

LENGVOJI ATLETIKA

Greitumas ir greitumo ištvėrmė

30 m – 60 m - 400 m bėgimas (s, min)

Atlikimas: Testas atliekamas iš aukšto starto padėties Po komandos „Į vietas“ tiriamasis turi atsistoti taip, kad jo stipresnė koja būtų prie starto linijos, o kita 20-30 cm nuo starto linijos ir ant pirštų. Po komandos „Dėmesio!“ sulenkti kojas, kūno masę perkelti ant priekyje esančios kojos, liemenį palenkti, į priekį ranką, priešingą pastatyti kojai. Po signalo „Marš“ pradėti bėgimą maksimaliu greičiu iki finišo linijos. Stengtis finišo liniją-juostelę krūtine pasiekti nemažinant greičio.

Vertinimas:

30 m bėgimas (s)

Berniukai

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	5,80 ir mažiau	5,50 ir mažiau	5,20 ir mažiau	4,90 ir mažiau	4,50 ir mažiau
5 balai	5,81 – 6,19	5,51 – 6,09	5,21 – 5,79	4,91 – 5,39	4,51 – 4,89
3 balai	6,20 ir daugiau	6,10 ir daugiau	5,80 ir daugiau	5,40 ir daugiau	4,90 ir daugiau

Mergaitės

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	5,80 ir mažiau	5,50 ir mažiau	5,30 ir mažiau	5,00 ir mažiau	4,90 ir mažiau
5 balai	5,81 – 6,19	5,51 – 6,09	5,31 – 5,89	5,01 – 5,49	4,91 – 5,39
3 balai	6,20 ir daugiau	6,10 ir daugiau	5,90 ir daugiau	5,50 ir daugiau	5,40 ir daugiau

60 m bėgimas (s)

Berniukai

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	11,50 ir mažiau	11,00 ir mažiau	10,50 ir mažiau	10,00 ir mažiau	9,60 ir mažiau
5 balai	11,51 – 11,79	11,01 – 11,29	10,51 – 10,69	10,01 – 10,19	9,61 – 9,79
3 balai	11,80 ir daugiau	11,30 ir daugiau	10,70 ir daugiau	10,20 ir daugiau	9,80 ir daugiau

Mergaitės

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	11,60 ir mažiau	11,20 ir mažiau	10,80 ir mažiau	10,50 ir mažiau	10,40 ir mažiau
5 balai	11,61 – 11,79	11,21 – 11,39	10,81 – 11,19	10,51 – 10,59	10,41 – 10,49
3 balai	11,80 ir daugiau	11,40 ir daugiau	11,20 ir daugiau	10,60 ir daugiau	10,50 ir daugiau

400 m bėgimas (min)

Berniukai

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	1:40,00 ir mažiau	1:35,00 ir mažiau	1:28,00 ir mažiau	1:23,00 ir mažiau	1:18,00 ir daugiau
5 balai	1:40,01 – 1:49,99	1:35,01 – 1:41,99	1:28,01 – 1:34,99	1:23,01 – 1:25,99	1:18,01 – 1:19,99
3 balai	1:50,00 ir daugiau	1:42,00 ir daugiau	1:35,00 ir daugiau	1:26,00 ir daugiau	1:20,00 ir daugiau

Mergaitės

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	1:40,00 ir mažiau	1:35,00 ir mažiau	1:30,00 ir mažiau	1:25,00 ir daugiau	1:20,00 ir daugiau
5 balai	1:40,01 – 1:49,99	1:35,01 – 1:41,99	1:30,01 – 1:37,99	1:25,01 – 1:27,99	1:20,01 – 1:24,99
3 balai	1:50,00 ir daugiau	1:42,00 ir daugiau	1:38,00 ir daugiau	1:28,00 ir daugiau	1:25,00 ir daugiau

Šoklumas (kojų greitumo jėga)

Šuolis į tolį įsibėgėjus (m)

Atlikimas: Tiriamasis turi įsibėgėti iš 10-12 bėgimo žingsnių, atsispirti viena koja nuo specialios lentelės, atlikti šuolį ir prisižeminti abejomis kojomis šuoliaduobėje. Šuolio į tolį rezultatą lemia: įsibėgėjimo greitis, atsispyrimo galinumas ir judesių koordinacija. Šuolio atstumą matuojama nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausių kūno sąlyčio su žeme. Testas atliekamas du kartus. Fiksuojamas geriausias rezultatas.

Vertinimas:

Berniukai

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	2,80 ir daugiau	3,10 ir daugiau	3,30 ir daugiau	3,50 ir daugiau	3,80 ir daugiau
5 balai	2,79 – 2,60	3,09 – 2,90	3,29 – 3,10 m	3,49 – 3,30	3,79 – 3,60
3 balai	2,59 ir mažiau	2,89 ir mažiau	3,09 ir mažiau	3,29 ir mažiau	3,59 ir mažiau

Mergaitės

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	2,80 ir daugiau	3,00 ir daugiau	3,20 ir daugiau	3,40 ir daugiau	3,60 ir daugiau
5 balai	2,79 – 2,60	2,99 – 2,80	3,19 – 3,00	3,39 – 3,20	3,59 – 3,40
3 balai	2,59 ir mažiau	2,79 ir mažiau	2,99 ir mažiau	3,19 ir mažiau	3,39 ir mažiau

Šoklumas (kojų greitumo jėga)

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas: Tiriamasis turi atsistoti prie linijos taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, o kojų pirštai – prie linijos. Kojas truputį per kelius sulenkti, rankas atmoti atgal. Užsimojus rankomis, stipriai atsispyrus, atlikti šuolį. Pasistengti prisižeminti ant abiejų pėdų ir išlaikyti pusiausvyrą. Šuolio atstumą matuojama nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausių kūno sąlyčio su žeme. Testas atliekamas du kartus. Fiksuojamas geriausias rezultatas.

Vertinima:

Berniukai

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	155 ir daugiau	165 ir daugiau	170 ir daugiau	175 ir daugiau	180 ir daugiau
5 balai	154 – 135	164 – 145	169 – 150 m	174 – 155	179 – 160
3 balai	134 ir mažiau	144 ir mažiau	149 ir mažiau	154 ir mažiau	159 ir mažiau

Mergaitės

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	155 ir daugiau	160 ir daugiau	165 ir daugiau	170 ir daugiau	175 ir daugiau
5 balai	154 – 135	159 – 140	164 – 145	169 – 150 m	174 – 155
3 balai	134 ir mažiau	139 ir mažiau	144 ir mažiau	149 ir mažiau	154 ir mažiau

Greitumo jėga (liemuo ir rankos)

Kimštinio kamuolio metimas (m)

Atlikimas: Tiriamasis turi kuo toliau numesti 1-2 kg svorio kimštą kamuolį. Kamuolį mesti stovint plačiai kojomis (pečių plotyje, šiek tiek plačiau), laikant jį abejomis rankomis. Kojų pirštai – prie linijos. Kamuolį laikyti abiem rankomis virš galvos. Leisdamas kamuolį žemyn greitai pasilenkti ir pritūpus staigiu judesiu, tiesdamas kojas ir liemenį, mesti kamuolį tiesiomis rankomis pirmyn-tolyn. Rezultatas matuojamas matuokle, nuo linijos iki kamuolio kritimo į žemę taško. Atlikami du metimai. Fiksuojamas geriausias rezultatas.

Vertinimas:

Berniukai (2 kg)

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	6,00 ir daugiau	7,00 ir daugiau	8,00 ir daugiau	9,00 ir daugiau	10,00 ir mažiau
5 balai	5,99 – 4,00	6,99 – 5,00	7,99 – 6,00	8,99 – 7,00	9,99 – 8,00
3 balai	3,99 ir mažiau	4,99 ir mažiau	5,99 ir mažiau	6,99 ir mažiau	7,99 ir mažiau

Mergaitės (1 kg)

	Iki 10 metų	10 metų	11 metų	12 metų	13 metų
10 balų	6,00 ir daugiau	7,00 ir daugiau	8,00 ir daugiau	9,00 ir daugiau	10,00 ir mažiau
5 balai	5,99 – 4,00 m	6,99 – 5,00	7,99 – 6,00 m	8,99 – 7,00	9,99 – 8,00
3 balai	3,99 ir mažiau	4,99 ir mažiau	5,99 ir mažiau	6,99 ir mažiau	7,99 ir mažiau

PLAUKIMAS

Greitumas ir judesių koordinacija

Bėgimas šaudykle 10x 5 m. (s)

Atlikimas: Tiriamasis atsistoja prie linijos aukšto starto padėtyje. Po komandos „marš“ tiriamasis kuo greičiau bėga prie kitos 5 metrų linijos ją peržengia abiem pėdomis ir kuo greičiau grįžta prie starto linijos, ją irgi peržengia abiem pėdomis ir viską kartoja dar keturis kartus. Penkis kartus perbėgus liniją stabdomas chronometras ir fiksuojamas laikas.

Vertinimas:

Vertinimas (balai)	Lytis m.b	Amžius	
		7-9 m.	10 m.
10	m.b	19.5	18
5	m.b	21	19.5
3	m.b	23	21

Greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas: Tiriamasis atsistoja prie linijos taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygigrečiai su žeme. Užsimojęs rankomis, stipriai atsipykęs, atlieka šuolį. Pasistengti prižemėti ant abiejų pėdų ir išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumą matuoti nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausių kūno sąlyčio su žeme. Testą atlikti du kartus. Fiksuojamas geriausias rezultatas.

Vertinimas:

Vertinimas	Lytis	Amžius	
		7 -9 m.	10 m. >
10	m	100 <	110 <
	b	120 <	130 <
5	m	90	100
	b	105	115
3	m	80 >	90 >
	b	90 >	100

Lankstumas

Pasilenkimas pirmyn (cm)

Atlikimas: Vieta- sporto salė. Pramankšta. Tiriamasis, stovėdamas be sportinės avalynės ant gimnastikos suoliuko, nelenkdamas per kelius kojų, lenkiasi pirmyn žemyn, norėdamas pasiekti kuo žemesnį tašką.

Leidžiami 3 bandymai. Fiksuojamas geriausias rezultatas.

Vertinimas:

Tiriamasis pasiekia 10 cm žemiau gimnastikos suolo pagrindo – 10 balų;

pasiekia gimnastikos suolą pirštais – 5 balai;

siekia pirštais 10 cm iki gimnastikos suolo – 3 balai.

Pėdos lankstumas

Pėdos ištiesimas (cm)

Atlikimas: Sporto salėje. Pramankšta. Tiriamasis sėdėdamas išilgai ant gimnastikos suoliuko, nelenkdamas per kelius kojų, stengiasi kiek galėdamas palenkti žemyn pėdos pirštus. Atliekami trys bandymai. Fiksuojamas geriausias rezultatas.

Vertinimas:

Vertinimas	Lytis	Rezultatai (cm)
10	m.b	180 >
5	m.b	180
3	m.b	<180

Pečių lankstumas

Rankų siekimas už nugaros

Atlikimas: Tiriamasis stovėdamas, viena ranka iš viršaus kita iš apačios už nugaros siekia viena kitos. Jeigu pirštai nepasiekia vieni kitų, vertinama nepatenkinamai, siekia- patenkinamai, uždedami vieni ant kitų- gerai.

