



2008. gada 23.maijā
Rīgā

Noteikumi Nr.35-NOT

Karavīru fiziskās sagatavošanas noteikumi

Izdoti saskaņā ar
Valsts pārvaldes
iekārtas likuma
72.panta pirmās daļas
2. punktu

1. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka karavīru fiziskās sagatavotības (turpmāk – FS) prasības, kontroles kārtību, fiziskās sagatavošanas veidus un līdzekļus.

2. Šo noteikumu prasības piemēro visiem aktīvā dienesta karavīriem.

3. Fiziskā sagatavošana ir viena no Nacionālo bruņoto spēku (turpmāk - NBS) karavīru apmācību pamatuzdevumiem.

4. Fiziskās sagatavošanas mērķis ir NBS militārās apmācības ietvaros nodrošināt karavīru augstu kaujas gatavību valsts aizsardzībai un starptautiskajām miera nodrošināšanas misijām.

5. Fiziskās sagatavošanas uzdevumi:

5.1. fizisko īpašību – izturības, spēka, ātruma, veiklības – attīstīšana, darbaspēju paaugstināšana un piemērošana paaugstinātas bīstamības apstākļos, veselības nostiprināšana, organisma pretestības un pielāgošanās spēju paaugstināšana;

5.2. profesionāli lietišķā sagatavošana (tuvcīņas paņēmieni apmācība, pārgājienu veikšana, speciālo šķēršļu pārvarēšana un militāri lietišķo vingrinājumu izpildīšana);

5.3. morāli psiholoģiskā audzināšana (drosmes, gribasspēka, attapības un kolektīvās atbildības apziņas audzināšana, izpalīdzīguma un biedriskuma apziņas veidošana);

5.4. valstiskā audzināšana (personīgās atbildības, patriotisma veicināšana);

5.5. vispusīgu teorētisko zināšanu apguve un prasme tās pielietot praksē, organizatorisko iemaņu veidošana fiziskās sagatavošanas procesā.

6. Fiziskie vingrinājumi ir fiziskās sagatavošanas pamatlīdzeklis. Ar tiem var veikt jebkuru fiziskās sagatavošanas uzdevumu. Tos izpilda, aktīvi izmantojot veselību veicinošos un dabas faktoros, stingri ievērojot traumatisma novēršanas pasākumus, higiēnas un drošības noteikumus.

7. Par savu vienību karavīru fizisko sagatavošanu ir atbildīgi to komandieri (priekšnieki). Karavīri, kuri pilda dienestu Aizsardzības ministrijā (turpmāk-AM) un piekomandēti citām valsts iestādēm, valsts drošības iestādēm, ES un NATO institūcijām, personīgi atbild par savu fizisko sagatavošanu un reizi gadā kārtu karavīriem noteiktos ikgadējos FS normatīvus. Komandieriem jānodrošina:

7.1. personālsastāva fiziskās sagatavošanas procesa efektīva vadība un kontrole;

7.2. fiziskās sagatavošanas nodarbību secīga plānošana, sistemātiska norise, fiziskās slodzes racionāls sadalījums;

7.3. personālsastāva fiziskajā sagatavošanā iesaistīto virsnieku un instruktoru atbilstoša teorētiski-praktiskā sagatavotība un apmācība;

7.4. teorētiskajām un praktiskajām nodarbībām nepieciešamā materiāli tehniskā bāze un inventārs;

7.5. pasākumu komplekss traumatisma novēršanai fiziskās sagatavošanas procesā;

7.6. (*Svītrots ar AM 05.04.2011. noteikumiem Nr. 20-NOT*)

7.¹ Karavīri, kuri pilda dienestu AM, saskaņā ar AM valsts sekretāra noteikto kārtību uztur un uzlabo savu fizisko sagatavotību arī dienesta vietā.

(*Papildināts ar AM 05.04.2011. noteikumiem Nr. 20-NOT*)

8. Ja vienībā karavīra amata uzdevumu izpildei ir nepieciešama paaugstināta fiziskā sagatavotība, vienības komandieris sagatavojot amata aprakstu, III. sadaļas (kvalifikācija) „D” punktā (piezīmes) norāda ieņemamajam amatam nepieciešamās FS minimālās prasības (minimālo vērtējumu).

9. Karavīrs ir personīgi atbildīgs par savu FS, individuāli nodarbojas ar sportu, sistemātiski un regulāri veic fiziskus vingrinājumus, aktīvi piedalās organizētajos un individuālajos sporta pasākumos un nodarbībās, kā arī aktīvi piedalās obligātajās fiziskās sagatavošanas nodarbībās un sporta sacensībās.

10. Karavīru fiziskā sagatavošana notiek visu dienesta laiku.

11. Nacionālās Aizsardzības akadēmijas (turpmāk - NAA) absolventiem un NBS Instruktoru skolas beigušajiem instruktoriem jāprot organizēt un vadīt fiziskās sagatavošanas nodarbības un apmācīt karavīrus sporta veidos, kas veicina militāri profesionālo sagatavotību.

2. Fiziskās sagatavošanas organizēšanas process

12. Fiziskās sagatavošanas process sastāv no plānošanas, kontroles, uzskaites un materiāli tehniskā nodrošinājuma.

13. Fiziskās sagatavošanas procesa rezultāts, kas izpaužas iegūto kustību iemaņu un fizisko īpašību noteiktā līmenī, ir FS.

14. Plānošana ir fiziskās sagatavošanas procesa iepriekšēja paredzēšana un organizēšana atbilstoši mācību un militāro uzdevumu mērķiem.

14.¹ NBS regulāro spēku un Zemessardzes vienību komandieri (priekšnieki) vienībā norīko atbildīgo karavīru par fizisko sagatavošanu un sportu.
(Papildināts ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

15. NBS vecāko un augstāko virsnieku (t. sk. ārvalstīs dienējošo un ilgstošā prombūtnē esošo), kā arī virsnieku, kuriem fiziskās sagatavotības pārbaudes rezultāts nepieciešams nākamās dienesta pakāpes iegūšanai, fiziskās sagatavotības ikgadējo pārbaudžu grafiku izstrādā NBS Mācību vadības pavēlniecības (turpmāk – MVP) komandieris/Nacionālās aizsardzības akadēmijas (turpmāk – NAA) rektors un apstiprina NBS komandieris.
(Izteikts jaunā redakcijā ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

16. (Svītrots ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

17. (Svītrots ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)
(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

18. Kontrole ir fiziskās sagatavošanas procesa pārraudzība, lai nodrošinātu pareizu vadīšanu, norisi un veiktu nepieciešamos pasākumus tā uzlabošanai.

19. Kontroli īsteno MVP komandiera/NAA rektora izveidota sporta instruktoru komisija saskaņā ar šo noteikumu 20. punktu.
(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)
(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

20. Kontroles gaitā pārbauda, analizē un novērtē:

- 20.1. personālsastāva FS līmeni;
- 20.2. fiziskās sagatavošanas programmas apguves līmeni un kvalitāti;
- 20.3. fiziskās sagatavošanas procesa efektivitāti;
- 20.4. vadīšanas, organizēšanas un nodrošinājuma kvalitāti.

21. Uzskaitē atspoguļo fiziskās sagatavošanas procesa faktiskos stāvokļus. Par uzskaiti vienībās atbildīgi to komandieri (priekšnieki). MVP komandieris/NAA rektors priekšnieks veic kompleksās pārbaudes par fiziskās sagatavošanas, sporta nodarbību un sacensību organizēšanu un dokumentācijas uzskaiti vienībās.

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

(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

22. Uzskaitē jāiekļauj:

- 22.1. mācību un fiziskās sagatavošanas procesa plānošanas dokumentācija;
- 22.2. sporta pasākumus, sacensības un rezultātus;
- 22.3. personālsastāva FS pārbaudes rezultātus, antropometriskos rādītājus (augums, svars);
- 22.4. sporta sasniegumus un rekordus;
- 22.5. materiāli tehnisko līdzekļu un inventāra skaitu un stāvokli.

23. Fiziskās sagatavošanas procesam jāparedz attiecīgs materiālais, finansiālais, medicīniskais un metodiskais nodrošinājums.

24. Materiālais nodrošinājums ietver:

- 24.1. inventāra, speciālo iekārtu un aparatūras, trenāžieru, palīgierīču un nestandarta ierīču plānošanu un iegādi;
- 24.2. sporta būvju un zāļu celtniecību un iekārtošanu;
- 24.3. sporta aprīkojuma, inventāra, aparatūras, trenāžieru un nodarbību vietu uzturēšanu un remontu.

25. Materiālā nodrošinājuma plānošanu un iegādi veic NBS regulāro spēku vienību, Zemessardzes komandieris (priekšnieks).

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

26. Par nepieciešamo sporta bāžu remontu un celtniecību vienības teritorijā, attiecīgās vienības komandieri organizē un piedalās projektu izstrādē un saskaņo to ar NBS Sporta padomi. Pēc tam, plānu iesniedz apstiprināšanai AM Sporta padomē. Ja AM Sporta padome apstiprina struktūrvienības komandiera iesniegto sporta bāžu remonta un celtniecības plānu, izmaksas tiek iekļautas NBS budžetā.

