**Nacionālo bruņoto spēku fiziskās sagatavotības pārbaužu**

**organizēšanas kārtība un prasības**

Izdoti saskaņā ar Militārā dienesta 19. panta otro daļu, 32. panta trešo daļu,

Latvijas Republikas Zemessardzes likuma 14. panta pirmās daļas 1. punktu un Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72. panta pirmās daļas otro punktu

**I. Vispārīgais jautājums**

1. Noteikumi nosaka Nacionālo bruņoto spēku (turpmāk – NBS) profesionālā dienesta karavīru (turpmāk – karavīri) un zemessargu fiziskās sagatavotības pārbaužu organizēšanas kārtību un prasības, kā arī drošības noteikumus fiziskās sagatavotības pārbaudē.

**II. Fiziskā sagatavotība un tās pārbaudes organizēšanas kārtība**

2. Karavīrs vai zemessargs personīgi atbild par savu fizisko sagatavotību, nodarbojas ar sportu, piedalās NBS organizētajos sporta pasākumos un nodarbībās.

3. Par karavīru un zemessargu fiziskās sagatavotības uzlabošanu un uzturēšanu atbild vienības komandieris (priekšnieks).

4. Lai karavīrs pilnvērtīgi sagatavotos fiziskās sagatavotības pārbaudei, kā arī uzturētu un paaugstinātu savu fizisko sagatavotību, vienības komandieris (priekšnieks) nodrošina iespēju karavīriem nodarboties ar sportu ne retāk kā 2 reizes nedēļā dienesta dienas laikā atbilstoši vienības komandiera norādījumiem.

5. NBS komandieris:

5.1. ar rīkojuma dokumentu katram kalendārajam gadam nosaka fiziskās sagatavotības pārbaužu periodu;

5.2. apstiprina fiziskās sagatavotības pārbaužu grafiku augstākajiem un vecākajiem virsniekiem, ārvalstīs dienošajiem un ārpus valsts mācībās esošajiem karavīriem vai zemessargiem, kā arī virsniekiem nākamās dienesta pakāpes saņemšanai.

6. Kareivju sastāva, zemessargu sastāva, instruktoru sastāva un jaunāko virsnieku sastāva karavīriem un zemessargiem fiziskās sagatavotības pārbaudes organizē vienības komandiera norīkota fiziskās sagatavotības pārbaudes komisija.

7. Vienības komandieris ar rīkojuma dokumentu nosaka fiziskās sagatavotības pārbaužu laiku un vietu, ievērojot šo noteikumu 5.1. apakšpunktā norādītajā rīkojuma dokumentā noteikto fiziskās sagatavotības pārbaužu periodu. Fiziskās sagatavotības pārbaudes komisijā pēc saskaņošanas ar attiecīgās vienības komandieri, atļauts iekļaut pārstāvjus no citām vienībām.

8. Vecākajiem un augstākajiem virsniekiem, ārvalstīs dienošajiem un ārpus valsts mācībās esošajiem karavīriem vai zemessargiem, kā arī virsniekiem nākamās dienesta pakāpes saņemšanai pārbaudes organizē Mācību vadības pavēlniecības (turpmāk – MVP) komandiera/Nacionālās aizsardzības akadēmijas (turpmāk – NAA) rektora norīkota amatpersonu vai sporta speciālistu komisija (turpmāk šo noteikumu 6. un šajā punktā norādītās komisijas kopā sauktas – fiziskās sagatavotības pārbaudes komisija) atbilstoši šo noteikumu 5.2. apakšpunkta kārtībā apstiprinātajam fiziskās sagatavotības pārbaužu grafikam.

9. Karavīri fiziskās sagatavotības pārbaudi kārto vienu reizi gadā noteikumu 5.1. apakšpunktā norādītajā rīkojuma dokumentā noteiktajā fiziskās sagatavotības pārbaužu periodā. Zemessargi fiziskās sagatavotības pārbaudi kārto, ievērojot Aizsardzības ministrijas 2012. gada 20. decembra noteikumus 43-NOT “Noteikumi par zemessarga uzņemšanas, zvēresta došanas, līgumu slēgšanas, sūdzību un ierosinājumu izskatīšanas kārtību Latvijas Republikas Zemessardzē.”

10. Ja karavīrs vai zemessargs attaisnojamu iemeslu dēļ nav kārtojis fiziskās sagatavotības pārbaudi NBS komandiera noteiktajā periodā, bet fiziskās sagatavotības pārbaudes rezultāts ietekmē karavīra vai zemessarga dienesta gaitu, vienības komandieris rakstiski informē NBS komandieri lēmuma pieņemšanai par papildu fiziskās sagatavotības pārbaudes organizēšanu ārpus 5.1. apakšpunkta kārtībā noteiktā perioda.