Vertinimas	Lytis	Rezultatai (cm)
10	m.b	Jei rankų pirštai uždedami vieni ant kitų
5	m.b	Jei rankų pirštai susiliečia
3	m.b	Jei rankų pirštai nepasiekia vieni kitų

Plaukimo įgūdžiai

25 m plaukimas. Tik vaikams nuo 10 metų

Atliekamas baseine po trumpo apšilimo. Visi dalyviai išlipa iš vandens, nustatomas atlikimo eiliškumas, galima leisti plaukti ne daugiau kaip po 2 (poruose). Būtinai ne mažiau kaip 2 trenerių dalyvavimas, vienas turi būti pasiruošęs atlikti gelbėtojo vaidmenį.

Vertinimas:

Tiriamasis sugeba nuplaukti be sustojimo dviem stiliais po 25 m – 10 balų;

vienu stiliumi be sustojimo – 5 balai;

sugeba įveikti 25 m su sustojimais arba su plaukimo lenta – 3 balai.

SPORTINĖ GIMNASTIKA (mergaitės)

Greitumas

20 m bėgimas (s)

Atlikimas: Po komandos „marš“ iš vietos tiriamasis bėga 20 metrų, bėgant maksimaliu greičiu. Tiriamojo rezultatas yra laikas, per kurį jis įveikė 20 m (matuojamas sekundėmis). Atliekami du bandymai, užrašomas geriausias bėgimas (kuo mažiau sekundžių, tuo geresnis atlikimas).

Vertinimas:

Balai	Amžius			
	4 m.	5m.	6m.	7m.
10	5,2-5,6 s	5,0-5,4 s	4,6-4,7 s	4,4-4,6 s
5	5,7-6,0 s	5,5-5,8 s	4,8-4,9 s	4,7-4,9 s
3	6,1-6,5 s	5,9-6,3 s	5,0-5,3 s	5,0-5,2 s

Greitumo jėga kojoms

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas: Tiriamasis atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, kojos pečių plotyje, kojų pirštai privalo būti šalia linijos. Daromas mostas tiesiomis rankomis pirmyn lygiagrečiai su grindim ir kuo stipriau atsispiriama, šokama kiek galima toliau. Reikia būtinai nutūpti ant abiejų pėdų ir išlaikyti vertikalią padėtį, kol išmatuojamas nušoktas atstumas. Tiriamojo rezultatas skaičiuojamas nuo starto linijos iki prisižemėjimo padėties, esančios arčiau starto linijos. Pratimui atlikti skirti 2 bandymai, užrašomas geriausias bandymas, kai nušokama toliausiai.

Vertinimas:

Balai	Amžius			
	4 m.	5m.	6m.	7m.
10	100 – 80 cm	110 – 80 cm	130 – 110 cm	150 – 130 cm
5	79 - 55 cm	84 – 65 cm	109 – 95 cm	129 – 110 cm
3	54 – 40 cm	64 – 45 cm	94 – 75 cm	109 – 90 cm

Statinė pilvo raumenų jėga

Kampas kybant ant gimnastikos sienelės (s)

Atlikimas: Tiriamasis pakimba ant sienelės nugarą į ją, iškelia tiesias kojas pirmyn ne žemiau kaip 90 laipsnių kampu, įjungiamas chronometras. Taip išbūti kuo ilgiau. Testą baigti (išjungti chronometrą), kai kojos nusileidžia žemiau 90 laipsnių kampo.

Vertinimas:

Balai	Amžius			
	4 m.	5m.	6m.	7m.
10	12,0 – 8,0 s	14,0 – 10,0 s	16,0 – 12,0 s	20,0 – 16,0 s

5	7,0 – 4,0 s	9,0 – 6,0 s	11,0 – 8,0 s	15,0 – 12,0 s
3	3,0 – 1,0 s	5,0 – 2,0 s	7,0 – 3,0 s	11,0 – 7,0 s

Dinaminė pečių ir rankų jėga

a) Kybojimas sulenktomis rankomis ant žiedų (s)

Atlikimas: Tiriamasis pakimba ant žiedų, su trenerio pagalba sulenkia rankas, kad smakras būtų virš žiedų. Po komandos „galima!“ vaikas paleidžiamas ir įjungiamas chronometras. Kojos ištiestos. Taip išbūti kuo ilgiau. Užrašyti rezultatą (sek.), kurį parodė ši padėtis. Testą baigti (išjungti chronometrą), kai smakras nusileidžia žemiau žiedų (iki akių).

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4 m.	5m.
10	16,0 – 12,0 s	18,0 – 14,0 s
5	11,0 – 8,0 s	13,0 – 10,0 s
3	7,0 – 3,0 s	9,0 – 5,0 s

b) Prisitrukimai ant žiedų (kartai)

Atlikimas: Testas atliekamas iš padėties kybant tiesiomis rankomis. Po komandos „galima!“ prisitraukti prie žiedų iki padėties, kurioje smakras bus virš žiedų, ir tuoj pat ištiesti rankas, nusileisti į pradinę padėtį. Prisitrukinėti kuo daugiau. Daryti vieną bandymą.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	6 m.	7 m.
10	3	5
5	2	4
3	1	3

Lankstumas pirmyn- žemyn

Nusilenkimas stovint ant suolo (cm)

Atlikimas: Atsistoti ant platformos (nulinis taškas), kojų pirštai prie krašto. Nelenkdamas kojų, tiriamasis kiek galėdamas lenkiasi per liemenį į priekį ir stengiasi rankomis pasiekti kuo žemesnį tašką. Maksimaliai pasilenkęs išbūna 5 sek. Matuojamas atstumas centimetrais nuo nulinio taško iki žemiausio pasiekto taško. Atliekami du bandymai. Registruojamas geresnis iš dviejų rezultatų.

Vertinimas:

Balai	Amžius			
	4 m.	5m.	6m.	7m.
10	10 – 6 cm	12 – 8 cm	12 – 8 cm	14 -11 cm
5	5 – 2 cm	7 – 4 cm	7 – 4 cm	10 – 8 cm
3	1 – (-1)	3 – (-1)	3 – (-1)	7 – 4 cm

Dinaminė pusiausvyra

Ėjimas per gimnastikos buomą 10 cm pločio rankos i šalys

Atlikimas: Testas atliekamas ant skirtingų aukščių buomų ir 20 cm pločio suolo. 4-5 metų amžiaus tiriamieji testą atlieka ant suolo, 20 cm ir 50 cm aukščio buomų; 6-8 metų tiriamieji testą atlieka ant 20 cm, 50 cm ir 1 m aukščio buomų, paeiliui einant per skirtingo aukščio buomus. Testas laikomas sėkmingu, jeigu testuojamasis įveikia be kritimų visą 5 metrų buomo atstumą. Leidžiama atlikti du bandymus.

Vertinimas:

Balai	Amžius			
	4 m.	5m.	6m.	7m.
10	50 cm	50 cm	1 m	1 m
5	20 cm	20 cm	50 cm	50 cm
3	suolas	suolas	20 cm	20 cm

SPORTINĖ GIMNASTIKA (berniukai)

I. Greitumo testas

20 m bėgimas (s.)

Atlikimas: Iš aukšto starto po trenerio komandos „marš“ tiriamasis bėga 20 metrų, maksimaliu greičiu. Tiriamojo rezultatas yra laikas, per kurį jis įveikė 20 m (matuojamas sekundėmis). Atliekami du bandymai, užrašomas greičiausias bėgimas (kuo mažiau sekundžių, tuo geresnis atlikimas).

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-7 m.	8 ir >m.
10	3,8-4,2 s	3,6-4,0 s
5	4,2-4,6 s	4,1-4,4 s
3	4,7-5,1 s	4,5-4,9 s

Greitumo jėgos testas kojoms

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas: Tiriamasis atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, kojos pečių plotyje, kojų pirštai privalo būti prie linijos. Daromas mostas rankomis iš apačios į viršų ir kuo stipriau atsispiriama, šokama kiek galima toliau. Reikia būtinai nutūpti ant abiejų pėdų ir išlaikyti vertikalią padėtį, kol išmatuojamas nušoktas atstumas. Tiriamojo rezultatas skaičiuojamas nuo starto linijos iki nutūpimo padėties, kūno sąlyčio (kulno), esančios arčiau starto linijos. Pratimui atlikti skirti 2 bandymai, užrašomas geriausias bandymas, kai nušokama toliausiai.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-7 m.	8 ir >m.
10	145 -125 cm	160 – 140 cm
5	124 – 100 cm	139 – 115 cm
3	99 – 80 cm	114 – 90 cm

Statinė pilvo raumenų jėga

Kampas kybant ant gimnastikos sienelės (s)

Atlikimas: Tiriamasis pakimba ant sienelės nugarą į ją, iškelia tiesias kojas pirmyn ne žemiau kaip 90° kampu, įjungiamas chronometras. Taip išbūti kuo ilgiau. Testą baigti (išjungti chronometrą), kai kojos nusileidžia žemiau 90° kampo.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-7 m.	8 ir >m.
10	10,0 – 8,0 s	20,0 – 14,0 s
5	7,0 – 4,0 s	13,0 – 9,0 s
3	3,0 – 2,0 s	8,0 – 5,0 s

Dinaminė pečių ir rankų jėga

Prisitraukimai ant žiedų (kartai)

Atlikimas: Testas atliekamas iš padėties kybant tiesiomis rankomis. Po komandos „galima!“ prisitraukti prie žiedų iki padėties, kurioje smakras bus virš žiedų, ir tuoj pat ištiesti rankas, nusileisti į pradinę padėtį. Prisitraukinėti kuo daugiau. Daryti vieną bandymą. **8 m. ir vyr. berniukai kybojimą atlieka ant skersinio.**

Testas atliekamas iš padėties kybant tiesiomis rankomis. Po komandos „galima!“ prisitraukti prie skersinio iki padėties, kurioje smakras bus virš skersinio, ir tuoj pat ištiesti rankas, nusileisti į pradinę padėtį. Prisitraukinėti kuo daugiau. Daryti vieną bandymą.

Arba kybojimas sulenktomis rankomis ant žiedų (s)

Atlikimas: Tiriamasis pakimba ant žiedų, su trenerio pagalba sulenkia rankas, kad smakras būtų virš žiedų. Po komandos „galima!“ vaikas paleidžiamas ir įjungiamas chronometras. Kojos ištiestos. Taip išbūti kuo ilgiau. Užrašyti rezultatą (s), kurį parodė ši padėtis. Testą baigti (išjungti chronometrą), kai smakras nusileidžia žemiau žiedų (iki akių). **8 m. ir vyr. berniukai kybojimą atlieka ant skersinio.**

Tiriamasis pakimba ant skersinio, su trenerio pagalba sulenkia rankas, kad smakras būtų virš skersinio. Po komandos „galima!“ tiriamasis paleidžiamas ir įjungiamas chronometras. Kojos ištiestos. Taip išbūti kuo ilgiau. Užrašyti rezultatą (s), kurį parodė ši padėtis. Testą baigti (išjungti chronometrą), kai smakras nusileidžia žemiau skersinio (iki akių).

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-7 m.	8 ir >m.
10	5 – 7	7 -9
5	2 - 4	3 - 6
3	1 – arba 15 sek.	2 – arba 20 sek.

Lankstumas per liemenį pirmyn

Nusilenkimas stovint ant suolo (cm)

Atlikimas: Atsistoti ant platformos (nulinis taškas), kojų pirštai prie krašto. Nelenkdamas kojų, tiriamasis kiek galėdamas lenkiasi per liemenį į priekį ir stengiasi rankomis pasiekti kuo žemesnį tašką. Maksimaliai pasilenkęs išbūna 5 s. Matuojamas atstumas centimetrais nuo nulinio taško iki žemiausio pasiekto taško. Atliekami du bandymai. Registruojamas geresnis iš dviejų rezultatų.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-7 m.	8 ir >m.
10	10 – 6 cm	12 – 10 cm
5	5 -2 cm	9 – 6 cm
3	1 (-2)	5 - 3

Koordinacijos pratimas

Stovėjimas ant vienos kojos užsimerkus.