27. Medicīniskais nodrošinājums ietver:

- 27.1. personālsastāva fiziskās attīstības uzlabošanas un veselības nostiprināšanas pasākumu plānošanu un īstenošanu;
- 27.2. personālsastāva medicīnisko uzraudzību fiziskās sagatavošanas procesā un sporta pasākumos;

27.3. personālsastāva medicīnisko kontroli (fiziskās sagatavošanas procesā pieļaujamās slodzes, organisma funkcionālā stāvokļa un fiziskās attīstības līmeņa noteikšana);

27.4. nodarbību organizēšanu ārstnieciskās vingrošanas grupās.

28. Medicīnisko nodrošinājumu FS pārbaužu laikā (atbilstoši grafikam) pēc NBS komandiera pavēles plāno NBS Apvienotā štāba (turpmāk – AŠ) Nodrošinājuma departaments un nodrošina NBS Nodrošinājuma pavēlniecības Militārās medicīnas nodrošinājuma centrs (turpmāk – NP MMNC) vai NBS regulāro spēku un Zemessardzes vienību komandieri (priekšnieki), kur pieejams medicīniskais nodrošinājums.

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

29. Metodiskais nodrošinājums ietver:

29.1. vispārējās un speciālās literatūras, uzskates materiālu kopumu fiziskās sagatavošanas jautājumos;

29.2. rekomendāciju izstrādāšanu;

29.3. metodiskas un organizatoriskas palīdzības sniegšanu vienību komandieriem fiziskās sagatavošanas nodarbību un sporta pasākumu organizēšanā un vadīšanā.

30. Metodiskos materiālus par fizisko sagatavošanu izstrādā NBS Mācību vadības pavēlniecības (turpmāk – MVP) sporta speciālisti un apstiprina NBS komandieris.

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

3. Drošības noteikumi sporta nodarbību laikā

31. Peldēšanas nodarbībās jāievēro šādi drošības noteikumi:

31.1. peldēšanas nodarbības var organizēt tad, ja ūdens temperatūra nav zemāka par +16°C. Nodarbību ilgums pakāpeniski tiek palielināts no 15 līdz 45 minūtēm;

31.2. ūdenī ir jāieiet ātri un nodarbības laikā ir jākustas. Ja peldētājs sajūt drebuļus, viņam no ūdens jānāk ārā, jānorīvējas ar dvieli un jāpaziņo instruktoram par nodarbības pārtraukšanu. Pēc peldēšanas jāpārgērbj sausas drēbes;

31.3. nedrīkst organizēt peldēšanas nodarbības ilgāk par 45 minūtēm ūdenī;

31.4. nedrīkst peldēties uzreiz pēc intensīvas fiziskas slodzes, ēšanas, sauļošanās. Starplaikam starp ēšanu un peldēšanu jābūt ne mazākam par 45-50 minūtēm vai, ja nepieciešams, vēl ilgākam;

31.5. sajūtot nogurumu, mierīgi jāpeld uz krastu;

31.6. ja kāju vai roku savelk krampji, jācenšas izturēties mierīgi, nezaudēt kontroli pār sevi, noturēties virs ūdens un ja nepieciešams – saukt palīgā;

31.7. saņemot palīdzību, nedrīkst tverties pie glābēja, bet jāļauj viņam sevi satvert;

31.8. nedrīkst peldēties, ja ir slikta pašsajūta un paaugstināta ķermeņa temperatūra;

- 31.9. peldot atklātā ūdenskrātuvē, vienmēr ir jānovērtē attālums līdz krastam;
- 31.10. atklātās ūdenstilpnēs ieteicams peldēt paralēli gar krastu;
- 31.11. nirstot ūdenī, rokas vienmēr ir jāizstiep uz priekšu;
- 31.12. nedrīkst nirt bez instruktora uzraudzības.

32. Peldēšanas nodarbībās aizliegts:

- 32.1. ieiet ūdenī bez instruktora (nodarbību vadītāja) atļaujas;
- 32.2. lēkt ūdenī nepazīstamās vietās un tiešā citu cilvēku tuvumā;
- 32.3. grūst citu cilvēku ūdenī no krasta vai lēkšanas paaugstinājuma;
- 32.4. gremdēt ūdenī citu peldētāju;
- 32.5. peldēt aiz peldvietas ierobežojuma zīmēm;
- 32.6. peldēt tuvu kuģiem, motorlaivām, ūdens motocikliem, peldēt lielos viļņos;
- 32.7. bez nepieciešamības saukt „Palīgā!”, „Slīkstu!”.

33. Drošības noteikumi slēpošanas nodarbībās:

- 33.1. slēpotāja apģērbam ir jābūt vieglam, siltam, ērtam, lai neierobežotu slēpotāja kustības;
- 33.2. pirms došanās uz nodarbību ir rūpīgi jāpārbauda slēpes, to stiprinājumi;
- 33.3. šķērsojot ceļu, pa kuru iespējama transporta kustība, slēpes jānoņem;
- 33.4. nodarbību laikā jāuzmana pārējo grupas dalībnieku pašsajūta un ārējais izskats, konstatējot pirmās apsaldēšanās pazīmes, nekavējoties jāveic asinsriti veicinoši vingrinājumi, jāsilma apsaldētās vietas ar sausu apģērba gabalu;
- 33.5. ja ir apsaldētas kājas, jānovelk zābaki un jāmēģina tās sildīt ar rokām;
- 33.6. apsaldēto vietu nedrīkst rīvēt, berzēt vai sildīt ar karstu termoforu vai citu karstu priekšmetu, nedrīkst rīvēt ar sniegu, smērēt ar sildošām smērēm;
- 33.7. slēpojot vienam aiz otra, starp slēpotājiem jāievēro 3-4 metru intervāls, bet nobraucienos- ne mazāk kā 30 metru intervāls;
- 33.8. slēpojot nedrīkst kāpt uz priekšā braucošā slēpju galiem, bet ir jālūdz atbrīvot sliedi;
- 33.9. sliede ir jāatbrīvo, ar abām slēpēm pilnībā izkāpjot no tās;
- 33.10. nobrauciena laikā nūjas ir jāpiespiež pie ķermeņa ar nūju asajiem galiem aiz mugurē, vēršiem uz leju;
- 33.11. krītot jācenšas krist uz sāniem, atbrīvojot sliedi;
- 33.12. nedrīkst patvaļīgi atstāt nodarbību vietu.

34. Drošības noteikumi sporta spēļu nodarbībās:

- 34.1. vingrinājumus nedrīkst izpildīt ar noliektu galvu, vienmēr ir jāpārredz laukums un jāvēro bumbas lidojums;
- 34.2. sporta spēļu nodarbībās ieteicams noņemt brilles;
- 34.3. jābūt noņemtām rotaslietām- gredzeniem, auskariem (var notīt ar leikoplastu), ķēdītēm, pulksteņiem, utt.;
- 34.4. nodarbības vietā liekās bumbas nedrīkst brīvi rīpot pa grīdu, tām jāatrodas tīklā vai kastē;

34.5. bumba ir jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert un tad, kad partneris ir gatavs to uztvert;

34.6. nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojušu bumbu;

34.7. spēlē pretinieku nedrīkst grūst, tīši klupināt, spert, skrāpēt;

34.8. volejbolā saspēlējoties ar partneriem, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris tam nav gatavs;

34.9. volejbolā izdarot bumbas uzņemšanu ar kritienu, jāpārlicinās vai grīda pēc vingrinājuma izpildes nav mitra un slidena;

34.10. handbolā, futbolā un hokejā mācoties metienus (sitienus) vārtos, tos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs vai tukšos vārtos;

34.11. handbolā, futbolā un hokejā nedrīkst šūpoties vārtos, jo tie var lūzt vai apgāzties.

35. Drošības noteikumi uz ledus un purvā:

35.1. īpaši uzmanīgiem uz ledus ir jābūt vietās, kur ūdenstilpnēs ietek mazāki strautiņi vai kanalizācija, upju līkumos, laivu pieturu vietās nostiprinājuma stabu tuvumā;

35.2. ielūstot ledū, vispirms ir jācenšas izplest rokas sānis, lai straume neparautu zem ledus, pēc tam ar muguru ir jāmeģina atbalstīties pret ledus malu un atmuguriski vai sāniski izkļūt virs tā;

35.3. nedrīkst mēģināt uz ledus uzrāpties ar krūtīm, jo ledus turpinās lūzt un straume var paraut zem ūdens;

35.4. ledū ielūzušam cilvēkam jāpalīdz, pasniedzot garu kārti vai pamatot virvi;

35.5. ielūzuma vietai glābējs drīkst tuvoties tikai līšus, tā, lai ķermeņa svars sadalītos pa lielāku virsmu;

35.6. purvā nedrīkst iet vienatnē, priekšā esošajam jābūt kārtij, lai varētu iztaustīt ceļu;

35.7. nedrīkst iet purvā, ja to klāj niedres vai peldoši „zāles paklāji”, jo tas liecina, ka šis purvs ir aizaugošs ezers;

35.8. purvā iestigušam cilvēkam, gaidot palīdzību, jāizvairās no straujām kustībām, rokas jācenšas izplest uz sāniem, uzmanīgi ar kāju jāmeklē atbalsts;

35.9. palīdzot iestigušajam purvā, viņam ir jāpamet kārts vai virve un jāvelk malā.

