
I. 10–18 METŲ MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI

1. FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI IR LIETUVOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO REZULTATŲ VERTINIMAS

1.1. BENDRIEJI TESTAVIMO NURODYMAI

- Testai atliekami apsirengus sportiniais drabužiais ir avint sporto batelius.
- Judėjimo testai atliekami šia seka: flamingo, sėstis ir siekti, šuolis į tolį iš vietos, sėstis ir gultis, 1610 m bėgimas / ėjimas.
- Prieš testavimą būtina supažindinti vaikus / susipažinti pačiam su kiekvieno testo paskirtimi ir atlikimo būdu.
- Tarp testų fizinis aktyvumas turi būti minimalus (pasyvus poilsis).
- Neleidžiama atlikti parengiamųjų testo bandymų, jeigu to nenurodyta testo instrukcijoje.

Pastaba: Prie testų aprašymo yra pateiktos rezultatų vertinimo lentelės. Prašome atkreipti dėmesį, kad kuo geresnis rezultatas, tuo mažesnė sveikatos rizikos veiksmų, susijusių su fiziniu pajėgumu ir gyvenimo kokybe, tikimybė.

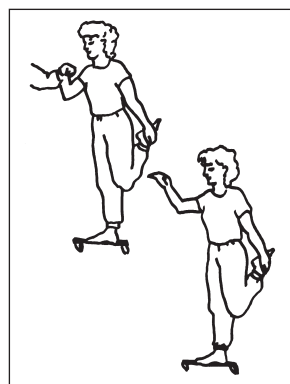
1.2. FLAMINGO TESTAS

Matuojama: pusiausvyra.

Užduotis: balansuoti stovint viena koja ant nurodytų matmenų buomelio.

Technikos priemonės

- Metalinis arba medinis 50 cm ilgio, 4 cm aukščio ir 3 cm pločio buomelis, aptrauktas medžiaga (jos maksimalus storis 5 mm). Dvi 15 cm ilgio ir 2 cm pločio atramėlės buomelio stabilumui išlaikyti. Kuo daugiau buomelių, tuo daugiau vaikų vienu metu galima testuoti.
- Chronometrai (jų tiek, kiek turim buomelių), kuriuos sustabdžius, rodyklės automatiškai negrįžta į nulinę padėtį, o pakartotinai juos įjungus – laikas skaičiuojamas toliau.



Nurodymai testo atlikėjui

Stovėdamas ant buomelio (pagal išilginę jo ašį) parankesne koja, pasistenk kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą. Kitą, per kelį sulenktą, koją laikyk vienvarde ranka už kelties, taigi stovėk kaip flamingas. Kita ranka gali sau padėti išlaikyti pusiausvyrą. Leisdamas pasiremti į savo ranką, aš Tau pagelbėsi užimti taisyklingą padėtį. Testas prasidės tada, kai Tu paleisi mano ranką. Pamėgink išlaikyti tokią padėtį 1 minutę. Kiekvieną kartą, kai tu neteksi pusiausvyros (t. y. kai paleisi koją, prilaikomą ranka, arba bet kuria kūno dalimi paliesi grindis), testas nutraukiamas. Po kiekvieno tokio pusiausvyros praradimo judesys kartojamas iš pradžių iki tol, kol pagal chronometrą baigiasi 1 minutė.

Nurodymai testo vadovui

- Atsistokite prieš testo atlikėją.
- Kad vaikas susipažintų su testu ir įsitikintų, jog gerai suprato jo eigą, leiskite jam vieną kartą pabandyti.
- Testuokite po šio bandymo.
- Chronometrą įjunkite, kai tik vaikas paleidžia Jūsų ranką.
- Tuo pačiu momentu, kai vaikas praranda pusiausvyrą, t. y. paleidžia ranka laikomą koją ar bet kuria kūno dalimi paliečia grindis, chronometrą sustabdykite.
- Po kiekvieno kritimo padėkite vaikui užimti taisyklingą pradinę padėtį.

Rezultatas. Tai mėginimų (ne kritimų) išlaikyti pusiausvyrą stovint ant buomelio per 1 minutę skaičius.