Atlikimas: Atsistojus dviem kojomis ant grindų, po komandos „galima“ tiriamasis ištiesia dvi rankas į šalis, pakelia vieną koją į priekį per sulenktą kelį 90° kampu ir užsimerkia. Maksimalus išbuvimo pakėlus koja laikas 5 s. Laikas matuojamas sekundėmis. Atliekami du bandymai, užrašomas geriausias rezultatas.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-7 m.	8 ir >m
10	5 s	5 s
5	4 -3 s	4 - 3 s
3	2 – 1 s	2 – 1 s

MENINĖ GIMNASTIKA

Kojų lankstumas

Kojos kėlimas pirmyn-aukštyn (°)

Atlikimas: Stovint nugarą į švedišką sienelę, ištiestos kojos kėlimas pirmyn iki aukščiausio taško, dešine ir kaire. Tiriantysis kelia vaiko koją pirmyn.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-5 m.	6-7 m.
10	100°- 75°	100°- 75°
5	90°- 75°	90°- 75°
3	90°	90°

Virvutė (cm)

Atlikimas: Pradinė padėtis sėdint, atremtis rankomis į grindis, tiesiomis kojomis į šalis.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-5 m.	6-7 m.
10	0 – 5 cm	0 – 5 cm
5	6 – 10 cm	6 – 10 cm
3	11 -15 cm	11 -15 cm

Nugaros lankstumas

Krepšelis (cm)

Atlikimas: Gulint ant pilvo, lenktis atgal tiesiant atremtas į grindis rankas ir lenkiant kojas (pėdomis prie galvos).

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-5 m.	6-7 m.
10	paliesti pėdomis kaktą	paliesti pėdomis kaktą
5	paliesti pėdomis galvą	paliesti pėdomis galvą
3	5 cm iki galvos	5 cm iki galvos

Lankstumas per liemenį pirmyn-žemyn

Nusilenkimas stovint ant suolo (cm)

Atlikimas: Atsistoti ant suolo (nulinis taškas), kojų pirštai prie krašto. Nelenkdamas kojų, tiriamasis lenkiasi per liemenį žemyn ir stengiasi rankomis pasiekti kuo žemesnį tašką. Fiksuoti padėtį. Matuojamas atstumas centimetrais nuo nulinio taško iki žemiausio pasiekto taško.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-5 m.	6-7 m.
10	9 - 12 cm	13 – 16 cm
5	4 - 8 cm	8 – 12 cm
3	0 – 3 cm	0 – 7 cm

Pilvo raumenų ištvermė

Pratimas “sėstis-gultis”(k)

Atlikimas: Gulint ant nugaros kojos sulenktos 90° kampu (tiriantysis prilaiko vaiko kojas) rankos sunertos pirštais už galvos, sėdant siekti alkūnėmis kelius. Testas laikomas sėkmingu, jeigu tiriamasis atlikdamas pratimą kiekvieną kartą pilnai atsigula ant nugaros ir sėdant siekia alkūnėmis kelius.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-5 m.	6-7 m.
10	5 kartai	13-14 kartų
5	4 kartai	11-12 kartų
3	3 kartai	8-10 kartų

Ritmo jautimas

Pratimas "plojimas, žingsneliai" (bandymai)

Atlikimas:

4-5 metų - suploti delnais tiriančiojo parodytą užduotį,

6-7 metų – atkartoti tiriančiojo parodytus žingsnelius.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-5 m.	6-7 m.
10	1	1
5	2	2
3	3	3

Kojų greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas: Tiriamasis atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, kojos pečių plotyje, kojų pirštai privalo būti šalia linijos. Daromas mostas tiesiomis rankomis pirmyn lygiagrečiai su grindimis ir kuo stipriau atsispiriama, šokama kiek galima toliau. Reikia būtinai nutūpti ant abiejų pėdų ir išlaikyti vertikalią padėtį, kol išmatuojamas nušoktas atstumas. Tiriomojo rezultatas skaičiuojamas nuo starto linijos iki prisizemėjimo padėties, esančios arčiau starto linijos. Pratimui atlikti skirti 2 bandymai, užrašomas geriausias bandymas, kai nušokama toliausiai.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-5 m.	6-7 m.
10	110 – 80 cm	130 – 100 cm
5	79 – 55 cm	99 – 80 cm
3	54 – 40 cm	79- 55 cm

Pusiausvyra

Pratimas "flamingo" {ppr – pusiausvyros praradimas}(k)

Atlikimas: Stovint ant vienos kojos ant kieto pagrindo, kitą koją sulenkus laikytis už kojos čiurnos viena ranka, laisvoji ranka iškelta pirmyn. Testas laikomas sėkmingu, jeigu tiriamasis išstovi ant vienos kojos be pusiausvyros praradimo, su 1 ppr, su 2-3 ppr.

Vertinimas:

Balai	Amžius	
	4-5 m. (20 s)	6-7 m. (30 s)
10	0 ppr.	0 ppr.
5	1 ppr.	1 ppr.
3	2 - 3 ppr.	2 - 3 ppr.

DZIUDO

Kojų greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas: atsistoti prie linijos taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygiagrečiai su žeme. Užsimojęs rankomis, stipriai atsispyręs, tiriamasis atlieka šuolį. Pasistengti prižemėti ant abiejų pėdų ir išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumą matuoti nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausios atremties su žeme. Testą atlikti du kartus prieš tai leidžiant atlikti iki dviejų bandymų. Fiksuojamas geriausias rezultatas.

Klaidos: peržengta šokant linija; atsispirta ne abiem kojom; neužfiksuota artimiausia kulnų sąlyčio su žeme riba; atsiremama po šuolio į žemę rankomis ar nukrentama ant šono.

Vertinimas		Metai		
		8 – 9 m.	10 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės	120 <	130 <	140 <
	Berniukai	130 <	140 <	150 <
Gerai	Mergaitės	120-1,00	130-110	140-120
	Berniukai	130-110	140-120	150-130
Patenkinamai	Mergaitės	100 >	110 >	120 >
	Berniukai	110 >	120 >	130 >

Pilvo raumenų ištvermė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas: atsisėsti ant pakloto, nugarą turi būti tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, visa pėda remiasi į čiužinį. Gultis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą ir grįžti į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliesti kelius. Rankos visą laiką sunertos už galvos. Po komandos atlikti veiksmą kuo greičiau per 30 sekundžių iki komandos “Stop”.

Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą judesį. Atsigulus, pilnai nugarą liesti paklotą, ir alkūnėmis paliečiant kelius grįžti į sėdimą padėtį. Skaičiuoti, kai alkūnės paliečia kelius. Neskaičiuoti netiksliai atlikto judesio.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius.

Klaidos: nepalieti alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikytos pradinėje padėtyje rankos.

Vertinimas		Metai		
		8 – 9 m.	10 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės	15 <	17 <	19 <
	Berniukai	17 <	19 <	21 <
Gerai	Mergaitės	15 – 11	17 – 13	19 – 15
	Berniukai	17 – 13	19 – 15	21 – 17
Patenkinamai	Mergaitės	11 >	13 >	15 >
	Berniukai	13 >	15 >	17 >

Rankų raumenų jėgos išvermė

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas: tiriamasis ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į grindis, liemuo turi būti tiesus. Lenkdamas rankas krūtinę nuleidžia iki grindų, tiesdamas - vėl pakelia. Skaičiuojama, kiek kartų tiriamasis sugebėjo ištiesti rankas.

Klaidos: ne iki galo ištiesiamos rankos; krūtinė nenuleidžiama iki grindų; tiesiant rankas išsilenkiama arba susilenkiama. Skaičiuojami tik teisingai atlikti veiksmai.

Vertinimas		Metai		
		8 – 9 m.	10 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės	9 <	11 <	13 <
	Berniukai	12 <	15 <	18 <
Gerai	Mergaitės	9 – 6	11 – 8	13 – 10
	Berniukai	12 – 9	15 – 12	18 – 15
Patenkinamai	Mergaitės	6 >	8 >	10 >
	Berniukai	9 >	12 >	15 >

Kojų jėga ir koordinacija

Pritūpimai (kartai)

Atlikimas: tiriamasis užsiima patogią statinę poziciją – kojos pečių plotyje, nugara tiesi, rankos ištiestos į priekį. Lenkti kojas ne mažiau 90 laipsnių kampu ir stotis. Per 30 sekundžių atlikti pratimą kuo daugiau kartų nekeičiant rankų padėties. Skaičiuojamas teisingai atliktų pratimo pakartojimų skaičius.

Klaidos: nepritūpta bent 90 laipsnių kampu; po veiksmo nepilnai grįžta į pradinę padėtį; neišlaikyta ištiestų rankų pradinė padėtis.

Vertinimas		Metai		
		8 – 9 m.	10 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės	17 <	19 <	21 <
	Berniukai	18 <	20 <	22 <
Gerai	Mergaitės	17 – 13	19 – 15	21 – 17
	Berniukai	18 – 14	20 – 16	22 – 18
Patenkinamai	Mergaitės	13 >	15 >	17 >
	Berniukai	14 >	16 >	18 >

BOKSAS

Vikrumas ir koordinacija

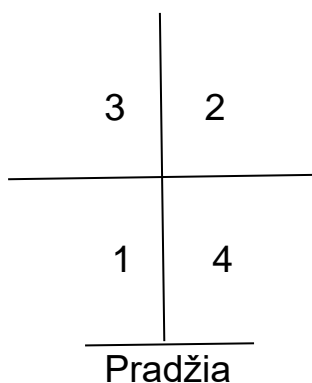
Šuoliavimas kvadratuose per 10 s.

Atlikimas: Dviejų statmenai susikertančių linijų pagalba numatytas plotas padalinamas į keturis kvadratus. Sportininkas turi kuo greičiau šokinėti iš vieno kvadrato į kitą nurodyta eilės tvarka per 10s. Šuoliukų skaičius per šį laikotarpį yra fiksuojamas kaip testo rezultatas. Testo metu šuolis atliekamas abejomis suglaustomis kojomis, ant linijos užšokti negalima.

Rezultatas: per 10 s. skaičiuojamas atliktų šuoliukų skaičius.

Klaidos: užminama linija, šuolis atliekamas ne eiliškumo tvarka, šuolis atliekamas viena koją.

Testo paveikslukas:



Vertinimas		Metai		
		9 - 10 m.	11 - 12 m.	13 - 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	> 17	> 20	> 22
	Berniukai	> 22	> 24	> 26
Gerai	Mergaitės	8 - 17	8 - 20	10 - 22
	Berniukai	10 - 22	12 - 24	13 - 26
Patenkinamai	Mergaitės	< 8	< 8	< 10
	Berniukai	< 10	< 12	< 13

Pilvo raumenų ištvermė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas: nugarą tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos per kelius sulenktos 90° kampu, visa pėda remiasi į čiužinį. Tiriamasis guldamasis ant nugaros pečiais turi paliesti paklotą, paskui grįžti į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis liestų kelius. Rankos visą laiką sunertos už galvos. Po komandos „Pasiruošk...marš!“ kuo greičiau kartoti šį veiksmą 30 sek., kol išgirsi komandą „Stop“. Testą daryti vieną kartą.

Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą judesį. Skaičiuoti, kai alkūnės paliečia kelius. Neskaičiuoti netiksliai atlikto judesio.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 s veiksmų skaičius.

Klaidos: nepaliesi alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigula ant nugaros; neišlaikytos pradinėje padėtyje rankos.

Vertinimas		Metai		
		9 - 10 m.	11 - 12 m.	13 - 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	15 <	17 <	19 <
	Berniukai	17 <	19 <	21 <
Gerai	Mergaitės	15 - 12	17 - 14	19 - 16
	Berniukai	17 - 14	19 - 16	21 - 18
Patenkinamai	Mergaitės	12 >	14 >	16 >
	Berniukai	14 >	16 >	18 >

Ištvermė

Šuoliukai per šokdynę

Atlikimas: tikriamasis turi 60 s šokinėti per šokdynę, kuo daugiau kartų peršokti per šokdynę atsispirdamas dviem kojomis. Jei vaikas užkliūna ir neperšoka, testas nenutraukiamas. Galima vaikus statyti poromis. Vienas šokinėja kitas skaičiuoja. Tada keičiasi ir šokinėja kitas.

Klaidos: neperšoka spirdamasis abiem kojomis; pavargsta nesusokus 60 s.

Vertinimas		Metai		
		9 - 10 m.	11 - 12 m.	13 - 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	54 <	56 <	58 <
	Berniukai	29 <	30 <	32 <
Gerai	Mergaitės	52 - 54	54 - 56	56 - 58
	Berniukai	27 - 29	29 - 30	30 - 32
Patenkinamai	Mergaitės	52 >	54 >	56 >
	Berniukai	27 >	29 >	30 >

GRAIKŲ - ROMŲNŲ IMTYNĖS

Pilvo raumenų ištvermė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas: atsisėsti ant pakloto, nugarą turi būti tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, visa pėda remiasi į čiužinį. Gultis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą ir grįžti į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliesti kelius. Rankos visą laiką sunertos už galvos. Po komandos atlikti veiksmą kuo greičiau per 30 sekundžių iki komandos „Stop“.

Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą judesį. Atsigulus, pilnai nugarą liesti paklotą, ir alkūnėmis paliečiant kelius grįžti į sėdimą padėtį. Skaičiuoti, kai alkūnės paliečia kelius. Neskaičiuoti netiksliai atlikto judesio.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius.

Klaidos: nepalieti alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikytos pradinėje padėtyje rankos.

Vertinimas		Metai		
		6 – 8 m.	9 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės			
	Berniukai	15 <	18 <	21 <
Gerai	Mergaitės			
	Berniukai	15 – 11	18 – 14	21 – 17
Patenkinamai	Mergaitės			
	Berniukai	11 >	14 >	17 >

Vikrumas

Bėgimas šaudykle 10 x 5 m. (s)

Atlikimas: tiriamasis atsistoja prie linijos aukšto starto padėtyje. Po komandos tiriamasis kuo greičiau bėga prie kitos 5 metrų linijos, ją peržengia abiem pėdomis ir kuo greičiau grįžta prie starto linijos, ją taip pat peržengia abiem kojom ir viską kartoja dar keturis kartus. Penkis kartus perbėgus starto liniją stabdomas chronometras ir fiksuojamas laikas.

Klaidos: pradėti bėgti nesulaukus komandos; neužbėgta abiem kojom bent už vienos linijos.

Vertinimas		Metai		
		6 – 8 m.	9 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės			
	Berniukai	22 >	20 >	18 >
Gerai	Mergaitės			
	Berniukai	22 – 24	20 – 22	18 – 20
Patenkinamai	Mergaitės			
	Berniukai	24 <	22 <	20 <

Greičio jėga ir koordinacija

„Manekeno metimas“ (kartai)

Atlikimas: tiriamasis pasistato priešais save manekena, viena ranka paima už galvos, kita – už rankos. Po komandos pasisuka šonu, kad manekenas atsidurtų už nugaros ir meta per dubenį, kad manekenas nukristų ant nugaros. Pakelia manekena ir stoja į pradinę padėtį.

Veiksmas kartojamas kuo daugiau kartų per 40 sekundžių.

Klaidos: neatkeltas manekenas nuo žemės; manekenas nukrenta ne ant nugaros.

Vertinimas		Metai		
		6 – 8 m.	9 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės			
	Berniukai	3 <	4 <	5 <
Gerai	Mergaitės			
	Berniukai	3 – 2	4 – 3	5 – 4
Patenkinamai	Mergaitės			
	Berniukai	2 >	3 >	4 >

Dinaminė pusiausvyra, specialusis lankstumas

„Prasilenkimai ant tilto“ (kartai)

Atlikimas: pradinė padėtis – gulomis ant nugaros, delnai atremti į kilimą virš galvos. Po signalo dubenį kelti į viršų ir su kakta pasiekti kilimą. Grįžti į pradinę padėtį ir kartoti pratimą.

Klaidos: nepilnai grįžta į pradinę padėtį; nepilnai pasiekia kilimą su kakta.

Vertinimas		Metai		
		6 – 8 m.	9 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės			
	Berniukai	5 <	6 <	7 <
Gerai	Mergaitės			
	Berniukai	5 – 3	6 – 4	7 – 5
Patenkinamai	Mergaitės			
	Berniukai	3 >	4 >	5 >

LAISVOSIOS IMTYNĖS

Kojų greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas: atsistoti prie linijos taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygiagrečiai su žeme. Užsimojęs rankomis, stipriai atsispyręs, tiriamasis atlieka šuolį. Pasistengti prižemėti ant abiejų pėdų ir išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumą matuoti nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausios atremties su žeme. Testą atlikti du kartus prieš tai leidžiant atlikti iki dviejų bandymų. Fiksuojamas geriausias rezultatas.

Klaidos: peržengta šokant linija; atsispirta ne abiem kojom; neužfiksuota artimiausia kulnų sąlyčio su žeme riba; atsiremama po šuolio į žemę rankomis ar nukrentama ant šono.

Vertinimas		Metai		
		6 – 8 m.	9 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės	120 <	130 <	140 <
	Berniukai	130 <	140 <	150 <
Gerai	Mergaitės	120-100	130-110	140-120
	Berniukai	130-110	140-120	150-130
Patenkinamai	Mergaitės	100 >	110 >	120 >
	Berniukai	110 >	120 >	130 >

Pilvo raumenų ištvermė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas: atsisėsti ant pakloto, nugara turi būti tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, visa pėda remiasi į čiužinį. Gultis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą ir grįžti į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliesti kelius. Rankos visą laiką sunertos už galvos. Po komandos atlikti veiksmą kuo greičiau per 30 sekundžių iki komandos „Stop“.

Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą judesį. Atsigulus, pilnai nugarą liesti paklotą, ir alkūnėmis paliečiant kelius grįžti į sėdimą padėtį. Skaičiuoti, kai alkūnės paliečia kelius. Neskaičiuoti netiksliai atlikto judesio.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius.

Klaidos: nepalieti alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikytos pradinėje padėtyje rankos.

Vertinimas		Metai		
		6 – 8 m.	9 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės	13 <	16 <	19 <
	Berniukai	15 <	18 <	21 <
Gerai	Mergaitės	13 – 9	16 – 12	19 – 15
	Berniukai	15 – 11	18 – 14	21 – 17
Patenkinamai	Mergaitės	9 >	12 >	15 >
	Berniukai	11 >	14 >	17 >

Koju jėga ir koordinacija

Pritūpimai (kartai)

Atlikimas: tiriamasis užsiima patogią statinę poziciją – kojos pečių plotyje, nugara tiesi, rankos ištiestos į priekį. Lenkti kojas ne mažiau 90 laipsnių kampu ir stotis. Per 30 sekundžių atlikti pratimą kuo daugiau kartų nekeičiant rankų padėties. Skaičiuojamas teisingai atliktų pratimo pakartojimų skaičius.

Klaidos: nepritūpta bent 90 laipsnių kampu; po veiksmo nepilnai grįžta į pradinę padėtį; neišlaikyta ištiestų rankų pradinė padėtis.

Vertinimas		Metai		
		6 – 8 m.	9 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės	17 <	19 <	21 <
	Berniukai	18 <	20 <	22 <
Gerai	Mergaitės	17 – 13	19 – 15	21 – 17
	Berniukai	18 – 14	20 – 16	22 – 18
Patenkinamai	Mergaitės	13 >	15 >	17 >
	Berniukai	14 >	16 >	18 >

Vikrumas

Bėgimas šaudykle 10 x 5 m. (s)

Atlikimas: tiriamasis atsistoja prie linijos aukšto starto padėtyje. Po komandos tiriamasis kuo greičiau bėga prie kitos 5 metrų linijos, ją peržengia abiem pėdomis ir kuo greičiau grįžta prie starto linijos, ją taip pat peržengia abiem kojom ir viską kartoja dar keturis kartus. Penkis kartus perbėgus starto liniją stabdomas chronometras ir fiksuojamas laikas.

Klaidos: pradėti bėgti nesulaukus komandos; neužbėgta abiem kojom bent už vienos linijos.

Vertinimas		Metai		
		6 – 8 m.	9 – 11 m.	12 – 13 m.
Labai gerai	Mergaitės	23 >	21 >	19 >
	Berniukai	22 >	20 >	18 >
Gerai	Mergaitės	23 – 25	21 – 23	19 – 21
	Berniukai	22 – 24	20 – 22	18 – 20
Patenkinamai	Mergaitės	25 <	23 <	21 <
	Berniukai	24 <	22 <	20 <

SUNKIOJI ATLETIKA

Pilvo raumenų ištvermė

„Sėstis ir gultis“ (s)

Atlikimas: atsisėsti ant pakloto, nugara turi būti tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampų, visa pėda remiasi į čiužinį. Gultis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą ir grįžti į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliesti kelius. Rankos visą laiką sunertos už galvos. Po komandos atlikti veiksmą kuo greičiau per 30 sekundžių iki komandos „Stop“.

Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą judesį. Atsigulus, pilnai nugara liesti paklotą, ir alkūnėmis paliečiant kelius grįžti į sėdimą padėtį. Skaičiuoti, kai alkūnės paliečia kelius. Neskaičiuoti netiksliai atlikto judesio.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius.

Klaidos: nepaliesi alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikytos pradinėje padėtyje rankos.

Vertinimas		Metai		
		9 – 11 m.	12 – 14 m.	15 – 17 m.
Labai gerai	Mergaitės	16 <	19 <	22 <
	Berniukai	18 <	21 <	24 <
Gerai	Mergaitės	16 – 13	19 – 16	22 – 19
	Berniukai	18 – 15	21 – 18	24 – 21
Patenkinamai	Mergaitės	13 >	16 >	19 >
	Berniukai	15 >	18 >	21 >

Koju jėga

Pritūpimai (kartai)

Atlikimas: tiriamasis užsiima patogią statinę poziciją – kojos pečių plotyje, nugara tiesi, rankos ištiestos į priekį. Lenkti kojas ne mažiau 90 laipsnių kampų ir stotis. Per 30 sekundžių atlikti pratimą kuo daugiau kartų nekeičiant rankų padėties. Skaičiuojamas teisingai atliktų pratimo pakartojimų skaičius.

Klaidos: nepritūpta bent 90 laipsnių kampų; po veiksmo nepilnai grįžta į pradinę padėtį; neišlaikyta ištiestų rankų pradinė padėtis.