36. Drošības noteikumi orientēšanās nodarbībās:

36.1. nedrīkst organizēt nodarbības- orientēšanos apvidū, ja nav veiktas teorētiskās apmācības un orientēšanās atklātā apvidū;

36.2. apgūstot orientēšanās pamatprasmes apvidū, nodarbības jāorganizē zināmā apvidū grupās. Individuāli izpildīt uzdevumus var sākt tad, kad ir apgūtas kartes lasīšanas un kompasa pielietošanas prasmes;

36.3. orientējoties apvidū un plānojot maršrutu, jāizvērtē un jāizvairās no bīstamām vietām apvidū (izcirtumiem, vējgāzēm, ūdenstilpnēm, nepārvaramiem purviem), jāievēro drošības noteikumi purvā;

36.4. veicot maršrutu un izmantojot satiksmes koplietošanas ceļus, jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi. Diennakts tumšajā laikā uz apgērba jābūt atstarojošiem elementiem;

36.5. apmaldīšanās gadījumā, nekavējoties jādodas pa to pašu ceļu atpakaļ uz vietu, kur bija zināma konkrēta atrašanās vieta. Ja karavīrs nav pārliecināts, vai spēs atrast iepriekšējo piesaistes vietu, viņam virzienā (pēc kompasa) jādodas uz tuvāko lielāko orientieri;

36.6. ja karavīrs ir apmaldījies, nedrīkst patstāvīgi doties projām no nodarbības (sacensību) vietas, nepaziņojot par to nodarbības vadītājam (sacensību tiesnešiem). Nodarbības vadītājam aizliegts atstāt nodarbības vietu, kamēr visi karavīri nav paziņojuši par savu ierašanos pēc uzdevuma izpildes;

36.7. obligāti jāsniedz palīdzība, ja kāds no karavīriem guvis traumu vai cietis nelaimes gadījumā. Dažādu kodumu (ērces, bites, lapseņu, čūsku, utt.) gadījumā jārīkojas atbilstoši neatliekamās medicīniskās palīdzības prasībām.

37. Drošības noteikumi vingrošanas nodarbībās:

37.1. uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai instruktora vai viņa palīga klātbūtnē;

37.2. sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez drošinājuma vai aizsardzības;

37.3. vingrojumus nedrīkst izpildīt uz netīriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām;

37.4. zemskares vietā starp paklājiem nedrīkst būt spraugu, paklājus nedrīkst novietot pamīšus vienu uz otra;

37.5. pirms nodarbībām uz paralēlām līdztekām ir jāneregulē līdzteku kāršu platums, atbilstoši vingrotāja augumam. Platumam starp kārtīm apmēram jāatbilst vingrotāja apakšdelma garumam;

37.6. paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, tās nedrīkst turēt aiz metāla balsta;

37.7. jābūt uzmanīgiem pārvietojot vai uzstādot rīkus. Savs spēks ir jāsasakaņo ar pārējo vingrotāju spēku;

37.8. mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms ir jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē;

37.9. pieturot vingrošanas virvi, pa kuru rāpjas cits vingrotājs, jāatrodas tupus nevis guļus uz muguras;

37.10. virzienā uz leju pa virvi jāvirzās zemāk, pārmaiņus pārvietojot rokas un kājas, nevis šļūcot;

37.11. nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem laikā, kad vingrojumus izpilda cits dalībnieks;

37.12. ja nodarbības laikā vingrotājs sajūt sāpes rokās ādas apsarkuma vai plaukstu nobrāzuma dēļ, viņam nodarbība ir jāpārtrauc un jāvērsas pie medicīnas darbinieka pēc palīdzības.

38. Drošības noteikumi vieglatlētikas nodarbībās – skriešanas disciplīnās:

38.1. skrienot īsajās distancēs jāskrien tikai pa savu celiņu;

38.2. skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, tīši klupināt, turēt;

38.3. pēc finiša ātrums ir jāsamazina pakāpeniski, izvairoties no straujas, asas apstāšanās.

39. Drošības noteikumi vieglatlētikas nodarbībās – lēkšanas disciplīnās:

- 39.1. smiltīm tāllēkšanas bedrē jābūt uzirdinātām;
- 39.2. tāllēkšanas sektorā nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu;
- 39.3. grābeklim vienmēr jābūt novietotam ar zariem uz leju;
- 39.4. nedrīkst izpildīt lēkšanas mēģinājumu, pirms bedre nav sagatavota un iepriekšējais lēcējs to nav atstājis;
- 39.5. vērojot biedru, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā;
- 39.6. nedrīkst šķērsot ieskrējiena celiņu, kad cits dalībnieks izpilda ieskrējieni;
- 39.7. vērtējot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties vietā, kuru var skart krītoša latiņa;
- 39.8. ja augstlēkšana notiek telpās, jāievēro, lai starp piezemēšanās paklājiem nav spraugu.

40. Drošības noteikumi vieglatlētikas nodarbībās - mešanas disciplīnās:

- 40.1. nedrīkst stāvēt tuvu dalībniekam, kas izpilda metienu un atrasties mešanas sektorā;
- 40.2. atrodoties mešanas zonas tiešā tuvumā, nedrīkst būt pagriezta mugura pret mešanas sektoru;
- 40.3. pirms rīka izmešanas ir jāpārlicinās, vai mešanas sektorā neatrodas cilvēki;
- 40.4. bez atļaujas nedrīkst iet pēc rīka (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa, utt.);
- 40.5. nedrīkst tvērt rīkus lidojumā, bet jāgaida, lai tie skar zemi;
- 40.6. nedrīkst padot rīku partnerim, to metot;
- 40.7. mitrā laikā pirms metiena rīks ir jānoslauka.

41. Drošības noteikumi tuvcīņas nodarbībās:

- 41.1. tuvcīņas nodarbībās instruktoram (nodarbību vadītājam) ir jānodrošina nepārtraukta uzraudzība un kontrole;
- 41.2. uzdevumus jāizpilda tikai pēc instruktora komandas;
- 41.3. ja tuvcīņas nodarbību laikā rodas situācija, kas var radīt traumu, paņēmienu izpilde ir nekavējoties jāpārtrauc;
- 41.4. tuvcīņas nodarbību nedrīkst sākt bez ievada- sagatavotāja daļas.
- 41.5. metienu tehniku var mācīt tikai tad, kad ir apgūta nepieciešamā akrobātika un kritienu tehnika;
- 41.6. metienu un vingrinājumu laikā partneriem ir jāgādā par otra drošību, mazinot ķermeņa triecienu pret zemi;
- 41.7. zaudējot līdzsvaru metiena brīdī, nedrīkst krist virsū pretiniekam;
- 41.8. sāpju un žņaugšanas paņēmienos tvērienam ir jābūt ciešam, bet izpildījumam- ar pakāpenisku iedarbību un bez rāvieniem;
- 41.9. grupu nodarbībās karavīriem, mācoties metienus un izpildot vingrinājumus taisnvirziena kustībā, tie ir jāizpilda vienā virzienā un uz vienu pusi;

41.10. izpildot tehniskās darbības vai metienus aplī, tie ir jāizpilda virzienā no centra uz āru;

41.11. aizliegts izpildīt metienus, ja tuvumā guļus stāvoklī atrodas citi nodarbības dalībnieki;

41.12. pirms nodarbības jānoņem ķēdītes, gredzeni, u.c. rotaslietas, jāatbrīvo kabatas no asiem un cietiem priekšmetiem;

41.13. mācību cīņās nedrīkst izpildīt sitienus pa traumatiskajiem punktiem;

41.14. sākot mācīt tuvcīņu ar nazi un aizsardzību pret pretinieku, kas bruņots ar nazi, ir jāizmanto treniņu ieroči no gumijas vai trulus koka nažus;

41.15. ja paredzēts izmantot trieciensautenes, tuvcīņas nodarbības sākumā ir jāveic ieroču pārbaude.

