

## 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-III KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ

#### REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

##### 5 KLASĖ

<b>Mergaitės</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
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, cm ir mažiau	19,0 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

<b>Beraiukai</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
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	21,4 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

##### 6 KLASĖ

<b>Mergaitės</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos“	149cm ir mažiau	150 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	22,3 s ir daugiau	22,2 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	19,cm ir mažiau	20,0 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

<b>Beraiukai</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos“	165 cm ir mažiau	166 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	21,2 s ir daugiau	21,1 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	14 cm ir mažiau	15 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	12,5 s ir mažiau	12,6 s ir daugiau

## 7 KLASĖ

<b>Mergaitės</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos”	152cm ir mažiau	153 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	22,3 s ir daugiau	22,2 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	20,cm ir mažiau	21 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

<b>Berniukai</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos”	176cm ir mažiau	177 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	22,2 s ir daugiau	22,1 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	15cm ir mažiau	16cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	14,3 s ir mažiau	14,4 s ir daugiau

## 8 KLASĖ

<b>Mergaitės</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos”	155cm ir mažiau	156 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	22,2s ir daugiau	22,1 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	21 cm ir mažiau	22 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

<b>Berniukai</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos”	187cm ir mažiau	188 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	20,6 s ir daugiau	20,5 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	16 cm ir mažiau	17cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	16,2 s ir mažiau	16,3s ir daugiau

## I GIMNAZINĖ KLASĖ, 9 klasė

<b>Mergaitės</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
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, cm ir mažiau	23,0 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

<b>Berniukai</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
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

## II GIMNAZINĖ KLASĖ, 10 klasė

<b>Mergaitės</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos”	161cm ir mažiau	162 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	22,2s ir daugiau	22,1 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	25,cm ir mažiau	24cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

<b>Berniukai</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos”	209cm ir mažiau	210 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	20,0 s ir daugiau	19,9s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	20 cm ir mažiau	19 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	19,9 s ir mažiau	20,9s ir daugiau

## III GIMNAZINĖ KLASĖ, 11 klasė

<b>Mergaitės</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos”	164cm ir mažiau	165 cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	22,2 s ir daugiau	22,1 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	24,cm ir mažiau	25 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	6,5 s ir mažiau	6,6 s ir daugiau

<b>Berniukai</b>	<b>1 balas</b>	<b>2 balai</b>
Testas „Šuolis į tolį iš vietos”	220 cm ir mažiau	221cm ir daugiau
Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	19,7 s ir daugiau	19,6 s ir mažiau
Testas „Sėstis ir siekti“	20 cm ir mažiau	21 cm ir daugiau
Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	21,8 s ir mažiau	21,9 s ir daugiau

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