11. Karavīriem, kuri fiziskās sagatavotības pārbaudē saņēmuši vērtējumu “vāji”, vienības komandieris (priekšnieks) nodrošina nodarbības fiziskās sagatavotības uzlabošanai (90 minūtes) 3 reizes nedēļā dienesta dienas laikā. Fiziskās sagatavotības pārbaudi ir atļauts kārtot atkārtoti tajā pašā fiziskās sagatavotības pārbaužu periodā, ja karavīrs vai zemessargs pirmo reizi kārtējā gadā, kārtojot fiziskās sagatavotības pārbaudi, ir saņēmis vērtējumu “vāji”.

12. Ja karavīrs vai zemessargs atkārtotajā fiziskās sagatavotības pārbaudē atkal saņem vērtējumu “vāji”, vienības komandierim ir tiesības šo rezultātu ņemt vērā kā karavīru raksturojošu apstākli, plānojot karavīra tālāko dienesta gaitu.

13. Par šo noteikumu 6. punktā norādīto personu fiziskās sagatavotības pārbaudes norises vietas sakārtošanu, skriešanas trases iezīmēšanu un, ja tas nepieciešams, saskaņošanu ar atbildīgajām institūcijām vai teritorijas īpašniekiem, ir atbildīgs vienības, kura organizē fiziskās sagatavotības pārbaudi, komandieris. Ja skriešanas trasē iespējama transporta kustība, vienības komandieris nodrošina, ka skriešanas trasē atrodas karavīri vai zemessargi, kuri garantē drošību.

14. Par šo noteikumu 8. punktā norādīto personu fiziskās sagatavotības pārbaudes norises vietas sakārtošanu, skriešanas trases iezīmēšanu un, ja tas nepieciešams, saskaņošanu ar atbildīgajām institūcijām vai teritorijas īpašniekiem, atbild šo noteikumu 8. punktā norādītās fiziskās sagatavotības pārbaudes komisijas vadītājs. Ja skriešanas trasē iespējama transporta kustība, vadītājs nodrošina, ka skriešanas trasē atrodas karavīri vai zemessargi, kuri garantē drošību.

15. Karavīri vai zemessargi, kuriem dienesta pienākumu izpilde vai mācības plānotas ārpus Latvijas Republikas teritorijas uz laiku ilgāku par sešiem mēnešiem, fiziskās sagatavotības pārbaudes kārto pirms aizbraukšanas. Ja nepieciešams, fiziskās sagatavotības pārbaudes komisija šajā punktā norādītajām personām organizē atsevišķu fiziskās sagatavotības pārbaudi 5.1. apakšpunktā noteiktajā fiziskās sagatavotības pārbaužu periodā.

16. Ikgadējā fiziskās sagatavotības pārbaude nav jākārto:

16.1. karavīram vai zemessargam, kurš dodas ārpus Latvijas Republikas teritorijas līdzi savam laulātajam (aizsardzības atašejam, militārajam pārstāvim) uz laiku, līdz karavīrs vai zemessargs atgriežas Latvijā un ir iecelts amatā;

16.2. grūtniecības un dzemdību atvaļinājuma laikā;

16.3. bērna kopšanas atvaļinājuma laikā;

16.4. pēc individuāla Nodrošinājuma pavēlniecības (turpmāk – NP) Medicīnas nodrošinājuma centra (turpmāk – MNC) ambulatorās medicīniskās komisijas slēdziena.

17. NBS vienības komandieris papildus šajos noteikumos noteiktajai fiziskās sagatavotības pārbaudei var izstrādāt vienības iekšējos fiziskās sagatavotības pārbaudes vingrinājumus, kas nepieciešami vienības karavīru vai zemessargu specifisko prasmju un īpašību papildu pārbaudei.

**III. Fiziskās sagatavotības pārbaudes saturs un vērtēšana**

18. Fiziskās sagatavotības pārbaudē vērtē karavīra vai zemessarga individuālo fizisko sagatavotību atbilstoši vienotām izpildes prasībām (1. pielikums).