42. Drošības noteikumi atlētiskās vingrošanas nodarbībās:

42.1. atlētiskās vingrošanas zālē nodarboties vienatnē ir aizliegts. Uzsākot nodarbības atlētiskās vingrošanas zālē, ir jāiepazīstas ar drošības tehniku, t.i., paš aizsardzību un partnera vai partneru aizsardzību. Paš aizsardzība ir nepieciešama, izpildot jebkuru vingrinājumu ar smagumiem;

42.2. jāpārliecinās, vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem;

42.3. ja, ceļot svaru stieni uz krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, tas izslīd no rokām vai to nevar noturēt, stienis ir jāgrūž prom no sevis un pašam ir jāatkāpjas uz pretējo pusi (atpakaļ);

42.4. izpildot vingrinājumus ar svaru bumbām, jāievēro, ka bumbu smaguma centri vienmēr tuvojas, tādēļ- nolaižot svaru bumbas no krūtīm vai augšas, tās jānolaiž sev priekšā;

42.5. pirms vingrinājumu izpildes trenāžeros, tie rūpīgi jāpārbauda un jāpārliecinās, vai nav bojātas troses un trīši, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājuma vietas, vai metinājumu un savienojumu vietās nav plaisu;

42.6. partneru aizsardzība jānodrošina, ja tiek celti maksimāli vai tuvu maksimālajiem, smagumi;

42.7. jābūt gataviem palīdzēt partnerim;

42.8. partneru aizsardzība obligāta pietupienos, partnerim jāstāv aiz mugurē un, vajadzības gadījumā, jāpalīdz piecelties, turot atlētu no aizmugures zem padusēm. Aizsardzībā var stāvēt arī divi partneri - katrs savā stieņa galā;

42.9. noņemot svaru ripas no stieņa, kas atrodas uz statīviem, jādarbojas diviem cilvēkiem- katram savā galā.

43. Drošības noteikumi sporta šaušanas sacensību laikā:

43.1. stingri aizliegts tēmēt ieroci uz cilvēku, pat, ja šāvējs ir pārliecināts, ka ierocis nav pielādēts un tā aizslēgs atvērts;

43.2. ieroci drīkst ņemt tikai ar nodarbību vadītāja atļauju;

43.3. paņemot ieroci rokā jāpārbauda vai ierocis nav pielādēts;

43.4. tēmēt ar ieroci var tikai uz ugunsliņijas un tikai mērķa virzienā;

43.5. pielādēt ieroci var tikai pēc komandas „Pielādēt!” vai „Starts!”. Šaut drīkst tikai pēc komandas „Starts!”;

43.6. pēc komandas „Stop!” vai „Izlādēt!” šaušana **nekavējoties** jāpārtrauc, pat, ja šāvējs tajā brīdī ir gatavs šāvienam. Komandas „Stop!” vai „Izlādēt!” var dot jebkurš šāvējs, ja ugunszonā ir parādījušies cilvēki vai dzīvnieki;

43.7. pēc komandas „Izlādēt!” patrona ir jāizņem no patronatelpas;

43.8. šautuvē pārnēsāt drīkst tikai izlādētu ieroci uz leju vai augšu vērstu stobru vai, ja tam paredzētā konteinerā vai somā.

44. Drošības pasākumi šķēršļu joslas pārvarēšanai:

44.1. instruktoriem visu laiku jāuzrauga drošības ievērošana. Ir jāveic visi drošības pasākumi, lai karavīri tiktu pasargāti no traumatisma;

44.2. pirms šķēršļu joslas pārvarēšanas karavīriem ir jāveic specifiski iesildīšanās vingrinājumi (lai mazinātu traumatisma iespējamību);

44.3. veidojot šķēršļu joslu, maksimāli, jāizmanto dabiski šķēršļi- koki, kalni, strauti, grāvji, utt. Jāuzmanās, lai nebūtu šaubīgas konstrukcijas šķēršļu, izlīdušas naglas, utt. Pie katra šķēršļa ir jāpiestiprina shēma, kā jāpārvar konkrētais šķērslis;

44.4. vietās, kur var nokrist no augstuma, jāizber un jānolīdzina smiltis vai arī jānovelk drošības tīkls. Smiltīm ir jābūt pietiekamā daudzumā;

44.5. lietus gadījumā, ja šķēršļi ir slapji un slideni, šķēršļu joslas pārvarēšana ir jāatceļ;

44.6. karavīru sagatavošana ir jāsāk pakāpeniski ar vienkāršāko joslu, turpināt ar sarežģītāku šķēršļu joslu var tikai tad, kad karavīri ir apguvuši noteiktas prasmes uz vienkāršākās joslas. Bez nepieciešamo iemaņu apgūšanas vai karavīrus, kas nav apguvuši šķēršļu joslas pamatkursu, pie sarežģītas šķēršļu joslas pārvarēšanas pielaist nedrīkst;

44.7. instruktoriem, pirms atļauj karavīriem pārvarēt šķēršļu joslu, ir jāizskaidro un jādemonstrē pareiza šķēršļu pārvarēšanas tehnika;

44.8. instruktoriem jāseko, kā norisinās augstu un bīstamu šķēršļu pārvarēšana. Karavīriem pie katra šķēršļa jātrenējas atsevišķi, kamēr viņi iemācās to pārvarēt;

44.9. instruktoriem jāfiksē un jālabo pieļautās kļūdas;

44.10. pirms šķēršļu joslas pārvarēšanas ar laika kontroli, karavīriem vairākas reizes tā jāpārvar lēnām. Ar laika kontroli drīkst veikt šķēršļu joslu tikai tad, kad pilnībā apgūta visu šķēršļu pārvarēšanas tehnika.

45. Drošības noteikumi ikgadējo NBS karavīru FS normatīvu kārtošanai:

45.1. pie FS pārbaūžu kārtošanas tiek pielaisti tikai tie NBS karavīri, kas ir parakstījušies par iepazīšanos ar FS pārbaūžu drošības noteikumiem un veselības stāvokļa atbilstību FS pārbaūžu kārtošanai;

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

45.2. karavīriem objektīvi jāizvērtē savs fiziskās sagatavotības līmenis, pamatojoties uz patstāvīgi ieguldīto darbu savas sportiskās formas uzturēšanai;

45.3. pirms vingrinājumu uzsākšanas nepieciešams adaptēt organismu fiziskai slodzei (patstāvīgi veikt atbilstošus iesildīšanās vingrinājumus);

45.4. izpildot vingrinājumus, slodzi sadala vienmērīgi;

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

45.5. aizliegts kārtot FS normatīvus alkohola vai citu apreibinošo vielu iespaidā, kā arī pēc diennakts dežūrām vai organisma abstinences stāvoklī (paģiru sindroms);

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

45.6. pirms krosa disciplīnas jāiepazīstas ar trasi, tās īpatnībām;

45.7. krosā izmanto skrējiena tehniku, kas atbilst trases īpatnībām, reljefam, segumam;

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

45.8. pēc krosa nepieciešams izpildīt atsildīšanās vingrinājumus, lai mazinātu traumatisma iespējas un pakāpeniski palēninātu sirdsdarbību;

45.9. traumu gadījumā jāvēršas pie medicīnas darbinieka, kas dežūrē tiešā vingrinājumu izpildes tuvumā, jāinformē tiesneši.

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

4. Fiziskās sagatavošanas līdzekļi

4.1. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV)

46. Vispārattīstošie (turpmāk - VAV) vingrojumi ir ar dažādu muskulatūras spriegumu un amplitūdu izdarītas galvas, roku, kāju un visa ķermeņa kustības muskulatūras iesildīšanai pirms fiziskas slodzes, fizisko īpašību attīstīšanai, lai iedarbotos uz konkrētām muskuļu grupām, veidotu pareizu stāju. VAV ir daudzveidīgi, ar dažādu grūtības un sarežģītības pakāpi.

47. Sistemātiski nodarbojoties ar VAV, tiek nostiprināts balsta un kustību aparāts, vienmērīgi attīstītas visas muskuļu grupas. Attīstās un adaptējas fiziskai slodzei elpošanas un asinsrites sistēmas orgāni, veidojas pareiza stāja, pilnveidojas ritma izjūta, kustību precizitāte un saskaņotība.

48. VAV klasificē pēc rīku principa (bez priekšmetiem, ar priekšmetiem, uz (pie) rīkiem), iedarbības principa (spēka, stiepšanas, atbrīvojošie, elpošanas vingrinājumi), anatomiskā principa (rokām un plecu joslai, kājām, ķermeņa augšdaļai, visam ķermenim).

49. VAV kompleksa sastādīšanas galvenie noteikumi:

49.1. kompleksā jābūt vingrojumiem visām muskuļu grupām ar spēka, stiepšanas, atbrīvošanas raksturu, elpošanas vingrinājumiem;

49.2. komplekss jāsāk lēnā tempā ar vienkāršiem vingrojumiem;

49.3. spēka vingrojumi jāizpilda pirms stiepšanas vingrojumiem;

49.4. kompleksa beigu daļā jābūt visintensīvākiem vingrojumiem ar komplicētām kustībām un plašu amplitūdu;

49.5. komplekss jābeidz ar koordinētiem palēcieniem pārejot soļošanā uz vietas.

50. Vingrojuma uzdevumiem jābūt īsi un precīzi izskaidrotiem, jādod precīzas komandas.

51. Dodot vingrojuma komandas, atsevišķās darbības jānorāda loģiskā secībā, dodot katras darbības raksturojumu. Raksturojot kustību vai vingrojumu, jānorāda:

51.1. sākuma stāvokli, no kura sākas kustība;

51.2. ceļu, ko veic ekstremitātes un ķermenis (kustību virzienu un amplitūdu);

51.3. izpildes veidu (lēni, ātri, plūstoši, strauji, ar atbrīvotiem vai sasprindzinātiem muskuļiem);

51.4. atsevišķo darbību secību;

51.5. ķermeņa vai ekstremitātes stāvokli, kustību beidzot.