Vertinimas		Metai		
		9 – 11 m.	12 – 14 m.	15 – 17 m.
Labai gerai	Mergaitės	17 <	21 <	25 <
	Berniukai	18 <	22 <	26 <
Gerai	Mergaitės	17 – 13	21 – 17	25 – 21
	Berniukai	18 – 14	22 – 18	26 – 22
Patenkinamai	Mergaitės	13 >	17 >	21 >
	Berniukai	14 >	18 >	22 >

Pilvo ir nugaros raumenų statinė ištvėmė

„Lenta“ (s)

Atlikimas: tiriamasis užsiima pradinę padėtį – atremtis rankomis (alkūnėmis) ir kojų pirštais į grindis, veidu žemyn. Nugara turi būti tiesi. Laikomasi nekeičiant pradinės padėties kuo ilgiau, fiksuojamas laikas.

Klaidos: išriesta nugara; keičiama rankų padėtis.

Vertinimas		Metai		
		9 – 11 m.	12 – 14 m.	15 – 17 m.
Labai gerai	Mergaitės	25 <	30 <	35 <
	Berniukai	30 <	35 <	40 <
Gerai	Mergaitės	25 – 20	30 – 25	35 – 30
	Berniukai	30 – 25	35 – 30	40 – 35
Patenkinamai	Mergaitės	20 >	25 >	30 >
	Berniukai	25 >	30 >	35 >

Rankų raumenų jėgos ištvėmė

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas: tiriamasis ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į grindis, liemuo turi būti tiesus. Lenkdamas rankas krūtinę nuleidžia iki grindų, tiesdamas - vėl pakelia. Skaičiuojama, kiek kartų tiriamasis sugebėjo ištiesti rankas.

Klaidos: ne iki galo ištiesiamos rankos; krūtinė nenuleidžiama iki grindų; tiesiant rankas išsilenkiama arba susilenkiama. Skaičiuojami tik teisingai atlikti veiksmai.

Vertinimas		Metai		
		9 – 11 m.	12 – 14 m.	15 – 17 m.
Labai gerai	Mergaitės	10 <	14 <	18 <
	Berniukai	14 <	18 <	22 <
Gerai	Mergaitės	10 – 6	14 – 10	18 – 14
	Berniukai	14 – 10	18 – 14	22 – 18
Patenkinamai	Mergaitės	6 >	14 >	18 >
	Berniukai	10 >	18 >	22 >

IRKLAVIMAS

Kojų greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: pėdos pečių plotyje, pėdų pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygiagrečiai su žeme. Tūptelėjęs atveda rankas atgal ir modamas, jomis į priekį stengiasi kuo stipriau atsispirti ir kuo toliau nušokti. Nusileisdamas kojas moja į priekį, susilenkia ir stengiasi nusileisti ant kulnų kuo toliau, bet išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumas matuojamas nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausio atremties su žeme taško, centimetrais (cm). Testas atliekamas du kartus, atliekant iki dviejų bandymų. Fiksuojamas geriausias rezultatas. Klaidos: šokant peržengta priekinio atsispyrimo linija; atsispirta ne abiem kojom; neužfiksuota artimiausia atremties su žeme riba; po šuolio neišlaikoma pusiausvyra; atsiremama į žemę rankomis ar nukrentama ant šono. Tokiu atveju reikia leisti jam atlikti papildomą šuolį.

Vertinimas		Metai	
		iki 13 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	120 <	140 <
	Berniukai	130 <	150 <
Gerai	Mergaitės	101-119	121-139
	Berniukai	111-129	131-149
Patenkinamai	Mergaitės	100 >	120 >
	Berniukai	110 >	130 >

Rankų raumenų jėgos ištvėrmė

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į grindis, lienuo tiesus. Lenkiant rankas per alkūnes, krūtinė nuleidžiama iki grindų, grįžtama į pradinę padėtį, be pertraukos kartojama.

Fiksuojama kiek kartų tiriamasis geba pakartoti pilną veiksmą nuo krūtinės nuleidimo iki sugrįžimo į pradinę padėtį. Klaidos: ne iki galo ištiesiamos rankos; krūtinė nenuleidžiama iki grindų; tiesiant rankas išsilenkiama arba susilenkiama per liemenį. Fiksuojami tik pilnai atlikti veiksmai.

Vertinimas		Metai	
		iki 13 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	5	6
	Berniukai	6	7
Gerai	Mergaitės	4	5
	Berniukai	5	6
Patenkinamai	Mergaitės	3	4
	Berniukai	4	5

Rankų, pečių ir nugaros raumenų ištvėrmė

Irklavimas C2 treniruokliu 500 m (min)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: atsisėdus ant treniruoklio sėdynės, nugara tiesi, delnais suimama treniruoklio rankena, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, pėdomis remiamasi į atramos vietą.

Po komandos traukiant rankeną į save, tiesia nugara lenkiantis atgal ir tiesiant kojas, kuo stipriau ir labiau įtraukti rankeną, sugrįžti į pradinę padėtį ir nenutrūkstamai kartoti. Fiksuojamas laikas per kurį „nuirkluojamas“ 500 metrų atstumas, kuris nustatytas C2 treniruoklio monitoriuje.

Klaidos: pernelyg silpnai traukiama rankena.

Vertinimas		Metai	
		iki 13 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	2:35-2:40	2:10-2:15
	Berņiukai	2:10-2:15	1:55-2:00
Gerai	Mergaitės	2:41-2:50	2:16-2:25
	Berņiukai	2:16-2:25	2:01-2:15
Patenkinamai	Mergaitės	2:51 <	2:26 <
	Berņiukai	2:26 <	2:16 <

Pilvo raumenų ištvėrmė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: atsisėdus ant pakloto, nugara tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, visa pėda remiasi į čiužinį.

Po komandos, gulantis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą grįžtama į pradinę padėtį, alkūnėmis paliečiant kelius ir be pertraukos kartojama. Rankos visą laiką sunertos už galvos.

Po komandos pratimas atliekamas kuo greičiau. Fiksuotas laikas atlikimui: 30 sekundžių. Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą pratimą. Reikalavimai: atsigulus pilnai nugara liesti paklotą (mentėmis liečiamas paklotas), grįžtant į sėdimą padėtį alkūnėmis paliesti kelius, nesumažinti kampo tarp tiriamojo kelių ir pėdų. Ne pagal reikalavimus atliktas veiksmas laikomas neužskaitomu.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius. Klaidos: nepaliesti alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikomos sunertos už galvos rankos.

Vertinimas		Metai	
		iki 13 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	10	12
	Berņiukai	12	14
Gerai	Mergaitės	8-9	10-11
	Berņiukai	10-11	12-13
Patenkinamai	Mergaitės	6-7	8-9
	Berņiukai	8-9	10-11

Vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos ištvėrė)

„Prisitraukimai“ (**kartai**)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios, kojos negali liesti žemės. Po komandos „galima“, lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio. Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuoja. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukus arba jei testuojamasis asmuo tarp prisitraukimų ilsisi ilgiau kaip 3 sek. Rezultatas – taisyklingai atliktų prisitraukimų skaičius. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį. Prisitraukimai neskaičiuojami, jei padarytos šios klaidos: prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio); nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnari; siūbuojama liemeniu.

Vertinimas		Metai	
		iki 13 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	4	5
	Berniukai	5	6
Gerai	Mergaitės	3	4
	Berniukai	4	5
Patenkinamai	Mergaitės	2	3
	Berniukai	3	4

ORIENTAVIMOSI SPORTAS

Greitumo išvermė

Bėgimas 1km.

Atlikimas:

Pradinė padėtis: aukšto starto , priekinės pėdos pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Po signalo kuo greičiau įveikiamas 1 km. atstumas. Fiksuojamas laikas minutėmis (min) ir sekundėmis (s), kai daugiau nei 50 proc. priekinės pėdos kerta finišo liniją. Klaidos: peržengta starto linija

Vertinimas		Metai	
		9 – 11 m.	12 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	5.00-5.20	4.40-5.00
	Berniukai	4.50-5.00	4.30-4.50
Gerai	Mergaitės	5.21-6.20	5.01-5.40
	Berniukai	5.01-6.00	4.51-5.30
Patenkinamai	Mergaitės	> 6.20	> 5.40
	Berniukai	> 6.00	> 5.30

Kojų greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: pėdos pečių plotyje, pėdų pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygiagrečiai su žeme. Tūptelėjęs atveda rankas atgal ir modamas , jomis į priekį stengiasi kuo stipriau atsispirti ir kuo toliau nušokti. Nusileisdamas kojas moja į priekį, susilenkia ir stengiasi nusileisti ant kulnų kuo toliau, bet išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumas matuojamas nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausio atremties su žeme taško, centimetrais (cm). Testas atliekamas du kartus, atliekant iki dviejų bandymų. Fiksuojamas geriausias rezultatas. Klaidos: šokant peržengta priekinio atsispyrimo linija; atsispirta ne abiem kojom; neužfiksuota artimiausia atremties su žeme riba; po šuolio neišlaikoma pusiausvyra; atsiremiamą į žemę rankomis ar nukrentama ant šono. Tokiu atveju reikia leisti jam atlikti papildomą šuolį.

Vertinimas		Metai	
		9 – 11 m.	12 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	150-135	160-145
	Berniukai	160-145	170-155
Gerai	Mergaitės	134-110	144-125
	Berniukai	144-125	154-140
Patenkinamai	Mergaitės	<110	<125
	Berniukai	<125	<140

Pilvo raumenų ištvermė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: atsisėdus ant pakloto, nugarą tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, visa pėda remiasi į čiužinį.

Po komandos, gulantis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą grįžtama į pradinę padėtį, alkūnėmis paliečiant kelius ir be pertraukos kartojama. Rankos visą laiką sunertos už galvos.

Po komandos pratimas atliekamas kuo greičiau. Fiksuotas laikas atlikimui: 30 sekundžių. Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą pratimą. Reikalavimai: atsigulus pilnai nugarą liesti paklotą (mentėmis liečiamas paklotas), grįžtant į sėdimą padėtį alkūnėmis paliesti kelius, nesumažinti kampo tarp tiriamojo kelių ir pėdų. Ne pagal reikalavimus atliktas veiksmas laikomas neužskaitomu.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius. Klaidos: nepaliesti alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikomos sunertos už galvos rankos.

Vertinimas		Metai	
		9 – 11 m.	12 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	15-12	17-14
	Berņiukai	16-14	18-16
Gerai	Mergaitės	11-8	13-10
	Berņiukai	13-10	15-12
Patenkinamai	Mergaitės	< 8	<10
	Berņiukai	<10	<12

Rankų raumenų jėgos ištvermė

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į grindis, liemuo tiesus. Lenkiant rankas per alkūnes, krūtinė nuleidžiama iki grindų, grįžtama į pradinę padėtį, be pertraukos kartojama.

Fiksuojama kiek kartų tiriamasis geba pakartoti pilną veiksmą nuo krūtinės nuleidimo iki sugrįžimo į pradinę padėtį. Klaidos: ne iki galo ištiesiamos rankos; krūtinė nenuleidžiama iki grindų; tiesiant rankas išsilenkiama arba susilenkiama per liemenį. Fiksuojami tik pilnai atlikti veiksmai.

