

Kehalise ettevalmistuse nõuded ülemineku perioodil

1. Vangla peainspektor, I klassi vanglainspektor, II klassi vanglainspektor ja Justiitsministeeriumi vanglate valdkonna ametnik peavad kehalised katsed sooritama vähemalt järgmiste tulemustega:

VANUS HARJUTUSED	MEHED				NAISED			
	kuni 29	30–39	40–49	50+	kuni 29	30–39	40–49	50+
Kätekõverdused toenglamangus (korduste arv)	20	15	10	5	5	3	2	10**
Kõhulihaste jõuharjutus (korduste arv)	25	20	15	10	15	10	8	5
3000 m kestusjooks/kiirkõnd (aeg minutites ja sekundites)	22.00	25.00	28.00	30.00	25.00	27.00	30.00	33.00

2. Peaspetsialist-korrapidaja, inspektor – korrapidaja abi, I klassi valvur ja II klassi valvur peavad kehalised katsed sooritama vähemalt järgmiste tulemustega:

VANUS HARJUTUSED	MEHED				NAISED			
	kuni 29	30–39	40–49	50+	kuni 29	30–39	40–49	50+
Kätekõverdused toenglamangus (korduste arv)	30	25	15	7	10	7	4	2
Kõhulihaste jõuharjutus (korduste arv)	35	25	18	13	25	15	12	10
3000 m kestusjooks/kiirkõnd (aeg minutites ja sekundites)	20.00	22.00	24.00	26.00	23.00	25.00	27.00	29.00