4.2. Veselības nostiprināšana un fizisko spēju uzturēšana

52. Lai uzturētu karavīru veselību, norūdītu organismu un veicinātu vispusīgu fizisko attīstību, jāīsteno šādas prasības:

52.1. maksimāli jāizmanto dabas faktori (saule, gaiss, ūdens);

52.2. jāievēro personīgās un sabiedriskās higiēnas prasības;

52.3. (*Svītrots ar AM 05.04.2011. noteikumiem Nr. 20-NOT*)

52.4. jānodrošina dienas režīma ietvaros fiziskajām nodarbībām optimāls laiks;

52.5. jānovēro ķermeņa masas indekss (turpmāk - KMI), nepieciešamības gadījumā attiecīgās struktūrvienības komandierim jānosaka papildus sporta nodarbības;

52.6. jānovēro karavīru veselības stāvoklis, atsākot fiziskās nodarbības pēc pārciestām slimībām vai citu iemeslu ieilguša pārtraukuma dēļ, atbilstoši jāpielāgo fiziskā slodze un līdzekļi.

53. Regulāro spēku vienību, Zemessardzes komandieriem (priekšniekiem), fiziskās sagatavošanas speciālistiem vai atbildīgajiem par sporta nodarbību norisi, stingri jāievēro drošības noteikumus sporta un fiziskās sagatavošanas nodarbībās, regulāri un savlaicīgi jāveic karavīru instruktāžu.

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

54. Lai novērstu traumas un saslimšanu, vienību komandieriem, fiziskās sagatavošanas speciālistiem, vai atbildīgajiem par sporta nodarbību organizēšanu jānodrošina:

54.1. sporta rīku, inventāra, iekārtu un nodarbību vietu ekspluatācijas kārtība, drošība un atbilstošas sanitārās prasības;

54.2. fiziskās sagatavošanas nodarbību mērķiem atbilstoša organizācija un vadīšanas metodika, augsta militārā disciplīna, iepazīstināšana ar drošības noteikumiem;

54.3. stingra sporta sacensību noteikumu ievērošana;

54.4. savlaicīga sagatavošanās sporta nodarbībām, drošības līdzekļu pielietošana un palīdzības sniegšana, izpildot vingrinājumus, kas saistīti ar paaugstinātu risku, īpaši- nodarbībās uz ūdens, šķēršļu joslā, šautuvē;

54.5. pastāvīga karavīru fiziskās slodzes un pašsajūtas kontrole sporta nodarbību laikā;

54.6. regulārs personālsastāva izglītošanas darbs personīgās un sabiedriskās higiēnas, traumatisma profilakses jautājumos;

54.7. priekšnoteikumu ievērošana, lai izvairītos no apsaldēšanās, saules dūriena un samaņas zuduma, pārslodzes.

55. Nelaiemes un traumu gadījumā, nodarbības vadītājam jāprot sniegt neatliekamo palīdzību un jāzina nepieciešamo palīdzības dienestu izsaukšanas shēma.

56. Sliktos laika apstākļos fiziskās sagatavošanas nodarbības organizē sportam paredzētās telpās. Organizēt fiziskās sagatavošanas nodarbības gaitēnos vai citās sportam nepiemērotās telpās nav atļauts.

5. Prasības karavīra vispusīgai fiziskai sagatavotībai

57. Vispusīga fiziskā sagatavotība ir daudzpusīga tādu fizisko īpašību un funkcionālo spēju attīstība, kas nodrošina augstas darbaspējas un veido bāzi sporta nodarbībām.

58. Karavīram jāzina:

58.1. fizisko vingrinājumu ietekme uz cilvēka organismu;

58.2. vispārattīstošie vingrojumi un to kompleksu sastādīšanas noteikumi;

58.3. vispārējās iesildīšanās priekšnoteikumi un ietekme uz organismu;

58.4. personīgās higiēnas prasības un norūdīšanās;

58.5. drošības tehnikas noteikumi un pirmās palīdzības sniegšana sporta traumu gadījumos.

59. Izvēlētajās sporta spēlēs karavīram jāprot un jāzina:

59.1. sporta spēļu un sacensību noteikumi;

59.2. speciālā iesildīšanās;

59.3. uzbrukuma un aizsardzības tehnikas pamati;

59.4. pilnveidot sporta nodarbībā izvirzītos sporta spēļu elementus mācību spēlēs.

60. Vingrošanā pie izvēlētajā vingrošanas rīka karavīram jāprot izpildīt:

60.1. kombinācijas no apgūtiem elementiem;

60.2. speciālie spēka vingrinājumi uz stieņa, līdztekās.

61. Uz vingrošanas stieņa karavīram jāprot izpildīt:

61.1. ievēzieni kārienā;

61.2. nolēciens atvēzienā ar pagriezīenu par 90°;

61.3. nolēciens priekšvēzienā ar pagriezīenu par 90°;

61.4. pievilkšanās;

61.5. uzspiešanās balstā ar spēku;

- 61.6. uzvēziens balstā;
- 61.7. pārsvēriens kārienā;
- 61.8. nokāriens atmuguriski.

62. Uz vingrošanas līdztekām karavīram jāprot izpildīt:

- 62.1. atspiešanās līdztekās;
- 62.2. ievēzieni balstā;
- 62.3. no balsta uz augšdelmiem uzrāviens balstā uz apakšdelmiem;
- 62.4. kūlenis uz priekšu no žākļsēdes;
- 62.5. pāreja stājā uz pleciem no žākļsēdes;
- 62.6. nolēciens priekšvēzienā pa labi ar pagriezienu pa kreisi;
- 62.7. nolēciens priekšvēzienā pa kreisi ar pagriezienu pa labi.

63. Vingrošanā jāprot izpildīt atbalsta lēcieni:

- 63.1. žākļlēciens pār āzi;
- 63.2. tupus lēciens pār āzi;
- 63.3. atbalsta lēciens sānis pār zirgu platumā;
- 63.4. žākļlēciens pār zirgu garumā.

64. Tuvcīņā karavīram jāzina:

- 64.1. pareizs ķermeņa stāvoklis izpildot kritiena tehniku;
- 64.2. pareizās sitienu virsmas, traumējošos punktus, sitienu tehniski-taktiskais pielietojums;
- 64.3. metienu tehnikas tehniski-taktiskais pielietojums;
- 64.4. žņaugšanas un sājpu paņēmienu tehnikas pielietojums.

65. Tuvcīņā karavīram jāprot izpildīt:

- 65.1. kritiens atpakaļ, kritiens uz sāniem, kritiens uz sāniem caur kūleni;
- 65.2. atsevišķus sitienus ar elkoņiem, taisno sitienu ar roku, sānu sitienu ar roku un sitienu ar roku atvēzējot;
- 65.3. sitienu sērijas un savienot tos sērijās ar citiem tehniski-taktiskajiem elementiem;
- 65.4. aizsardzības darbības pret apgūtajiem sitieniem, pret darbības pēc aizsardzības veikšanas;
- 65.5. atsevišķus metienus ar rāvienu aiz abām kājām, metienu pār gurnu, metienu pār kāju atpakaļ un sānisko piecirtienu;
- 65.6. nodrošināt partneri, izpildot metienus un savienot tos sērijās ar citiem tehniski-taktiskajiem elementiem;
- 65.7. izpildīt žņaugšanu ar apakšdelmu no priekšas un aizmugures, savienot to ar citiem tehniski-taktiskajiem elementiem;
- 65.8. atbrīvoties no tvērieniem dažādās situācijās, pielietojot apgūtos tehniskos elementus, atbrīvojoties no tvēriena aiz rokām, kājām, drēbēm, kakla un ap ķermeni;
- 65.9. sasiet gūstekni un veikt tā konvojēšanu.

66. Atlētiskā vingrošanā karavīram jāzina:

66.1. atlētiskās vingrošanas ietekme uz cilvēka organismu;

66.2. priekšnosacījumi, kuri jāievēro nodarbojoties ar atlētisko vingrošanu gados jauniem un veciem cilvēkiem;

66.3. bāzes vingrojumi katrai muskuļu grupai;

66.4. priekšnosacījumi muskuļu masas treniņam.

67. Atlētiskā vingrošanā karavīram jāprot:

67.1. sastādīt un izpildīt vingrojuma kompleksu iesācējam;

67.2. izpildīt bāzes vingrojumus katrai muskuļu grupai;

67.3. nosaukt un parādīt 3-5 vingrojumus katrai muskuļu grupai.

68. Orientēšanās sportā karavīram jāzina un jāprot:

68.1. orientēšanās sacensību noteikumi;

68.2. kartes lasīšana un kompasa izmantošana;

68.3. sporta karšu apzīmējumi.