Vertinimas		Metai	
		9 – 11 m.	12 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	7-6	8-7
	Berņiukai	8-7	10-9
Gerai	Mergaitės	5-4	6-5
	Berņiukai	6-5	8-7
Patenkinamai	Mergaitės	<4	<5
	Berņiukai	<5	<7

SUSIKAUPIMO IR PASTABUMO TESTAS (20 skaičių)

Atlikimas:

Tiriamasis gauna lentelę su pasirinktinai išdėstytais 20 skaičių. Tiriamasis turi kuo greičiau surasti skaičius iš eilės nuo 1 iki 20 naudojant rašymo priemonę (ja bakstelint į skaičių ir garsiai jį įvardijant). Rezultatas fiksuojamas sekundėmis (s) parodžius ir įvardinus 20-ąjį skaičių. Klaidos: jei tiriamasis tiksliai neparodo rašymo priemone į skaičių arba jo neįvardina. Tada turi tą padaryti iš naujo.

Vertinimas		Metai	
		9 – 11 m.	12 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	30-35	25-30
	Berniukai	30-35	25-30
Gerai	Mergaitės	36-50	31-40
	Berniukai	36-50	31-40
Patenkinamai	Mergaitės	>50	>40
	Berniukai	>50	>40

DVIRAČIŲ SPORTAS

Ištvermės bėgimas.

Atlikimas:

Pradinė padėtis: aukšto starto , priekinės pėdos pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Po signalo kuo greičiau įveikiamas 1km. arba 2km. atstumas. Fiksuojamas laikas minutėmis ir sekundėmis (s), kai daugiau nei 50 proc. priekinės pėdos kerta finišo liniją. Klaidos: peržengta starto linija

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14m.
		1 km	2 km
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	6,20 min.	10.20 min.
	Berniukai	5.20 min.	10.00 min.
Gerai 5 balai	Mergaitės	6.40-7 min.	11 min.-11,20 min.
	Berniukai	5.40-6 min.	10,40 min.-11,00 min.
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	7.20 min.<	11,40 min<
	Berniukai	6.20 min.<	11,20 min. <

Kojų greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: pėdos pečių plotyje, pėdų pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygiagrečiai su žeme. Tūptelėjęs atveda rankas atgal ir modamas , jomis į priekį stengiasi kuo stipriau atsispirti ir kuo toliau nušokti. Nusileisdamas kojas moja į priekį, susilenkia ir stengiasi nusileisti ant kulnų kuo toliau, bet išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumas matuojamas nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausio atremties su žeme taško, centimetrais (cm). Testas atliekamas du kartus, atliekant iki dviejų bandymų. Fiksuojamas geriausias rezultatas. Klaidos: šokant peržengta priekinio atsispyrimo linija; atsispirta ne abiem kojom; neužfiksuota artimiausia atremties su žeme riba; po šuolio neišlaikoma pusiausvyra; atsiremiamą į žemę rankomis ar nukrentama ant šono. Tokiu atveju reikia leisti jam atlikti papildomą šuolį.

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14 m.
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	160-150 cm	180-170 cm
	Berniukai	180-170 cm	190-180 cm
Gerai 5 balai	Mergaitės	140-130 cm	160-150 cm
	Berniukai	160-150 cm	170-160 cm
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	120cm >	140 cm >
	Berniukai	140cm >	150 cm>

Rankų raumenų jėgos išstvermė

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į grindis, liemuo tiesus. Lenkiant rankas per alkūnes, krūtinė nuleidžiama iki grindų, grįžtama į pradinę padėtį, be pertraukos kartojama.

Fiksuojama kiek kartų tiriamasis geba pakartoti pilną veiksmą nuo krūtinės nuleidimo iki sugrįžimo į pradinę padėtį. Klaidos: ne iki galo ištiesiamos rankos; krūtinė nenuleidžiama iki grindų; tiesiant rankas išsilenkiama arba susilenkiama per liemenį. Fiksuojami tik pilnai atlikti veiksmai.

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14 m.
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	10-8 k.	12-11 k.
	Berniukai	16-14 k.	12-18 k.
Gerai 5 balai	Mergaitės	6-5 k.	10-9 k.
	Berniukai	12-10 k.	16-14 k.
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	4 k.	7 k.
	Berniukai	8 k.	12 k.

Pilvo raumenų išstvermė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: atsisėdus ant pakloto, nugara tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampų, visa pėda remiasi į čiužinį.

Po komandos, gulantis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą grįžtama į pradinę padėtį, alkūnėmis paliečiant kelius ir be pertraukos kartojama. Rankos visą laiką sunertos už galvos.

Po komandos pratimas atliekamas kuo greičiau. Fiksuotas laikas atlikimui: 30 sekundžių. Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą pratimą. Reikalavimai: atsigulus pilnai nugara liesti paklotą (mentėmis liečiamas paklotas), grįžtant į sėdimą padėtį alkūnėmis paliesti kelius, nesumažinti kampo tarp tiriamojo kelių ir pėdų. Ne pagal reikalavimus atliktas veiksmas laikomas neužskaitomu.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius. Klaidos: nepaliesti alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikomos sunertos už galvos rankos.

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14 m.
		30 sek.	30 sek.
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	16-14 k.	18-16 k.
	Berniukai	18-16 k.	20-18 k.
Gerai 5 balai	Mergaitės	12-10 k.	14-12 k.
	Berniukai	14-12 k.	16-14 k.
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	8 k.	10 k.
	Berniukai	10 k.	12 k.

Rankų, pečių ir nugaros raumenų ištvėrmė

Kybojimas sulenktomis rankomis (s)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: stovėseną po skersiniu, delnai suėmę skersinį, atstumu pečių plotyje, pirštais apimant skersinį iš viršaus ir nykščiais iš apačios.

Su pagalba padedama pasikelti į padėtį, kad tiriamojo smakras būtų virš skersinio. Po komandos tiriamasis sulenktomis rankomis tokioje padėtyje kybo. Fiksuojamas išlaikytas kybojimo laikas sekundėmis (sek.) ir testas baigiamas. Klaidos: siūbuojama; smakras nusileidžia žemiau skersinio.

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14 m.
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	25-20 sek.	30-25sek.
Gerai 5 balai	Mergaitės	15-10 sek.	20-15 sek.
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	5 sek.	10 sek.

Prisitraukimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: Delnai nugręžti nuo savęs, rankos laikomos šiek tiek plačiau nei pečių plotis. Kelkite kūną į viršų, kol smakras bus virš skersinio, tuomet leiskitės žemyn, kol rankos bus visiškai ištiestos. Klaidos: per plačiai laiko rankas. Smakras neseka skersinio

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14 m.
Labai gerai 10 balų	Berniukai	4-3 k.	6-5 k.
Gerai 5 balai	Berniukai	2 k.	4-3 k.
Patenkinamai 3 balai	Berniukai	1 k.	2 k.

Pastaba: fizinės savybės labai geros (50-40balų), fizinės savybės geros (39-25balų), fizinės savybės patenkinamos (24-15balų).

Individualių sporto šakų skyriaus kontaktinis tel. 860808380

ŠAUDYMAS IŠ LANKO

Greitumas

Bėgimas 30 m (s)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: aukšto starto, priekinės pėdos pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Po signalo kuo greičiau įveikiamas 30 metrų atstumas. Fiksuojamas laikas sekundėmis (s), kai daugiau nei 50 proc. priekinės pėdos kerta finišo liniją. Klaidos: peržengta starto linija

Vertinimas		Metai	
		10 – 12 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	5,6 >	5,6 >
	Berniukai	5,6 >	5,2 >
Gerai	Mergaitės	5,7-6,8	6,2-6,8
	Berniukai	5,7-6,8	5,3-5,8
Patenkinamai	Mergaitės	6,9 <	6,9 <
	Berniukai	6,9 <	5,9 <

Rankų, pečių ir nugaros raumenų ištvermė

Kybojimas sulenktomis rankomis (s)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: stovėseną po skersiniu, delnai suėmę skersinį, atstumu pečių plotyje, pirštais apimant skersinį iš viršaus ir nykščiais iš apačios.

Su pagalba padedama pasikelti į padėtį, kad tiriamojo smakras būtų virš skersinio. Po komandos tiriamasis sulenktomis rankomis tokioje padėtyje kybo. Fiksuojamas išlaikytas kybojimo laikas sekundėmis (sek.) ir testas baigiamas. Klaidos: siūbuojama; smakras nusileidžia žemiau skersinio.

Vertinimas		Metai	
		10 – 12 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	7 sek. <	7 sek. <
	Berniukai	11 sek. <	13 sek. <
Gerai	Mergaitės	6-3 sek.	6-3 sek.
	Berniukai	10-5 sek.	12-8 sek.
Patenkinamai	Mergaitės	3 sek. >	3 sek. >
	Berniukai	5 sek. >	8 sek. >

Pusiausvyra

Flamingo pusiausvyra (kartai)

Atlikimas:

Stovint ant buomelio (pagal išilginę jo ašį) parankesne koja, stengiamasi kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą. Kitą, per kelią sulenktą, koją laikoma ranka už kelties, taigi stovima kaip flamingas.

Kita ranka galima sau padėti laikyti pusiausvyrą. Leidžiant pasiremti instruktoriaus ranka, užimama

taisyklinga padėtis. Testas prasidės paleidus instruktoriaus ranką. Mėginama tokią padėtį išlaikyti 1 minutę. Kiekvieną kartą, netekus pusiausvyros, laikas stabdomas. Po kiekvieno tokio pusiausvyros praradimo judesys kartojamas iš pradžių iki tol, kol pagal chronometrą baigsis 1 minutė. Rezultatas, tai mėginimų (ne kritimų) išlaikyti pusiausvyrą stovint ant buomelio per 1 min. skaičius.

Vertinimas		Metai	
		10 – 12 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	4 k. <	4 k. <
	Berniukai	4 k. <	4 k. <
Gerai	Mergaitės	9-15 k.	9-14 k.
	Berniukai	9-15 k.	9-14 k.
Patenkinamai	Mergaitės	16-20 k.	15-22 k.
	Berniukai	16-20 k.	15-22 k.

Ištvermė

Dinaminiai pratimai su lanku (kartai)

Atlikimas:

Tempiamas mokomasis lankas (lanko tempimo jėga 5kg). Lankininko stovėseną išlaikoma 7sek., lankas atleidžiamas, poilsis 2sek. ir vėl tempiamas. Vertinamas kartų skaičius išlaikant įtemptą lanką.

Vertinimas		Metai	
		10 – 12 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	6 k. <	6 k. <
	Berniukai	6 k. <	6 k. <
Gerai	Mergaitės	2-5 k.	2-5 k.
	Berniukai	2-5 k.	2-5 k.
Patenkinamai	Mergaitės	1 k.	1 k.
	Berniukai	1 k.	1 k.

Jėga

Statiniai pratimai su lanku (s)

Atlikimas:

Tempiamas mokomasis lankas (lanko tempimo jėga 5kg). Lankininko stovėseną išlaikoma kiek galima ilgiau, lankas atleidžiamas. Vertinamas laikas išlaikant įtemptą lanką.

Vertinimas		Metai	
		10 – 12 m.	13 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	40 sek. <	40 sek. <
	Berniukai	40 sek. <	40 sek. <
Gerai	Mergaitės	30-40 sek.	30-40 sek.
	Berniukai	30-40 sek.	30-40 sek.
Patenkinamai	Mergaitės	30 sek.>	30 sek.>
	Berniukai	30 sek.>	30 sek.>

ŠAUDYMAS

Greitumas

Bėgimas 30 m (s)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: aukštas startas, priekinės kojos pirštai prie pradinės atsispyrimo linijos.

