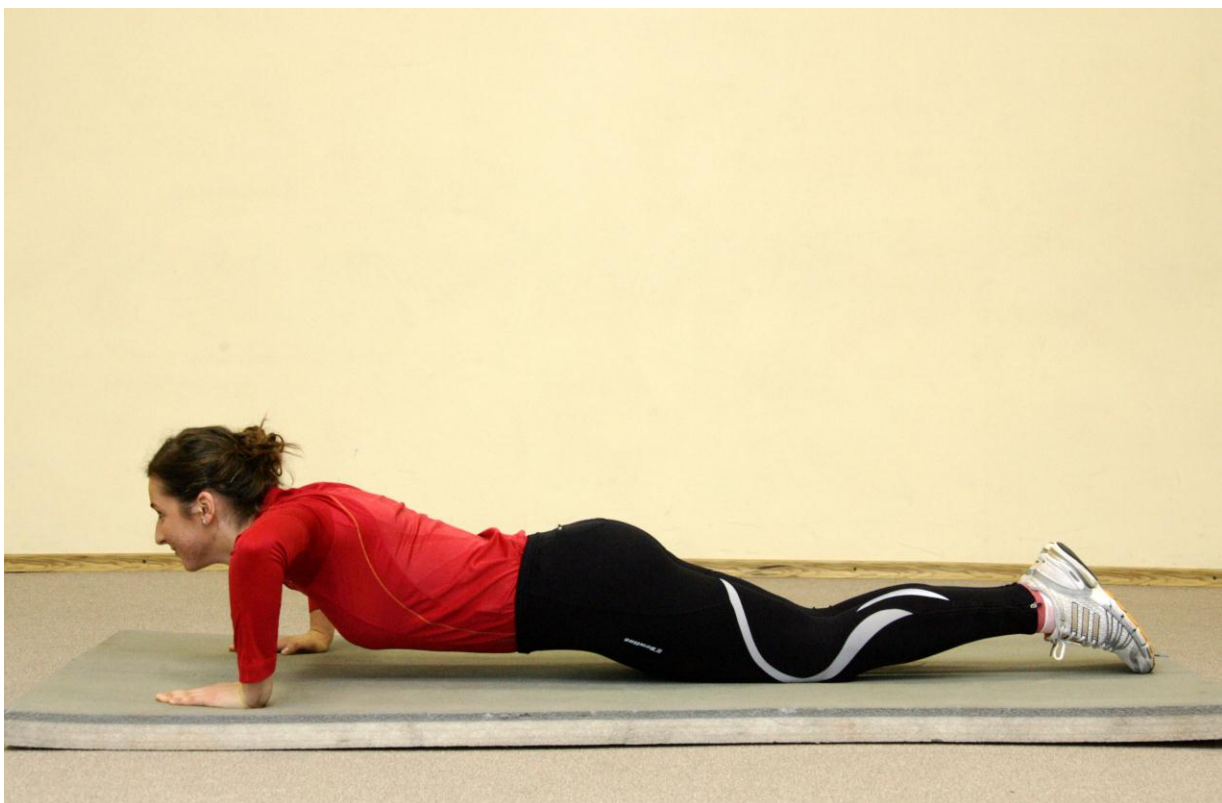


4.4.

Roku saliekšana – iztaisnošana  
(S-4, S-5, S-6 grupām)



4.5.



4.6.



4.7.



4.8.

Roku saliekšana – iztaisnošana  
(V-1 līdz V-7)



4.9.



4.10.



4.11.



4.12.

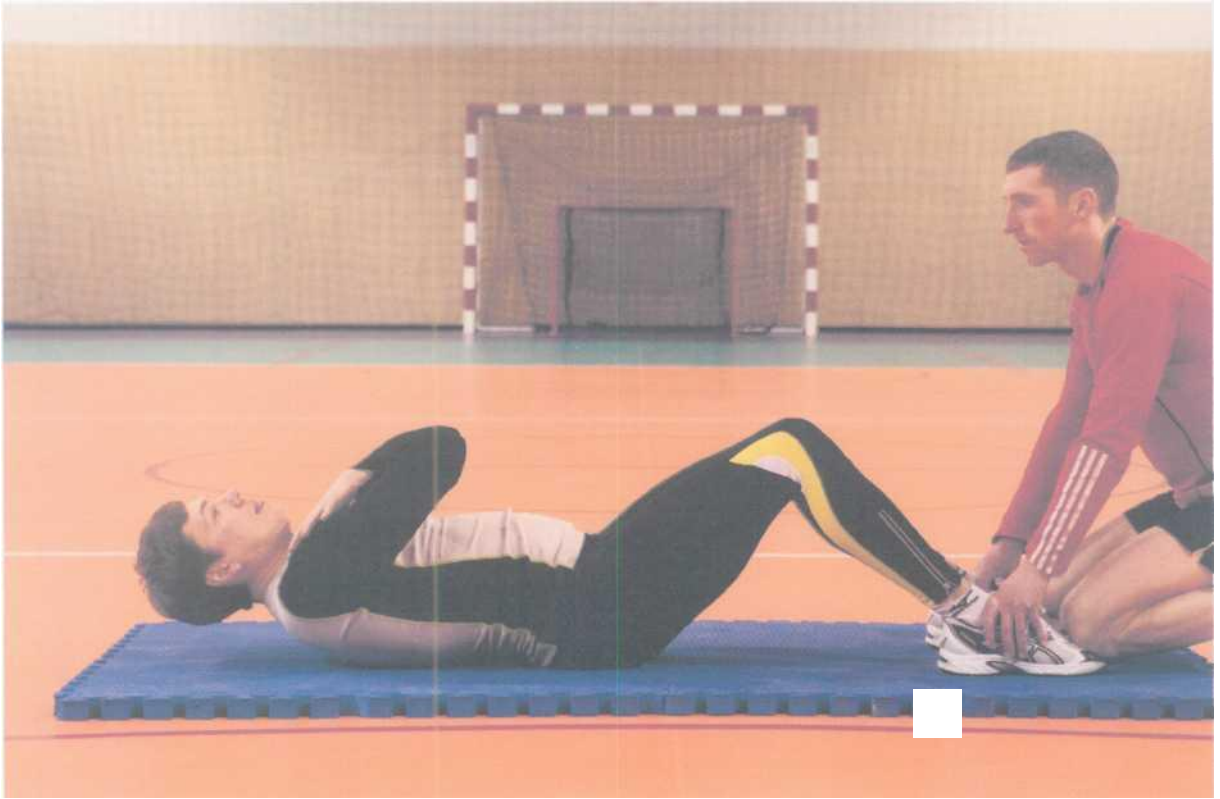
## Ķermeņa augšdaļas pacelšana

4.13.



4.14.





4.15.

Ministrs

V. Veldre

Labalaiks, 7800274  
[zigurds.labalaiks@mil.lv](mailto:zigurds.labalaiks@mil.lv)