68.4. patstāvīgi, atbilstoši sacensību noteikumiem veikt 3-4 km distanci (5-8 kontrolpunkti).

69. Vieglatlētiskā karavīram jāspēj izpildīt:

69.1. 100 m skrējieni;

69.2. 400 m skrējieni;

69.4. 3000 m krosu;

69.5. tāllēkšanu no vietas un ar ieskrējieni;

69.6. granātas mešanu tālumā un uz precizitāti.

70. Karavīram jāspēj veikt 10 km forsēto pārgājieni ar dažādiem speciālajiem uzdevumiem.

71. Peldēšanā karavīram jāspēj un jāprot:

71.1. 50 m peldēt brīvi izvēlētā stilā;

71.2. peldēt zem ūdens (nirt) uz attālumu;

71.3. slīcēja glābšanu.

72. Slēpošanā karavīram jāprot un jāspēj izpildīt:

72.1. pāreju no vienlaikus soļiem uz pārmaiņas soļiem un otrādi mainīgā reljefā;

72.2. dažāda slīpuma un garuma kāpumu pārvarēšanu, izmantojot slīdošos, skrejošos soļus, atkarībā no slīdes stāvokļa, sniega struktūras;

72.3. pagriezienu slēpes pārcilājot, pārejot no bremzēšanas “pusarklā”, pagriezienu uz paralēlām slēpēm;

72.4. bremzēšanu ar sānisko noslīdēšanu;

72.5. 5 km distanci sievietēm;

72.6. 10 km distanci vīriešiem.

73. Karavīram jāspēj izpildīt Pasaules karavīru sporta asociācijas (turpmāk – CISM) militārās piecīņas standartizēto šķēršļu joslu individuāli un vada sastāvā.

6. Fiziskās sagatavošanas nodarbību pamatveidi

6.1. Vispārīgie norādījumi

74. Nodarbība ir viena no fiziskās sagatavošanas procesa realizēšanas formām.

75. Fiziskās sagatavošanas nodarbības iedala - rīta rosmes, mācību sporta nodarbības, treniņi, sporta pasākumi.

76. Fiziskās sagatavošanas nodarbības notiek atbilstoši vienības komandiera (priekšnieka) apstiprinātajam plānam, un tās organizē vienības komandiera norīkota persona (atbildīgais par sportu).

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

77. Sporta nodarbības, atkarībā no slodzes intensitātes un iedalījuma, tiek iedalītas: ievada sagatavotāja daļa, galvenā daļa, nobeiguma daļa. Katrai daļai ir specifiski uzdevumi, kas nodarbībā jārealizē:

77.1. ievada sagatavotāja daļa – grupas organizēšana un sagatavošana plānotajam uzdevumam;

77.2. galvenās daļa – karavīru fizisko, psiholoģisko un militāri lietišķo īpašību attīstīšana un pilnveidošana;

77.3. nobeiguma daļa – fiziskā un psiholoģiskā atslodze un nodarbīb ;
rezumējums.

78. Sporta nodarbībās stingri jāievēro pakāpeniskuma un pēctecības principi, ņemot vērā fizisko vingrinājumu sarežģītības pakāpi un slodzi.

79. Slodze ir faktors, kas ar fizisko vingrinājumu palīdzību veicina fizisko attīstību. Pēc intensitātes fizisko slodzi iedala:

79.1. zemas intensitātes slodze – līdz 130 pulsa sit./min.,

79.2. vidējas intensitātes slodze – 130 – 150 pulsa sit./min.,

79.3. submaksimāla slodze – 150 – 170 pulsa sit./min.,

79.4. maksimāla slodze – virs 180 pulsa sit./min.

Karavīriem, vecākiem par 35 gadiem, slodzes rādītājs (pulsa frekvence) pazeminās vidēji par 10 – 20 pulsa sit./min.

80. Slodzi regulē ar vingrinājumu izpildes ilgumu, intensitāti, atkārtojumu skaitu, svāriem, atpūtas veidu un intervālu starp tiem.

81. Nodarbību blīvumu nodrošina, dodot īsus, precīzus paskaidrojumus, pareizas komandas, saīsinot pārkārtošanās laiku un pārtraukumus starp vingrojumiem, izpildot vingrinājumus vienlaikus vai plūsmās, savlaicīgi sagatavojot un racionāli izmantojot nodarbību vietu, ierīces un inventāru.

6.2. Rīta rosme

82. Rīta rosme ir ievadnodarbība ikdienas fiziskajam treniņam, organisma norūdīšana un iegūto iemaņu nostiprināšana, izmantojot apgūtus vingrinājumus un dabas faktorus. Rīta rosme veicina karavīra darbaspēju atjaunošanos pēc miega.

83. Rīta rosme ir ieteicama dienas režīma sastāvdaļa, tās ilgums 20 līdz 30 minūtes.

84. Rīta rosmē, ņemot vērā organisma zemo aktivitāti pēc miega, fiziskā slodze jāpaaugstina vienmērīgi. Pulsa frekvence rīta rosmes laikā nedrīkst pārsniegt 160 sit./min.

85. Karavīri rīta rosmi izpilda individuāli, bet mācību vai nometņu laikā – grupas sastāvā nodarbības vadītāja vadībā.

86. Karavīri – sportisti, kas iekļauti valsts izlašu komandu sastāvā, ar struktūrvienības komandiera (priekšnieka) atļauju rīta rosmi var izpildīt pēc individuāla plāna.

87. Misiju, mācību, sporta nometņu u.c. laikā atbildīgais par rīta rosmi izvērtē laika apstākļus un nosaka, kādā apgērbā karavīriem jāiziet uz rīta rosmi.

88. Rīta rosmes vadītājam:

88.1. savlaicīgi jāsaprot nodarbību vieta un inventārs;

88.2. jāizmanto jau apgūti vingrojumi, jāpanāk kvalitatīvs to izpildījums;

88.3. patstāvīgas sagatavošanās procesā jāpielieto VAV, skriešana un detalizēti jāplāno visa rīta rosmes gaita.

6.3. Sporta nodarbība

89. Sporta nodarbība ir viena no karavīru fiziskās sagatavošanas formām. Izšķir teorētiski-praktiskās un treniņnodarbības.

90. Sporta nodarbībās tiek izpildīti uzdevumi un apgūta viela, ko nosaka karavīru fiziskās sagatavošanas noteikumi, atbilstoši vienības izstrādātās karavīru fiziskās sagatavošanas programmas mērķiem un tematiskajiem plāniem.

91. Atbildīgie par sportu vienībās vai fiziskās sagatavošanas un sporta instruktori, apmācot karavīrus, ievēro apstiprinātos noteikumus, instrukcijas un metodisko literatūru.

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

92. Organizētās sporta nodarbības jāplāno 2 līdz 3 reizes nedēļā, to ilgumam jābūt 90 minūtes.

93. Fiziskās sagatavošanas sporta nodarbībās karavīri piedalās sporta tērpos un apavos, forsētais pārgājiens un šķēršļu joslas pārvarēšana nodaļas sastāvā - lauku formā.

94. Lai paaugstinātu un uzturētu karavīru fiziskās sagatavotības līmeni, garīgās un fiziskās darba spējas, sporta nodarbību plānus izstrādā fiziskās sagatavošanas un sporta speciālisti.

6.4. Sporta pasākumi

95. Sporta pasākumus iedala:

95.1. vietējos –vienību sacensības, NBS čempionāti, NBS Spartakiāde;

95.2. starptautiskos – Baltijas, Ziemeļvalstu, Eiropas reģionālie, Eiropas un Pasaules karavīru čempionāti, Pasaules karavīru sporta spēles.

96. Vietējie sporta pasākumi tiek organizēti lai:

96.1. radītu iespējas katram karavīram pārbaudīt un salīdzināt savas spējas ar citiem dienesta biedriem;

96.2. rosinātu jauniešos interesi par militāro sportu Jaunsardzes kustības ietvaros;

96.3. izvirzītu noteiktas prasības pret NBS karavīru fizisko sagatavotību, izstrādātu un, nepieciešamības gadījumā, koriģētu fiziskās sagatavotības kontroles sistēmu;

96.4. attīstītu un pilnveidotu karavīru fiziskās, speciālās un morālās īpašības, veicinātu sadarbības prasmes komandā;

96.5. nodrošinātu talantīgāko karavīru - sportistu meistarības pilnveidošanas iespējas, organizējot mācību-treņu nodarbības NBS sporta veidu izlasēm, komandām, radītu apstākļus Latvijas labāko karavīru dalībai starptautiskos pasākumos.

97. Starptautiskie sporta pasākumi tiek organizēti saskaņā ar CISM kalendāro plānu un mērķiem. Dalība tajos ceļ Latvijas bruņoto spēku prestižu Pasaules sporta arēnās. CISM mērķi ir:

97.1. veidot draudzīgas attiecības dalībvalstu bruņoto spēku vidū;

97.2. veicināt fizisko izglītību un sporta aktivitātes;

97.3. veidot stabilu un harmonisku militāro personālu;

97.3. dot savu ieguldījumu miera veicināšanā pasaulē.

