

Kehaliste katsete nõuded, normid ja lävendid

Katsed politseiteenistuse õppekava kandidaatidele

Punkte / ala	1. punktiala		2. punktiala		3. punktiala		Koordinatsiooni- harjutus 20 s jooksul	
	Lamades surumine ¹ Naistel raskusega al 22,5 kg Meestel raskusega al 27,5 kg	Toenglamangus kätekõverdused 2 min jooksul	Istesse tõus 2 min jooksul		3000 m jooks			
			NAISED	MEHED	NAISED	MEHED		NAISED
10	30	40	40	70	70	12:00	12:00	Arvestuslik
9	28	35	35	65	65	13:00	13:00	
8	25	32	32	60	60	14:00	14:00	
7	22	30	30	55	55	15:00	15:00	
6	20	28	28	50	50	15:30	15:30	
5	18	26	26	45	45	16:00	16:00	
4	15	20	24	40	40	18:00	16:30	
3	12	15	22	35	35	20:00	17:30	
2	8	10	20	25	30	22:00	18:00	
1	5	6	15	20	25	25:00	20:00	

¹ Kandidaadil on võimalus valida toenglamangus kätekõverduste asemel lamades surumise katse, kangi raskus peab olema umbes 40% kandidaadi kehakaalust. Surumise valinud kandidaadid kaalutakse kohapeal.

Kokku alade pealt punkte üldkonkursi arvestuses politsei- ja piirivalvekolledži kandidaatidele

6 punkti	Kolme punktiala kokkuvõttes 25–30 punkti + koordineerimiskoolitus arvestatud
5 punkti	Kolme punktiala kokkuvõttes 19–24 punkti + koordineerimiskoolitus arvestatud
4 punkti	Kolme punktiala kokkuvõttes 13–18 punkti + koordineerimiskoolitus arvestatud
3 punkti	Kolme punktiala kokkuvõttes 7–12 punkti + koordineerimiskoolitus arvestatud
2 punkti	Kolme punktiala kokkuvõttes 3–6 punkti + koordineerimiskoolitus arvestatud
1 punkt	Kolme punktiala kokkuvõttes 3 või enam punkti, aga ühe punktiala lävend täitmata + koordineerimiskoolitus arvestatud
Ei läbi kehalisi katseid	Ei ületa kolmest punktialast kahe lävendit või ei sooritanud koordineerimiskoolitust

Kehaliste katsete tulemuste arvestamine tõendi alusel

Politsei- ja piirivalvekolledži kandidaat ei pea Sisekaitseakadeemia punktialasid sooritama, kui ta esitab järgnevate tulemuste tõendi SAISi:

- 1) ajateenijate või kaitseväelase üldfüüsilise testi tulemused, mis on sooritatud 11 kuu jooksul enne avalduse esitamist, või
- 2) abipolitseinikuna Politsei- ja Piirivalveameti spordiinstruktori juures läbitud Sisekaitseakadeemia kehalised katsed, mis on sooritatud 12 kuu jooksul enne avalduse esitamist.

Seejuures on kohustuslik läbida koordineerimiskoolitus.

Tõendil peab olema toodud kandidaadi nimi, isikukood ja katsete tulemused ning väljastaja allkiri. Ajateenijate või kaitseväelase üldfüüsilise testi tõendi väljastab Kaitseressursside Amet ning Politsei- ja Piirivalveameti tõendi väljastab asutuse spordiinstruktor, vabatahtlike teenuse koordinaator või abipolitseinike rühmajuht.

Ajateenijate või kaitseväelaste testi 3200 m jooksu tulemust ei teisendata ja punkte arvestatakse Sisekaitseakadeemia punktiskaalade alusel.

Lisaks võib 3000 m jooksu soorituse punkte arvestada Eesti Kergejõustiku Liidu kalendris oleva 3000 m distantsi läbimise võistlustulemuse alusel jooksva 12 kuu jooksul. Ala arvestamise taotlus koos viitega ülekandmiseks soovitud võistlustulemusele tuleb lisada SAISi.