

MOTYVACINIS VERTINIMAS. FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS

Užduotys, skirtos nustatyti 5-8 kl. ir I-III gimnazinių klasių kandidatų fizinio pajėgumo lygi:

1. Kojų raumenų jėgai nustatyti - „Šuolis į tolį iš vietos“.
2. Greitumui, vikrumui nustatyti - „10 x 5 m bėgimas šaudykle“.
3. Lankstumui nustatyti - „Sėstis ir siekti“.
4. Raumenų išsvermei nustatyti - „Kybojimas sulenktomis rankomis“.

5-8 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ

REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

Mergaitės	1 balas	2 balai
Testas „Šuolis į tolį iš vietos“	146 cm ir mažiau	147 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	22,3 s ir daugiau	22,2 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	18,9 cm ir mažiau	19,0 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

Berniukai	1 balas	2 balai
Testas „Šuolis į tolį iš vietos“	155 cm ir mažiau	156 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	21,3 s ir daugiau	21,2 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	12 cm ir mažiau	13 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	10,6 s ir mažiau	10,7 s ir daugiau

I-III GIMNAZINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ

REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

Mergaitės	1 balas	2 balai
Testas „Šuolis į tolį iš vietos“	158 cm ir mažiau	159 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	22,2 s ir daugiau	22,1 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	22,9 cm ir mažiau	23,0 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

Berniukai	1 balas	2 balai
Testas „Šuolis į tolį iš vietos“	198 cm ir mažiau	199 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	20,3 s ir daugiau	20,2 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	17 cm ir mažiau	18 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	18,1 s ir mažiau	18,2 s ir daugiau

Atliekant fizinio pajėgumo testą kandidatai privalo turėti sportinę aprangą ir avalynę.