98. CISM Pasaules čempionāti tiek organizēti sekojošos sporta veidos: aeronautikas pieccīņa, basketbols, bokss, brīvā cīņa, burāšana, džudo, futbols, golfs, handbols, izpletņlēcšana, jāšanas sports, jūras pieccīņa, militārā pieccīņa, modernā

pieccīņa, orientēšanās, paukošana, peldēšana, riteņbraukšana, slēpošana, šaušana, taekvondo, triatlons, vieglatlētika, volejbols.

99. LR NBS sporta veidus iedala:

99.1. militārie sporta veidi – izpletņlēcšana, ložu šaušana, militārā pieccīņa, modernā pieccīņa, orientēšanās;

99.2. komandu sporta veidi – basketbols, futbols, handbols, hokejs, virves vilkšana, volejbols, florbols;

99.3. individuālie sporta veidi – biatlons, bokss, džudo, golfs, klasiskā cīņa, paukošana, peldēšana, riteņbraukšana, slēpošana, smagatlētika, taekvondo, teniss, triatlons, vieglatlētika.

100. Regulāro spēku vienību, Zemessardzes komandieri (priekšnieki) ar pavēli nosaka laiku un vietu sporta pasākumu organizēšanai, viņa tiešā pakļautībā esošajam personālsastāvam.

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

101. Sporta nodarbību tematiskos plānus un laiku izstrādā atbildīgais par sportu un fizisko sagatavošanu vienībā apstiprina regulāro spēku vienību, Zemessardzes un atsevišķās vienības komandieris, ņemot vērā vienības specifiku un vadoties pēc šo noteikumu 57. - 73. punktiem. Personālsastāva FS plānos atspoguļo fiziskās sagatavošanas pamatjautājumus mācību gada (perioda) laikā (2. pielikums):

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

101.1. apgūstamo vielu un nepieciešamo stundu skaitu;

101.2. teorētisko nodarbību un fizisko nodarbību tematiku un laiku;

101.3. rīta rosmju vingrinājumu kompleksus;

101.4. drošības instruktāžas;

101.5. sporta pasākumu un sacensību kalendāro plānu;

101.6. FS pārbaužu plānu;

101.7. (*Svītrots* ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

102. Sporta sacensības notiek atbilstoši NBS komandiera apstiprinātajam sacensību kalendārajam plānam un saskaņā ar NBS čempionātu sacensību nolikumu.

103. Pieteikšanās kārtība NBS čempionātiem notiek atbilstoši NBS komandiera apstiprinātajam sacensību nolikumam un NBS AŠ priekšnieka rīkojumam par kārtējām sacensībām.

104. Sacensību dienā komandas pārstāvim mandātu komisijai:

104.1. jāiesniedz vienības komandiera apstiprinātu sacensību pieteikuma oriģinālu;

104.2. jāuzrāda sacensību dalībnieka karavīra apliecību.

7. Karavīru fiziskā sagatavošana

105. Fiziskā sagatavošana ir process, kur fiziskās spējas un kustību iemaņas tiek apgūtas atbilstoši konkrētām prasībām.

106. Karavīru FS jāatbilst karavīru fiziskās sagatavošanas noteikumu prasībām.

107. Regulāro spēku vienību, Zemessardzes komandierim (priekšniekam) jārada iespējas sev un savu vienību karavīriem nodarboties ar sportu, ne retāk, kā 2 reizes nedēļā (līdz 90 minūtēm) darba laikā.

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

108. Karavīriem, kuru fiziskā sagatavotība ir neapmierinoša, ne retāk kā 2 reizes nedēļā (līdz 90 minūtēm) darba laikā jāapmeklē organizētas mācību treniņu nodarbības, kuras vada fiziskās sagatavošanas un sporta speciālisti vai speciāli sagatavoti karavīri.

108.¹ Karavīriem, kuri nosūtīti uz kursiem (ilgāk par 2 nedēļām), nodrošina iespēju ne retāk kā divas reizes nedēļā piedalīties fiziskās sagatavošanas nodarbībās.

(Papildināts ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

109. Karavīru fiziskās sagatavotības datus atspoguļo ikgadējos fiziskās sagatavotības pārbaudes kopsavilkumos.

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

110. Fiziskās sagatavošanas procesā karavīrus iedala sekojošās vecuma grupās:

110.1. Vecuma grupas vīriešiem:

110.1.1. 1.grupa (V-1) – no 18 līdz 27 gadiem;

110.1.2. 2.grupa (V-2) – no 28 līdz 35 gadiem;

110.1.3. 3.grupa (V-3) – no 36 līdz 40 gadiem;

110.1.4. 4.grupa (V-4) – no 41 līdz 45 gadiem;

110.1.5. 5.grupa (V-5) – no 46 līdz 50 gadiem;

110.1.6. 6.grupa (V-6) – no 51 līdz 55 gadiem;

110.1.7. 7.grupa (V-7) – no 56 un vecāki.

110.2. Vecuma grupas sievietēm:

110.2.1. 1.grupa (S-1) – no 18 līdz 27 gadiem;

110.2.2. 2.grupa (S-2) – no 28 līdz 35 gadiem;

110.2.3. 3.grupa (S-3) – no 36 līdz 40 gadiem;

110.2.4. 4.grupa (S-4) – no 41 līdz 45 gadiem;

110.2.5. 5.grupa (S-5) – no 46 līdz 50 gadiem;

110.2.6. 6.grupa (S-6) – no 51 un vecākas.

111. Vecuma grupu nosaka pēc dzimšanas gada.

112. Veselības nostiprināšanas un fizisko spēju uzturēšanas nolūkā karavīriem no dienesta pienākumiem brīvajā laikā un atvaļinājuma laikā regulāri jānodarbojas ar sportu un fiziskām aktivitātēm.

8. Fiziskās sagatavotības pārbaudes

8.1. Vispārīgie norādījumi

113. Regulāro spēku vienību, Zemessardzes komandierim (priekšniekam) jāpārzina, sistemātiski jāpārbauda un jāizvērtē pakļautībā esošā personālsastāva fiziskā sagatavotība un fiziskās sagatavošanas process.

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

114. Fiziskās sagatavošanas pārbaudi realizē:

114.1. mācību procesā;

114.2. mācību perioda un mācību gada beigās;

114.3. NBS struktūrvienību inspekcijās un atsevišķās pārbaudes laikā.

115. Augstākajiem un vecākajiem virsniekiem fiziskās sagatavotības pārbaudes organizē MVP komandiera/NAA rektora izveidota sporta instruktoru komisija saskaņā ar NBS komandiera apstiprinātu fiziskās sagatavotības ikgadējo pārbaucēšu grafiku. Jaunākajiem virsniekiem, instruktoriem un kareivjiem fiziskās sagatavotības pārbaudes organizē NBS regulāro spēku un Zemessardzes vienību komandieri NBS komandiera noteiktajā laika periodā, atbilstoši vienības komandiera apstiprinātam fiziskās sagatavotības pārbaucēšu grafikam.

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

(Izteikts jaunā redakcijā ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

116. FS pārbaudēs karavīri piedalās sporta tērpā un apavos vai kaujas formas tērpā.

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

117. Karavīriem, kuri:

117.1. ilgstoši pilda dienestu vai mācās ārpus Latvijas teritorijas un fiziskās sagatavotības pārbaucēšu kārtošanas periodā atrodas ārvalstīs, fiziskās sagatavotības pārbaudes organizē dienesta vietā, ja pārbaudes rezultāts nav nepieciešams nākamās dienesta pakāpes piešķiršanai;

(Izteikts jaunā redakcijā ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

117.2. dien vai mācās ārpus Latvijas teritorijas vismaz sešus mēnešus, FS pārbaudes organizē pirms aizbraukšanas;

117.3. (Svītrots ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

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

118. FS pārbaudes nav jākārt:

118.1. profesionālā dienesta karavīram, kurš pārceļas līdz savam laulātajam-aizsardzības atašejam vai militārajam pārstāvim uz laiku līdz karavīrs atgriežas Latvijā un tiek iecelts amatā;

118.2. grūtniecības un dzemdību atvaļinājuma laikā;

118.3. bērnu kopšanas atvaļinājuma laikā;

118.4. karavīri pēc medicīniskās komisijas individuālā vērtējuma.

119. Karavīriem, kuri nozīmētajā FS pārbaudes kārtības laikā, dažādu iemeslu dēļ nav varējuši ierasties, tas jāizdara kādā no tuvākajām nozīmētajām kārtības reizēm.

120. (Svītrots ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

121. fiziskās sagatavotības pārbaudes rezultātus saskaņā ar 115. punktu fiziskās sagatavotības pārbaudes tiesnešu komisija vai NBS regulāro spēku un Zemessardzes vienību komandiera norīkota amatpersona fiksē Karavīra fiziskās sagatavotības pārbaudes lapā (3. pielikums) un iesniedz vienības personāla struktūrvienībai, kura pievieno tos karavīra personas lietai. Vienības komandieris nodrošina regulāru fiziskās sagatavotības pārbažu rezultātu ievadīšanu Automatizētajā personāla uzskaites sistēmā.

