

Kehaliste katsete nõuded, normid ja lävendid 2024/2025. õppeaastaks

Katsed politseiametniku ja politseiteenistuse õppekavade kandidaatidele

Katsete läbimiseks tuleb koguda vähemalt kahelt punktilalt 1 punkt ning sooritada koordineerimisharjutus. Kandidaadil on võimalus valida toenglamangus kätekõverduste asemel lamades surumise katse, kangi raskus peab olema umbes 40% kandidaadi kehakaalust. Surumise valinud kandidaadid kaalutakse kohapeal.

Punkte / ala	1. punktiala		2. punktiala		3. punktiala		Koordineerimisharjutus 20 s jooksul	
	Lamades surumine Naistel raskusega al 22,5 kg Meestel raskusega al 27,5 kg	Toenglamangus kättekõverdused 2 min jooksul	Istesse tõus 2 min jooksul		3000 m jooks			
		NAISED	MEHED	NAISED	MEHED	NAISED		MEHED
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	

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 Kolme punktiala kokkuvõttes 3–30 punkti + koordineerimiskoolitus arvestamata
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 ületab kahe punktiala lävendi, kuid ei sooritanud koordineerimiskoolitust

Kehaliste katsete tulemuste arvestamine tõendi alusel

Politsei- ja piirivalvekolledži kandidaat ei pea Sisekaitseakadeemia kehalistel katsetel osalema, 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.

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. Kandidaat, kes esitab ühe ülal nimetatud tõenditest, võib soovi korral tulla vastuvõtu ajakavas märgitud ajal sooritama vaid koordineerimiskoolitust. Kui koordineerimiskoolitust ei sooritata, on maksimaalne võimalik punktisumma 2.

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.