19. Fiziskās sagatavotības pārbaudi karavīrs kārto ne retāk kā vienu reizi gadā, savukārt zemessargs pēc nepieciešamības saskaņā ar šo noteikumu 9.punktu. Karavīrs vai zemessargs fiziskās sagatavotības pārbaudē var saņemt sekmīgu vērtējumu – “izcili”, “teicami”, “ļoti labi”, “labi” un  “apmierinoši” vai nesekmīgu vērtējumu “vāji”. Nesekmīgs vērtējums nedod tiesības uz kārtējās dienesta pakāpes piešķiršanu. Fiziskās sagatavotības pārbaudi ir atļauts kārtot atkārtoti tajā pašā fiziskās sagatavotības pārbaužu periodā, ja karavīrs vai zemessargs vēlas uzlabot fiziskās sagatavotības pārbaudes rezultātu.

20. Lai karavīrs vai zemessargs saņemtu kādu no 19. punktā norādītajiem vērtējumiem, viņam jāpiedalās visos trīs fiziskās sagatavotības pārbaudes vingrinājumos. Ja karavīrs vai zemessargs pārbaudi ir iesācis, bet nav piedalījies kādā no pārbaudes vingrinājumiem, viņš pārbaudē vērtējumu nesaņem.

21. Fiziskās sagatavotības pārbaudēs karavīrus un zemessargus iedala šādās vecuma (nosaka dzimšanas gads, neņemot vērā dzimšanas datumu un mēnesi) un dzimuma (vīrieši – V, sievietes – S) grupās:

21.1. 1.grupa (V-1 un S-1) – no 18 līdz 27 gadiem;

21.2. 2. grupa (V-2 un S-2) – no 28 līdz 35 gadiem;

21.3. 3. grupa (V-3 un S-3) – no 36 līdz 40 gadiem;

21.4. 4. grupa (V-4 un S-4) – no 41 līdz 45 gadiem;

21.5. 5. grupa (V-5 un S-5) – no 46 līdz 50 gadiem;

21.6. 6. grupa (V-6 un S-6) – no 51 līdz 55 gadiem;

21.7. 7. grupa (V-7 un S-7) – no 56 gadiem un vecāki.

22. Fiziskās sagatavotības pārbaudē vingrinājumus izpilda šādā secībā: roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, ķermeņa augšdaļas pacelšana, skrējiens apvidū (3 km vīriešiem un 1,5 km sievietēm) vai peldēšana (400 m) karavīriem vai zemessargiem ar veselības problēmām. Skrējienu organizē apvidū.

23. Pirms katra fiziskās sagatavotības pārbaudes vingrinājuma izpildes karavīram vai zemessargam atļauts veikt vienu vingrinājuma mēģinājumu.

24. Fiziskās sagatavotības pārbaudes vingrinājumu izpildi vērtē atbilstoši pārbaudes rezultātu tabulām (2. pielikums). Maksimālais iespējamais punktu skaits katrā no pārbaudes vingrinājumiem ir 100 punkti.

25. Ja karavīrs vai zemessargs fiziskās sagatavotības pārbaudē nenokārto kādu no vingrinājumiem, viņš ir tiesīgs to veikt atkārtoti tajā pašā dienā, bet, veicot pārbaudes vingrinājumus noteikumu 22. punktā noteiktajā secībā.

26. Lai karavīrs vai zemessargs fiziskās sagatavotības pārbaudē saņemtu vērtējumu “apmierinoši”, viņam katrā no pārbaudes vingrinājumiem jāiegūst ne mazāk kā 10 punktu, “labi” – ne mazāk kā 20 punktu, “ļoti labi” – ne mazāk kā 40 punktu, “teicami” – ne mazāk kā 60 punktu, “izcili” – 80 un vairāk punktu.

27. S-6, V-6, un S-7, V-7 grupu karavīriem vai zemessargiem, lai saņemtu vērtējumu “apmierinoši”, divos no trijiem pārbaudes vingrinājumiem jāiegūst ne mazāk par 10 punktiem katrā, bet trešajā vingrinājumā jāpiedalās (skrējienā jāfinišē, spēka vingrinājumos jāizpilda vismaz viena reize).

28. Fiziskās sagatavotības pārbaudes rezultātus tiesneši fiksē karavīra vai zemessarga fiziskās sagatavotības pārbaudes vērtējuma darba lapās (3. pielikums). Karavīrs vai zemessargs fiziskās sagatavotības pārbaudes vērtējuma darba lapā parakstās par iepazīšanos ar drošības noteikumiem un par sava veselības stāvokļa subjektīvi novērtētu atbilstību pārbaudes vingrinājumu uzsākšanai. Karavīra vai zemessarga fiziskās sagatavotības pārbaudes vērtējuma darba lapas pēc aizpildīšanas ir ierobežotas pieejamības un tiek uzglabātas atbilstoši ierobežotas pieejamības dokumentu uzglabāšanas noteikumiem.