Pavyzdys: testo atlikėjo, 5 kartus išlaikiusio pusiausvyrą per 1 pilną minutę, rezultatas yra 5.

Pastaba: Jeigu vaikas per pirmąsias 30 sekundžių nukrinta 15 kartų, testas nutraukiamas, o rezultatas lygus nuliui (t. y. vaikas negeba atlikti testo).

1 lentelė. FLAMINGO testo rezultatų (N/1 min) vertinimas

Berniukai

Sąlyginiai balai	Vertinimas	Amžius							
		10–11 metų	12 metų	13 metų	14 metų	15 metų	16 metų	17 metų	18 metų
1	Visai blogai	24 ir >	23 ir >	23 ir >	23 ir >	21 ir >	21 ir >	20 ir >	19 ir >
2	Labai blogai	22	20	20	20	19	18	17	16
3	Blogai	19	17	18	17	16	16	15	14
4	Nepatenkinamai	16	15	15	14	14	13	12	11
5	Silpnai	13	12	12	12	11	11	10	9
6	Patenkinamai	10	9	9	9	9	8	7	6
7	Pakankamai	7	7	6	6	6	5	4	4
8	Gerai	5	4	4	3	4	3	3	3
9	Labai gerai	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Puikiai	1	1	1	1	1	1	1	1

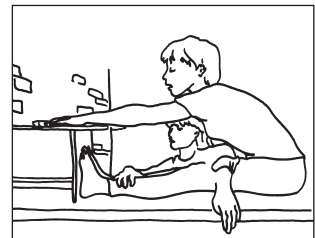
Sąlyginiai balai	Vertinimas	Amžius							
		10–11 metų	12 metų	13 metų	14 metų	15 metų	16 metų	17 metų	18 metų
1	Visai blogai	24 ir >	23 ir >	22 ir >	22 ir >	20 ir >	21 ir >	19 ir >	19 ir >
2	Labai blogai	21	21	20	19	18	19	17	17
3	Blogai	18	18	17	17	15	16	14	15
4	Nepatenkinamai	15	15	14	14	13	13	12	12
5	Silpnai	13	12	12	11	11	11	9	10
6	Patenkinamai	10	9	9	9	8	8	7	8
7	Pakankamai	7	6	7	6	6	5	4	5
8	Gerai	4	3	4	3	3	3	3	3
9	Labai gerai	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Puikiai	1	1	1	1	1	1	1	1

Pastaba: Kuo geresnis rezultatas, tuo didesnė gero fizinio pajėgumo ir gyvenimo kokybės tikimybė

1.3. SĖSTIS IR SIEKTI

Matuojama: lankstumas.

Užduotis: sėdint siekti rankomis kuo tolimesnio taško.



Technikos priemonės

- 35 cm ilgio, 45 cm pločio ir 32 cm aukščio matavimo dėžė.
Dėžės viršus – tai 55 cm ilgio ir 45 cm pločio plokštė, per 15 cm išlendantį už dėžės šoninės plokštumos, į kurią turi remtis testo atlikėjo pėdos. Ant dėžės viršutinės plokštumos vidurio yra matavimo skalė, sužymėta nuo 0 iki 50 cm.
- Ant dėžės viršaus padėta apie 30 cm ilgio liniuotė, kurią testo atlikėjas stumia, siekdamas kuo tolimesnio taško.

Nurodymai testo atlikėjui

Atsisėsk. Pėdomis atsiremki į matavimo dėžės šoninį paviršių, o rankų pirštų galiukus padėk ant dėžės viršaus krašto. Nelenkdamas kelius, lenkis per liemenį pirmyn ir iš lėto, netrūkčiodamas rankų pirštais stumk kuo toliau į priekį liniuotę. Tolimiausiam taške, kurį Tu gali pasiekti, išbūk maždaug 2 sekundes (t. y. fiksuok tą padėtį, o ne atšok). Testą darysi du kartus, o bus užrašomas geresnis Tavo rezultatas.

Nurodymai testo vadovui

- Stovėkite šalia testo atlikėjo ir laikykite jo kojas, kad nelenktų jų per kelius.