

Justiitsministri 23. juuli 2013. a määrus nr 26
 „Vanglateenistuse ametnikule esitatavad nõuded,
 nõuetele vastavuse hindamine ning
 vangla direktori värbamine ja valik”
 Lisa 5
 (muudetud sõnastuses)

Kehalise ettevalmistuse nõuded

1. Vangla peainspektori, I ja II klassi vanglainspektori ning Justiitsministeeriumi vanglate valdkonna ametniku kehalise ettevalmistuse nõuded

VANUS HARJUTUSED	MEHED				NAISED			
	kuni 29	30–39	40–49	50+	kuni 29	30–39	40–49	50+
Kätekõverdused toenglamangus (korduste arv)	25	20	15	10	10	8	6	4
Kõhulihaste jõuharjutus (korduste arv)	30	25	20	15	30	25	20	15
3000 m kestusjooks/kiirkõnd (aeg minutites ja sekundites)	20.00	21.00	22.00	24.00	21.00	22.00	23.00	24.00

2. Peaspetsialist-korrapidaja, inspektori – korrapidaja abi ning I ja II klassi valvuri kehalise ettevalmistuse nõuded

VANUS HARJUTUSED	MEHED				NAISED			
	kuni 29	30–39	40–49	50+	kuni 29	30–39	40–49	50+
Kätekõverdused toenglamangus (korduste arv)	30	25	20	15	15	12	10	7
Kõhulihaste jõuharjutus (korduste arv)	35	30	25	20	35	30	25	20
3000 m kestusjooks/kiirkõnd (aeg minutites ja sekundites)	18.00	19.00	20.00	21.00	18.00	19.00	20.00	21.00

3. Üksusesse, kelle põhiülesanne on korraldada pidevat tugevdatud järelevalvet vajavate kinnipeetavate järelevalvet ja vangistuse täideviimist, kuuluva I ja II klassi vanglainspektori ning I ja II klassi valvuri kehalise ettevalmistuse nõuded

HARJUTUSED	MEHED/NAISED
Kätekõverdused toenglamangus (korduste arv)	30
Kõhulihaste jõuharjutus (korduste arv)	35
3000 m kestusjooks/kiirkõnd (aeg minutites ja sekundites)	18.00

4. Üksusesse, kelle põhiülesanne on saata vahistatuid ja kinnipeatavaid väljaspool vanglat, kuuluva I ja II klassi vanglainspektori ning I ja II klassi valvuri kehalise ettevalmistuse nõuded

Harjutused/ punktid	-40	-30	-20	-10	0	10	20	30	40
Kätekõverdused rippes (korduste arv)	6	7	8	9	10	12	14	16	18
Sangpommi rebimine (korduste arv)	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Kõhulihaste jõuharjutus (korduste arv)	35	40	45	50	55	60	80	100	110
Kangi rinnalt surumine lamades (korduste arv kehakaalust (kk) lähtuva kangi raskusega)	1 (kk -10 kg)	1 (kk)	2 (kk)	1 (kk +10 kg)	2 (kk +10 kg)	4 (kk +10 kg)	6 (kk +10 kg)	4 (kk +20 kg)	6 (kk +20 kg)
Kükk kangiga (korduste arv kehakaalust (kk) lähtuva kangi raskusega)	1 (kk - 10kg)	1 (kk)	2 (kk)	1 (kk +10 kg)	2 (kk +10 kg)	2 (kk +20 kg)	2 (kk +30 kg)	2 (kk +50 kg)	1 (kk +70 kg)
3000 m kestusjooks/kiirkõ nd (aeg minutites ja sekundites)	17.00	16.30	16.00	15.30	15.00	14.45	14.0	14.15	14.00