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

(Izteikts jaunā redakcijā ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

8.2. Fiziskās sagatavošanas un fiziskās sagatavotības pārbažu saturs

122. Vienību FS pārbaudēs pārbauda un vērtē NBS vienību fiziskās sagatavošanas procesu, saturu un rezultātus.

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

123. NBS vienību personālsastāva fizisko sagatavotību atzīst:

123.1. par teicamu, ja ne mazāk par 90% personālsastāva izpildījuši izvirzītās prasības, turklāt, vismaz 30 % saņēmēji vērtējumu “izcili” vai “teicami”;

123.2. par labu, ja izvirzītās prasības izpildījuši ne mazāk par 80% personālsastāva, turklāt, vismaz 50 % saņēmēji vērtējumu “izcili”, “teicami”, „ļoti labi” vai „labi”;

123.3. par apmierinošu, ja izvirzītās prasības izpildījuši ne mazāk par 70% personālsastāva.

124. Vienību kompleksās sporta darba pārbaudes laikā administratīvās vadīšanas un organizācijas kvalitāti vērtē pēc šādiem kritērijiem:

124.1. nepieciešamo pavēļu sagatavošana un savlaicīga izdošana – fiziskās sagatavošanas stāvokļa analīzei un rezultātu vērtēšanai;

124.2. fiziskās sagatavošanas procesa plānošanas un uzskaites atbilstība reālajam stāvoklim;

124.3. organizētie sporta pasākumi un sacensības;

124.4. metodiskais darbs;

124.5. materiālās bāzes atbilstība noteiktajām prasībām, tās izmantošana.

125. Pārbaudes laikā sporta nodarbību vadītāju metodisko sagatavotību un darba kvalitāti vērtē pēc šādiem kritērijiem:

125.1. noteikumos paredzēto vingrinājumu pārzināšana un to izpildīšanas prasme;

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

125.2. noteikumā paredzēto vingrinājumu apmācīšanas prasme;

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

125.3. komandu zināšana un pareiza lietošana nodarbību laikā;

125.4. rīta rosmes vadīšana struktūrvienībām;

125.5. fizisko vingrinājumu izpildījuma vērtēšana un pārbaudīšana;

125.6. drošības tehnika un palīdzības sniegšana fizisko vingrinājumu izpildīšanas laikā;

125.7. prasme novērtēt nodarbību dalībnieku funkcionālo stāvokli, atbilstoši dozēt fizisko slodzi;

125.8. nodarbību konspektu izstrādāšana un nodarbību vadīšana, atbilstoši tiem;

125.9. sporta pasākumu un sacensību organizēšana un vadīšana;

125.10. personīgās un sabiedriskās higiēnas prasību pārzināšana;

125.11. zināšanas pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanā.

126. Vērtējums ir neapmierinošs, ja nodarbību vadītājs nepārzina 50% no minētajiem elementiem.

127. Vienību fiziskās sagatavotības kopvērtējumu, administratīvās vadīšanas un organizācijas kvalitāti, nodarbības vietas atbilstību, fiziskās sagatavošanas nodarbību vadītāja metodisko sagatavotību pārbauda un izvērtē MVP komandiera/NAA rektora izveidota komisija.

(Izteikts jaunā redakcijā ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

9. Fiziskās sagatavotības vērtēšana

128. FS pārbaudēs nosaka un novērtē katra karavīra FS līmeni.

129. Individuālo FS vērtē atbilstoši NBS karavīru fiziskās sagatavošanas noteikumu prasībām un dod vērtējumus – “izcili”, “teicami”, „ļoti labi”, “labi”, “apmierinoši” un “vāji”.

130. Pirms katra FS pārbaudes testa izpildīšanas, karavīram atļauts izdarīt vienu vingrinājuma mēģinājumu. Ja nejaušības dēļ notikusi kļūme, pārbaudītājs var atļaut pārbaudes testu atkārtot.

131. Karavīriem, pēc katra pārbaudes testa izpildīšanas, jādod laiks atpūtai- ne mazāk par 10 minūtēm.

132. FS pārbaudes testus izpilda pēc vienotiem izpildes noteikumiem (4.pielikums).

133. FS pārbaudes testu izpildi vērtē atbilstoši pārbaudes testu tabulām. Maksimālais iespējamais punktu skaits katrā pārbaudes testā ir 100 punkti (5.pielikums).

134. FS pārbaudes normatīvu izpildi pārbauda noteiktā secībā: roku saliekšana-iztaisnošana balstā guļus, ķermeņa augšdaļas pacelšana, 3000 m skrējiens-kross (vīriešiem), 1500 m skrējiens-kross (sievietēm).

135. Karavīri FS pārbaudes centralizēti kārtoti reizi gadā.
(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

136. Vienībām ir tiesības izstrādāt savus pārbaudes testus un normatīvus, papildus esošajiem, bet ne zemākus par šajos noteikumos noteiktajām FS- prasībām un atbilstošus katras vienības dienesta specifikai. Izstrādātie pārbaudes normatīvi ir jāaskaņo ar NBS MVP komandieri. Atbilstoši papildus izstrādātajiem testiem, jāizstrādā drošības noteikumi un ar tiem jāiepazīstina konkrētās vienības karavīri.
(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

137. (Svītrots ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

138. Lai karavīrs FS pārbaudē saņemtu vērtējumu „apmierinoši”, viņam katrā atsevišķā testā jāiegūst ne mazāk kā 10 punktus, „labi” - ne mazāk kā 20 punktus, „ļoti labi”- ne mazāk kā 30 punktus, „teicami”- ne mazāk kā 40 punktus, „izcili”- ne mazāk kā 60 punktus.

139. Vecumu grupu V-6, V-7, S-6 karavīriem, lai saņemtu vērtējumu „apmierinoši”, divos no trijiem pārbaudes testiem, jāiegūst ne mazāk kā 10 punktus katrā un trešajā vingrinājumā jāpiedalās (krosā jāfinišē, spēka vingrinājumos jāizpilda vismaz viena reize).

140. Ja karavīrs, atrodoties mācībās ārvalstīs, ir kārtojis fiziskās sagatavotības normatīvus par kārtējo gadu un var uzrādīt mācību iestādes apstiprinātu sertifikātu, vienības komandieris ir tiesīgs apstiprināt un pielāgot nokārtotos normatīvus karavīru fiziskās sagatavošanas noteikumu prasībām, ja tas nav saistīts ar nākamās dienesta pakāpes piešķiršanu.

(Ar grozījumiem, kas izdarīti ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)
(Izteikts jaunā redakcijā ar AM 08.05.2018. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

141. Ja karavīrs nenokārto kādu no trīs pārbaudes testiem (139. punkts), tad pie atkārtotās pārbaudes karavīram jākārtoti visi 138. punktā minētie pārbaudes kontrolnormatīvi.

142. Karavīru var attaisnoti atbrīvot no FS pārbaudes tikai ar NP MNNC ambulatorās medicīnas komisijas atzinumu (atbrīvojuma termiņš ir komisijas kompetencē).

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

142.¹ Karavīram, kura veselības stāvokļa kapacitāte un veselības kategorija ir 4C vai zemāka (saskaņā ar AM 21.08.2007. noteikumu 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”), lai FS pārbaudē saņemtu vērtējumu „apmierinoši”, divos no trijiem pārbaudes testiem ir jāiegūst ne mazāk kā 10 punktu_ katrā, bet trešajā – jāpiedalās (krosā jāfinišē, spēka vingrinājumos jāizpilda vismaz viena reize katrā vingrinājumā).

(Papildināts ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

143. Ja karavīrs pēc NP MMNC ambulatorās medicīnas komisijas atzinuma nevar kārtot izturības testu (sievietēm 1500m un vīriešiem 3000m skrējieni), viņš skriešanu aizstāj ar peldēšanu 400 m brīvajā stilā bez apstāšanās. 400m jānopeld 16 minūtēs. Ja pārējos divos testos_ katrā saņemts vērtējums ne mazāk kā 20 punktu, kopējais vērtējums, izpildot peldēšanas nosacījumus, ir „labi”- ne augstāk.

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

144. Ja karavīrs FS pārbaudē saņēmis „vāju” vērtējumu, viņam pēc 3 mēnešiem pārbaude jākārtoti atkārtoti. Ja atkārtotā pārbaudē saņemts „vājš” vērtējums, par karavīra atbilstību dienestam, atbilstoši amata aprakstam, lemj tiešais komandieris.

145. (Svītrots ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

146. (Svītrots ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

147. (Svītrots ar AM 05.04.2011. *noteikumiem* Nr. 20-NOT)

10. Pārejas noteikums

148. Ar šo noteikumu spēkā stāšanos spēku zaudē ar Aizsardzības ministrijas 2001. gada 27. augusta pavēli Nr.321 apstiprināts reglaments AMR600-22 „Aizsardzības ministrijas un Nacionālo bruņoto spēku karavīru fiziskās sagatavošanas reglaments”.

Ministrs

V. Veldre