29. Vienībā sagatavo komandiera apstiprinātas ierobežotas pieejamības karavīru vai zemessargu fiziskās sagatavotības pārbaudes vērtējuma lapas (4. pielikums) un nodod tās vienību personāla struktūrvienībai pievienošanai karavīra vai zemessarga personīgajai lietai un rezultātu ievadīšanai Automatizētajā personāla uzskaites sistēmā (turpmāk – APUS). Karavīriem vai zemessargiem, kuri fiziskās sagatavotības pārbaudi kārtojuši MVP komandiera norīkotas komisijas klātbūtnē, karavīra vai zemessarga fiziskās sagatavotības pārbaudes vērtējuma lapas sagatavo un apstiprina NAA Fiziskās sagatavotības un sporta studiju kursa priekšnieks, kurš elektroniski ar pavadvēstuli nosūta tās vienību komandieriem ievadīšanai APUS.

30. Katra fiziskās sagatavotības pārbaužu perioda (gada) noslēgumā vienības komandieris iesniedz kopsavilkumu (rezultātu apkopojumu) MVP komandierim, kurš tālāk ziņo NBS komandierim par ikgadējo fiziskās sagatavotības pārbaužu rezultātiem.

**IV. Atvieglojumi karavīriem vai zemessargiem**

**ar veselības traucējumiem**

31. Lai kārtotu fiziskās sagatavotības pārbaudes ar atvieglojumiem, karavīrs vai zemessargs atbildīgajai fiziskās sagatavotības pārbaudes komisijas amatpersonai pirms pārbaudes vingrinājumu uzsākšanas uzrāda NP MNC ambulatorās medicīniskās komisijas izsniegtu un reģistrētu izziņu vai veselības kartes kopiju, kas adresēta vienības komandierim un, kurā norādīts, no kāda pārbaudes vingrinājuma karavīrs vai zemessargs ir atbrīvots un termiņš, līdz kuram atvieglojums (atbrīvojums) ir spēkā. Atbrīvojums (atvieglojums), kas iesniegts fiziskās sagatavotības pārbaudes komisijai pēc fiziskās sagatavotības pārbaudes (arī pārbaudes dienā pēc vingrinājuma izpildes), nav uzskatāms par attaisnojošu, nepiešķir atvieglojumus, kā arī neietekmē fiziskās sagatavotības pārbaudē iegūto rezultātu.

32. Lai karavīrs vai zemessargs fiziskās sagatavotības pārbaudē saņemtu vērtējumu, ar NP MNC ambulatorās medicīniskās komisijas atzinumu pieļaujams atbrīvojums tikai no viena pārbaudes vingrinājuma.

33. Ja karavīrs vai zemessargs ar NP MNC izziņu īslaicīgi atbrīvots no fiziskās slodzes (atbrīvojuma periods ir īsāks nekā fiziskās sagatavotības pārbaužu kārtošanas periods), viņš fiziskās sagatavotības pārbaudes kārto periodā, kad nav spēkā NP MNC izsniegtā izziņa par atbrīvojumu no fiziskās slodzes.

34. Laikā, kad ir spēkā šo noteikumu 33. punktā norādītais īslaicīgais atbrīvojums no fiziskās slodzes, karavīram un zemessargam nav atļauts kārtot fiziskās sagatavotības pārbaudi.

35. Ja karavīram vai zemessargam traumas seku rezultātā traucēta pilna kustību amplitūda kādā no locītavām (fiziskās sagatavotības pārbaudes komisija to var objektīvi novērtēt vai to apliecina karavīra vai zemessarga uzrādīta medicīniskā izziņa) un tā ietekmē fiziskās sagatavotības pārbaudes vingrinājuma izpildi, fiziskās sagatavotības pārbaudes komisijas atbildīgajai amatpersonai ir tiesības atļaut vingrinājuma izpildi veikt ar atvieglotiem nosacījumiem, neievērojot šo noteikumu 1. pielikumā norādīto vingrinājuma izpildes veidu.

36. Lai karavīrs vai zemessargs, kuram veselības stāvokļa kategorija un kapacitāte ir C4 vai zemāka (saskaņā ar Aizsardzības ministrijas 2007. gada 21. augusta noteikumiem Nr. 63-NOT “Kārtība, kādā veic medicīnisko pārbaudi miera un mobilizācijas gadījumā personām, kuras pretendē uz karavīru amatiem Nacionālajos bruņotajos spēkos, karavīriem, militārajiem darbiniekiem, zemessargiem, rezerves karavīriem un rezervistiem”) fiziskās sagatavotības pārbaudē saņemtu vērtējumu “apmierinoši”, tad viņam divos no trijiem pārbaudes vingrinājumiem ir jāiegūst ne mazāk kā 10 punktu katrā, bet trešajā – jāpiedalās (skrējienā jāfinišē, spēka vingrinājumos jāizpilda vismaz viena reize katrā vingrinājumā).

