

### KEHALISE ETTEVALMISTUSE NÕUDED

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

Vanus	Punktid	Ühe harjutuse miinimumpunktid
Kuni 29-aastased	180	40
30–39-aastased	150	30
40–49-aastased	120	20
Üle 50-aastased	90	10

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

Vanus	Punktid	Ühe harjutuse miinimumpunktid
Kuni 29-aastased	210	50
30–39-aastased	180	40
40–49-aastased	150	30
Üle 50-aastased	120	20

Meessoost ametnike tulemustele vastavad punktid:

KEHALISE KATSE NIMETUS / PUNKTID	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Kätekõverdused toenglamangus	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45
Kõhulihaste jõuharjutus	8	12	15	20	25	30	35	40	45	50
3000 m jooks/kiirkõnd	26:00	25:00	24:00	22:00	21:00	20:00	18:00	17:00	16:00	15:00

6000 m sõudmine ergomeetril	35:00	34:00	33:00	32:00	31:00	29:00	27:00	26:00	25:00	24:00
--------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Naissoost ametnike tulemustele vastavad punktid:

<b>KEHALISE KATSE NIMETUS</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
<b>PUNKTID</b>										
Kätekõverdused toenglamangus	2	3	4	6	8	10	15	20	25	30
Kõhulihaste jõuharjutus	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3000 m jooks/kiirkõnd	26:00	25:00	24:00	23:00	22:00	21:00	18:00	17:00	16:00	15:00
6000 m sõudmine ergomeetril	37:00	36:00	35:00	34:00	33:00	31:00	29:00	28:00	27:00	26:00

3. Ametlikult korraldatud spordivõistlusel saavutatud tulemuse alusel jooksuharjutusest vabastamiseks tuleb vanglateenistuse ametnikul läbida vähemalt 5-kilomeetrine võistlusdistsants kiirusega vähemalt 7 km/h. Nimetatud soorituse tulemuseks arvestatakse 1/3 vanglateenistuse ametniku nõutud punktide kogusummast.