Po signalo kuo greičiau įveikiamas 30 metrų atstumas. Finišo laikmatis sustabdomas, kai tiriamojo krūtinė kerta finišo liniją. Klaidos: peržengta starto linija

Vertinimas		Metai	
		9 - 11 m.	12 - 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	5,6 >	5,6 >
	Berniukai	5,6 >	5,2 >
Gerai	Mergaitės	5,7-6,8	6,2-6,8
	Berniukai	5,7-6,8	5,3-5,8
Patenkinamai	Mergaitės	6,9 <	6,9 <
	Berniukai	6,9 <	5,9 <

Rankų, pečių ir nugaros raumenų ištvėrmė

Kybojimas sulenktomis rankomis (s)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: stovėseną po skersiniu, delnai suėmę skersinį, atstumu pečių plotyje, pirštais apimant skersinį iš viršaus ir nykščiais iš apačios.

Su pagalba padedama pasikelti į padėtį, kad tiriamojo smakras būtų virš skersinio. Ši padėtis išlaikoma kuo ilgiau, neliečiant smakru skersinio. Fiksuojamas išlaikytas kybojimo laikas sekundėmis (sek.). Kai mokinio akys nusileidžia žemiau už skersinį, testas laikomas baigtu.

Klaidos: siūbuojama; smakras nusileidžia žemiau skersinio.

Vertinimas		Metai	
		9 - 11 m.	12 - 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	7 sek. <	7 sek. <
	Berniukai	15 - 11 sek.	17 - 13 sek.
Gerai	Mergaitės	6-3 sek.	6-3 sek.
	Berniukai	10-5 sek.	12-8 sek.
Patenkinamai	Mergaitės	3 sek. >	3 sek. >
	Berniukai	5 sek. >	8 sek. >

Rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos ištvėrmė

Prisitraukimai (kartai)

Atlikimas:

ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios, kojos negali liesti žemės. Lenkiant rankas, tiriamasis turi pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio.

Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuojama.

Rezultatas – taisyklingai atliktų prisitraukimų skaičius. Prisitraukimai neskaičiuojami, jei padarytos šios klaidos: prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio), siūbuojama liemeniu, kojomis, nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį, prisitraukiant trūkčiojama.

Vertinimas		Metai	
		9 - 11 m.	12 - 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	x	x
	Berniukai	5 – 4 k.	6 – 4 k.
Gerai	Mergaitės	x	x
	Berniukai	3 – 2 k.	4 – 2 k.
Patenkinamai	Mergaitės	x	x
	Berniukai	1 k.	1 k.

Pilvo raumenų ištvermė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: atsisėdus ant pakloto, nugara tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampų, visa pėda remiasi į čiužinį.

Po komandos, gulantis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą grįžtama į pradinę padėtį, alkūnėmis paliečiant kelius ir be pertraukos kartojama. Rankos visą laiką sunertos už galvos.

Po komandos pratimas atliekamas kuo greičiau. Fiksuotas laikas atlikimui: 30 sekundžių. Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą pratimą. Reikalavimai: atsigulus pilnai nugara liesti paklotą (mentėmis liečiamas paklotas), grįžtant į sėdimą padėtį alkūnėmis paliesti kelius, nesumažinti kampo tarp tiriamojo kelių ir pėdų. Ne pagal reikalavimus atliktas veiksmas laikomas neužskaitomu.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius. Klaidos: nepaliesti alkūnėmis keliai, po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros, neišlaikomos sunertos už galvos rankos.

Vertinimas		Metai	
		9 – 11 m.	12 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	14 – 13 k.	15 – 13 k.
	Berniukai	x	x
Gerai	Mergaitės	12 – 10 k.	12 – 11 k.
	Berniukai	x	x
Patenkinamai	Mergaitės	9 k.	10 k.
	Berniukai	x	x

Rankų raumenų jėgos ištvermė

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus. Rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90° kampų, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliamas rankas visiškai ištiesiant. Atliekant pratimą nugara ir

liemuo visą laiką turi būti tiesūs. Garsiai skaičiuojamas kiekvienas tinkamai atliktas atsispaudimas. Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje.

Rezultatas – taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičius.

Atsispaudimas neskaičiuojamas, jei padarytos šios klaidos: neištiesiamos rankos, rankos per alkūnės sąnarį nesulenkiamos, kaip reikalaujama, rankos tiesiamos ne sinchroniškai, tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiamą nugarą, siūbuojama, daromi judesiai dubeniu.

Vertinimas		Metai	
		9 – 11 m.	12 – 14 m.
Labai gerai	Mergaitės	10 – 8 k.	13 - 10 k.
	Berniukai	15 – 13 k.	20 – 18 k.
Gerai	Mergaitės	7 – 6	8 – 7 k.
	Berniukai	11 – 9 k.	16 – 14 k.
Patenkinamai	Mergaitės	5 k.	6 k.
	Berniukai	7 k.	12 k.

ŠIUOLAIKINĖ PENKIAKOVĖ

Plaukimas 100 m

Atlikimas: po komandos, be papildomos pagalbos nuplaukti 100 metrų baseine pasirinktu stiliumi (stiliais). Plaukimo metu yra vertinama plaukimo technika ir gebėjimas laikytis vandenyje, žiūrima ar sportininkas yra ištvermingas ir gali įveikti tokį atstumą. Plaukimo metu stebima ar vaikas moka kvėpuoti ir sulaikyti kvėpavimą; ar nebijo išokti į vandenį; ar vaikas moka laikytis ir plūduriuoti vandenyje; ar nebijo panerti po vandeniu; žiūrima ar vaikas judėdamas į priekį, atlieka ritmingus kojų judesius.

PR gr. sportininkų amžius (m)	Vertinimas balais	Plauki mas 100m		Balų sumos vertinimas
		M	B	
10-11	10	1,45-1,55 min.	1,30-1,50 min.	***
	5	2,05-2,15 min.	2,05-2,20 min.	**
	3	daugiau	daugiau	*
12-13	10	1,27-1,35 min.	1,20-1,30 min.	***
	5	1,45-1,55 min.	1,40-1,50 min.	**
	3	daugiau	daugiau	*
14	10	1,17-1,22 min.	1,15-1,20 min.	***
	5	1,30-1,35 min.	1,25-1,30 min.	**
	3	daugiau	daugiau	*

Bėgimas 1000 m

Atlikimas: bėgimas yra atliekamas stadione arba lengvosios atletikos manieže. Po duotos komandos sportininkas pradeda bėgti numatytą atstumą ir matuojamas jo įveikimo laikas. Bėgimo metu stebima kaip vaikas kvėpuoja, koks jo funkcinis pajėgumas. Vaikas turi nubėgti 1000m ir per šį atstumą nesustoti arba sustoti kuo trumpesnę laiko tarpą.

PR gr. sportininkų amžius (m)	Vertinimas balais	Bėgimas 1000m		Balų sumos vertinimas
		M	B	
10-11	10	4,40-5,05 min.	4,10-4,40 min.	***
	5	5,10-5,50 min.	4,55-5,15 min.	**
	3	daugiau	daugiau	*
12-13	10	4,10-4,30 min.	3,35-4,00 min.	***
	5	4,25-5,05 min.	4,15-4,35 min.	**
	3	daugiau	daugiau	*
14	10	3,55-4,00 min.	3,20-3,30 min.	***
	5	4,10-4,25 min.	3,40-3,55 min.	**
	3	daugiau	daugiau	*

Bėgimas 30m

Pradinė padėtis: iš aukšto starto, kai priekinės pėdos pirštai yra prie pradinio atsispyrimo linijos. Po signalo kuo greičiau įveikiamas 30 metrų atstumas ir fiksuojamas laikas sekundėmis (s).

PR gr. sportininkų amžius (m)	Vertinimas balais	Bėgimas 1000m		Balų sumos vertinimas
		M	B	
10-11	10	5,6-6,2 sek.	5,4-6,0 sek.	***
	5	6,6-7,4 sek.	6,4-7,2 sek.	**
	3	daugiau	daugiau	*
12-13	10	5,2-5,7 sek.	5,0-5,5 sek.	***
	5	6,0-6,6 sek.	5,8-6,4 sek.	**
	3	daugiau	daugiau	*
14	10	x	x	***
	5	x	x	**

Bėgimas 60m

Pradinė padėtis: iš aukšto starto, kai priekinės pėdos pirštai yra prie pradinio atsispyrimo linijos. Po signalo kuo greičiau įveikiamas 60 metrų atstumas ir fiksuojamas laikas sekundėmis (s).

PR gr. sportininkų amžius (m)	Vertinimas balais	Bėgimas 1000m		Balų sumos vertinimas
		M	B	
10-11	10	x	x	***
	5	x	x	**
	3	x	x	*
12-13	10	x	x	***
	5	x	x	**
	3	x	x	*
14	10	9,4-9,6 sek.	8,8-9,0 sek.	***
	5	9,9-10,0 sek.	9,3-9,5 sek.	**
	3	daugiau	daugiau	*

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: pėdos pečių plotyje, pėdų pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygiagrečiai su žeme. Tūptelėjęs atveda rankas atgal ir modamas, jomis į priekį stengiasi kuo stipriau atsispirti ir kuo toliau nušokti. Nusileisdamas kojas moja į priekį, susilenkia ir stengiasi nusileisti kuo toliau, bet išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumas matuojamas nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausio atremties su žeme taško, centimetrais (cm). Fiksuojamas geriausias rezultatas. Klaidos: šokant peržengta priekinio

atsispyrimo linija; atsispiria ne abiem kojom; po šuolio neišlaikoma pusiausvyra; atsiremama į žemę rankomis ar nukrentama ant šono. Tokiu atveju reikia leisti jam atlikti papildomą šuolį.

PR gr. sportininkų amžius (m)	Vertinimas balais	Šuolis į tolį iš vietos		Balų sumos vertinimas
		M	B	
10-11	10	180-155 cm	185-165 cm	***
	5	155-135 cm	160-145 cm	**
	3	mažiau	mažiau	*
12-13	10	200-180 cm	210-190 cm	***
	5	190-150 cm	185-165 cm	**
	3	mažiau	mažiau	*
14	10	205-200 cm	220-215 cm	***
	5	195-170 cm	210-200 cm	**
	3	mažiau	mažiau	*

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į grindis, liemuo tiesus. Lenkiant rankas per alkūnes, krūtinė nuleidžiama iki grindų, grįžtama į pradinę padėtį, be pertraukos kartojama.

Fiksuojama kiek kartų tiriamasis geba pakartoti pilną veiksmą nuo krūtinės nuleidimo iki sugrįžimo į pradinę padėtį. Klaidos: ne iki galo ištiesiamos rankos; krūtinė nenuleidžiama iki grindų; tiesiant rankas išsilenkiama arba susilenkiama per liemenį. Fiksuojami tik pilnai atlikti veiksmai.

PR gr. sportininkų amžius (m)	Vertinimas balais	Atsispaudimai		Balų sumos vertinimas
		M	B	
10-11	10	9-5 k.	10-6 k.	***
	5	3-2 k.	5-3 k.	**
	3	mažiau	mažiau	*
12-13	10	13-10 k.	16-12 k.	***
	5	9-5 k.	11-6 k.	**
	3	mažiau	mažiau	*
14	10	18-15 k.	20-18 k.	***
	5	12-10 k.	16-14 k.	**
	3	mažiau	mažiau	*

Individualių sporto šakų skyriaus kontaktinis tel. 860808380

STENDINIS ŠAUDYMAS

Kojų greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: pėdos pečių plotyje, pėdų pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygiagrečiai su žeme. Tūptelėjęs atveda rankas atgal ir modamas, jomis į priekį stengiasi kuo stipriau atsispirti ir kuo toliau nušokti. Nusileisdamas kojas moja į priekį, susilenkia ir stengiasi nusileisti ant kulnų kuo toliau, bet išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumas matuojamas nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausio atremties su žeme taško, centimetrais (cm). Testas atliekamas du kartus, atliekant iki dviejų bandymų. Fiksuojamas geriausias rezultatas. Klaidos: šokant peržengta priekinio atsispyrimo linija; atsispirta ne abiem kojom; neužfiksuota artimiausia atremties su žeme riba; po šuolio neišlaikoma pusiausvyra; atsiremama į žemę rankomis ar nukrentama ant šono. Tokiu atveju reikia leisti jam atlikti papildomą šuolį.