37. Ar NP MNC ambulatorās medicīniskās komisijas atzinumu karavīriem vai zemessargiem ar veselības traucējumiem atļauts skrējienu veikt bez laika kontroles. Šajā gadījumā skrējiena laiku nefiksē un, ja abos pārējos pārbaudes vingrinājumos iegūts vērtējums ne mazāk par 10 punktiem katrā, karavīrs vai zemessargs saņem vērtējumu “apmierinoši”.

38. Ja karavīrs vai zemessargs pēc NP MNC ambulatorās medicīniskās komisijas atzinuma nedrīkst skriet, tad skriešanu karavīram vai zemessargam aizstāj ar 400 m brīvā stila peldējumu (neapstājoties un neskarot baseina grīdu vai sienas). 400 m jānopeld ne ilgāk kā 14 minūtēs. Ja pārējos divos pārbaudes vingrinājumos katrā saņemts vērtējums ne mazāk kā 20 punktu, kopējais vērtējums, izpildot peldēšanas nosacījumus, ir “labi”.

**V. Drošības noteikumi fiziskās sagatavotības pārbaudēs**

39. Fiziskās sagatavotības pārbaudes komisija pirms vingrinājumu uzsākšanas iepazīstina karavīrus vai zemessargus ar šajos noteikumos noteiktajiem drošības noteikumiem.

40. Fiziskās sagatavotības pārbaudes atļauts kārtot karavīriem vai zemessargiem, kuri ir parakstījušies par iepazīšanos ar fiziskās sagatavotības pārbaudes drošības noteikumiem un par sava veselības stāvokļa atbilstību (subjektīvi izvērtējot pašsajūtu) fiziskās sagatavotības pārbaudes veikšanai.

41. Fiziskās sagatavotības pārbaudēs karavīri vai zemessargi piedalās laika apstākļiem atbilstošā sporta tērpā un sporta apavos vai kaujas formas tērpā.

42. Pirms vingrinājumu uzsākšanas karavīrs vai zemessargs patstāvīgi veic iesildīšanos. Pēc pēdējā vingrinājuma izpildes (skrējiens, peldēšana) karavīrs vai zemessargs veic atsildīšanās vingrinājumus, lai pakāpeniski samazinātu slodzi un mazinātu traumatisma risku.

43. Pirms skrējiena karavīrs vai zemessargs iepazīstas ar skriešanas trasi un tās īpatnībām. Pēc finiša karavīrs vai zemessargs turpina lēnu skrējienu vai soļošanu. Nav ieteicams strauji apstāties, sēsties vai gulties zemē.

44. Ja skriešana vai iesildīšanās un atsildīšanās notiek vietās, kur iespējama transportlīdzekļu kustība (arī vienības teritorijā), karavīrs vai zemessargs ievēro ceļu satiksmes noteikumus.

45. Karavīrs vai zemessargs, kurš saskaņā ar NP MNC ambulatorās medicīniskās komisijas atzinumu skrējienu aizvieto ar peldējumu, iepazīstas un ievēro peldbaseina izmantošanas un drošības noteikumus.

46. Fiziskās sagatavotības pārbaudēs aizliegts piedalīties alkohola un citu apreibinošu vielu iespaidā vai organisma abstinences stāvoklī (paģiru sindroms), kā arī pēc diennakts dežūras.

47. Traumu vai pašsajūtas pasliktināšanās gadījumā karavīrs vai zemessargs par to informē fiziskās sagatavotības pārbaudes komisijas amatpersonu un vēršas pie tuvākās ārstniecības personas.

48. Karavīriem vai zemessargiem fiziskās sagatavotības pārbaužu izpildes laikā aizliegts izmantot jebkādas iekārtas, kas atrodas ausīs vai uz tām.

49. Aizliegts smēķēt fiziskās sagatavotības pārbaudes norises vietas tiešā tuvumā.

**VI. Noslēguma jautājums**

50. Atzīt par spēku zaudējušiem Aizsardzības ministrijas 2008. gada 23. maija noteikumus Nr.35-NOT “Karavīru fiziskās sagatavošanas noteikumi”.

**Aizsardzības ministrs Dr. Artis Pabriks**

Blaus 29954924

Oskars.Blaus@mil.lv