|  |
| --- |
| **KARAVĪRA FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS** **PĀRBAUDES LAPA** |
| ***pakāpe, vārds, uzvārds, personas kods*** |
| Vienība (apakšvienība) |  |  |
| Vecuma grupa |  |
| Pārbaudes datums  |  |
| ***PARAKSTS PAR IEPAZĪŠANOS AR*** ***FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS PĀRBAUDES DROŠĪBAS NOTEIKUMIEM:*** |
| **Fiziskā testa veids** | **Rezultāts** | **Pārbaudītāja paraksts** | **Punkti** |
| Roku saliekšana un iztaisnošana |  |  |   |
| Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana |  |  |   |
| Skrējiens  3000 m (vīrieši)/1500 m (sievietes) |  |  |   |
| Peldēšana 400 m (ar MMNC atzinumu) |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  | PUNKTI KOPĀ: |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  VĒRTĒJUMS: |  |  |
|  |
| Vienības komandieris: |
| ***(dienesta pakāpe, vārds, uzvārds)*** |
|  |
|  |
|  |  |
|  |  |
| Z. v. |  |