Vertinimas		Metai	
		11–13 m.	14–16 m.
Labai gerai	Mergaitės	120 <	130 <
	Berniukai	130 <	140 <
Gerai	Mergaitės	101-119	111-129
	Berniukai	111-129	121-139
Patenkinamai	Mergaitės	100 >	110 >
	Berniukai	110 >	120 >

Pilvo raumenų ištvermė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: atsisėdus ant pakloto, nugarą tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, visa pėda remiasi į čiužinį.

Po komandos, gulantis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą grįžtama į pradinę padėtį, alkūnėmis paliečiant kelius ir be pertraukos kartojama. Rankos visą laiką sunertos už galvos.

Po komandos pratimas atliekamas kuo greičiau. Fiksuotas laikas atlikimui: 30 sekundžių. Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą pratimą. Reikalavimai: atsigulus pilnai nugarą liesti paklotą (mentėmis liečiamas paklotas), grįžtant į sėdimą padėtį alkūnėmis paliesti kelius, nesumažinti kampo tarp tiriamojo kelių ir pėdų. Ne pagal reikalavimus atliktas veiksmas laikomas neužskaitomu.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius. Klaidos: nepalieti alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikomos sunertos už galvos rankos.

Vertinimas		Metai	
		11 – 13 m.	14 – 16 m.
Labai gerai	Mergaitės	10	12
	Berniukai	12	14
Gerai	Mergaitės	8-9	10-11
	Berniukai	10-11	12-13
Patenkinamai	Mergaitės	7-6	8-9
	Berniukai	8-9	10-11

Rankų raumenų jėgos ištvėrmė

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į grindis, liemuo tiesus. Lenkiant rankas per alkūnes, krūtinė nuleidžiama iki grindų, grįžtama į pradinę padėtį, be pertraukos kartojama.

Fiksuojama kiek kartų tiriamasis geba pakartoti pilną veiksmą nuo krūtinės nuleidimo iki sugrįžimo į pradinę padėtį. Klaidos: ne iki galo ištiesiamos rankos; krūtinė nenuleidžiama iki grindų; tiesiant rankas išsilenkiama arba susilenkiama per liemenį. Fiksuojami tik pilnai atlikti veiksmai.

Vertinimas		Metai	
		11 – 13 m.	14 – 16 m.
Labai gerai	Mergaitės	5 <	6 <
	Berniukai	6 <	7 <
Gerai	Mergaitės	4	5
	Berniukai	5	6
Patenkinamai	Mergaitės	3 >	4 >
	Berniukai	4 >	5 >

Vikrumas

Bėgimas šaudykle 3 x 10 m (s)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: aukšto starto pradinė padėtis, priekinės pėdos pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Po komandos tiriamasis kuo greičiau bėga prie pažymėtos linijos (atstumas tarp linijų 10 metrų), ją peržengia abiem pėdomis ir kuo greičiau grįžta prie starto linijos ir ją peržengia. Nenutrūkstamai kartojama 3 kartų. 3-ąjį kartą kertant liniją, stabdomas chronometras ir fiksuojamas atlikto pratimo laikas. Klaidos: pradėta bėgti nesulaukus komandos; neužbėgta abiem kojomis už linijų.

Vertinimas		Metai	
		11 – 13 m.	14 – 16 m.
Labai gerai	Mergaitės	12,3 >	12,0 >
	Berņiukai	12,0 >	11,3 >
Gerai	Mergaitės	12,4-13,0	12,1-12,3
	Berņiukai	12,1-12,3	11,4-12,0
Patenkinamai	Mergaitės	13,1 <	12,4 <
	Berņiukai	12,4 <	12,1 <

Greitumas

Bėgimas 30 m (s)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: aukšto starto , priekinės pėdos pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Po signalo kuo greičiau įveikiamas 30 metrų atstumas. Fiksuojamas laikas sekundėmis (s), kai daugiau nei 50 proc. priekinės pėdos kerta finišo liniją. Klaidos: peržengta starto linija

Vertinimas		Metai	
		11 – 13 m.	14 – 16 m.
Labai gerai	Mergaitės	6,1 >	6,0 >
	Berņiukai	6,0 >	5,8 >
Gerai	Mergaitės	6,2	6,1-6,3
	Berņiukai	6,1	5,9-6,2
Patenkinamai	Mergaitės	6,3 <	6,4 <
	Berņiukai	6,2 <	6,3 <

TRIATLONO SPORTAS

Ištvermės bėgimas

Atlikimas:

Pradinė padėtis: aukšto starto , priekinės pėdos pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Po signalo kuo greičiau įveikiamas 1km. arba 2km. atstumas. Fiksuojamas laikas minutėmis ir sekundėmis (s), kai daugiau nei 50 proc. priekinės pėdos kerta finišo liniją. Klaidos: peržengta starto linija

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14m.
		1 km	2km
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	6,20 min.	10.20 min.
	Berniukai	5,20 min.	10.00 min.
Gerai 5 balai	Mergaitės	6.40-7 min.	11 min.-11,20 min.
	Berniukai	5.40-6 min.	10,40 min.-11,00 min.
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	7.20 min.<	11,40 min<
	Berniukai	6.20 min.<	11,20 min. <

Kojų greitumo jėga

Šuolis į tolį iš vietos (cm)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: pėdos pečių plotyje, pėdų pirštai prie pradinio atsispyrimo linijos.

Kojas per kelius sulenkti, rankas ištiesti pirmyn lygiagrečiai su žeme. Tūptelėjęs atveda rankas atgal ir modamas , jomis į priekį stengiasi kuo stipriau atsispirti ir kuo toliau nušokti. Nusileisdamas kojas moja į priekį, susilenkia ir stengiasi nusileisti ant kulnų kuo toliau, bet išlaikyti pusiausvyrą.

Atstumas matuojamas nuo priekinio atsispyrimo linijos krašto iki artimiausio atremties su žeme taško, centimetrais (cm). Testas atliekamas du kartus, atliekant iki dviejų bandymų. Fiksuojamas geriausias rezultatas. Klaidos: šokant peržengta priekinio atsispyrimo linija; atsispirta ne abiem kojom; neužfiksuota artimiausia atremties su žeme riba; po šuolio neišlaikoma pusiausvyra; atsiremiamą į žemę rankomis ar nukrentama ant šono. Tokiu atveju reikia leisti jam atlikti papildomą šuolį.

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14 m.
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	160-150 cm	180-170 cm
	Berniukai	180-170 cm	190-180 cm
Gerai 5 balai	Mergaitės	140-130 cm	160-150 cm
	Berniukai	160-150 cm	170-160 cm
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	120 cm >	140 cm >
	Berniukai	140 cm >	150 cm>

Rankų raumenų jėgos ištvėrmė

Atsispaudimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į grindis, liemuo tiesus. Lenkiant rankas per alkūnes, krūtinė nuleidžiama iki grindų, grįžtama į pradinę padėtį, be pertraukos kartojama.

Fiksuojama kiek kartų tiriamasis geba pakartoti pilną veiksmą nuo krūtinės nuleidimo iki sugrįžimo į pradinę padėtį. Klaidos: ne iki galo ištiesiamos rankos; krūtinė nenuleidžiama iki grindų; tiesiant rankas išsilenkiama arba susilenkiama per liemenį. Fiksuojami tik pilnai atlikti veiksmai.

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14 m.
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	10-8 k.	12-11 k.
	Berniukai	16-14 k.	12-18 k.
Gerai 5 balai	Mergaitės	6-5 k.	10-9 k.
	Berniukai	12-10 k.	16-14 k.
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	4 k.	7 k.
	Berniukai	8 k.	12 k.

Pilvo raumenų ištvėrmė

„Sėstis ir gultis“ (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: atsisėdus ant pakloto, nugara tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, visa pėda remiasi į čiužinį.

Po komandos, gulantis ant nugaros, pečiais paliečiant paklotą grįžtama į pradinę padėtį, alkūnėmis paliečiant kelius ir be pertraukos kartojama. Rankos visą laiką sunertos už galvos.

Po komandos pratimas atliekamas kuo greičiau. Fiksuotas laikas atlikimui: 30 sekundžių. Tiriantysis rankomis laiko sulenktas per kelius tiriamojo kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų nustatytą kampą ir garsiai skaičiuoja kiekvieną tiksliai atliktą pratimą. Reikalavimai: atsigulus pilnai nugara liesti paklotą (mentėmis liečiamas paklotas), grįžtant į sėdimą padėtį alkūnėmis paliesti kelius, nesumažinti kampo tarp tiriamojo kelių ir pėdų. Ne pagal reikalavimus atliktas veiksmas laikomas neužskaitomu.

Rezultatas: tiksliai atliktų per 30 sekundžių veiksmų skaičius. Klaidos: nepaliesti alkūnėmis keliai; po veiksmo nepilnai atsigulta ant nugaros; neišlaikomos sunertos už galvos rankos.

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14 m.
		30 sek.	30 sek.
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	16-14 k.	18-16 k.
	Berniukai	18-16 k.	20-18 k.
Gerai 5 balai	Mergaitės	12-10 k.	14-12 k.
	Berniukai	14-12 k.	16-14 k.
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	8 k.	10 k.
	Berniukai	10 k.	12 k.

Rankų, pečių ir nugaros raumenų ištvėrmė

Kybojimas sulenktomis rankomis (s)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: stovėseną po skersiniu, delnai suėmę skersinį, atstumu pečių plotyje, pirštais apimant skersinį iš viršaus ir nykščiais iš apačios.

Su pagalba padedama pasikelti į padėtį, kad tiriamojo smakras būtų virš skersinio. Po komandos tiriamasis sulenktomis rankomis tokioje padėtyje kybo. Fiksuojamas išlaikytas kybojimo laikas sekundėmis (sek.) ir testas baigiamas. Klaidos: siūbuojama; smakras nusileidžia žemiau skersinio.

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14m.
Labai gerai 10 balų	Mergaitės	25-20 sek.	30-25 sek.
Gerai 5 balai	Mergaitės	15-10 sek.	20-15 sek.
Patenkinamai 3 balai	Mergaitės	5 sek.	10 sek.

Prisitraukimai (kartai)

Atlikimas:

Pradinė padėtis: Delnai nugręžti nuo savęs, rankos laikomos šiek tiek plačiau nei pečių plotis. Kelkite kūną į viršų, kol smakras bus virš skersinio, tuomet leiskitės žemyn, kol rankos bus visiškai ištiestos. Klaidos: per plačiai laiko rankas. Smakras neseka skersinio

Vertinimas		Metai	
		7 – 10 m.	11 – 14m.
Labai gerai 10 balų	Berniukai	4-3 k.	6-5 k.
Gerai 5 balai	Berniukai	2 k.	4-3 k.
Patenkinamai 3 balai	Berniukai	1 k.	2 k.

Pastaba: fizinės savybės labai geros (50-40balų), fizinės savybės geros (39-25balų), fizinės savybės patenkintos (24-15balų).