



LIETUVOS RESPUBLIKOS PREZIDENTO TAURĖS fizinės sveikatos vertinimo finalinis konkursas „LIETUVOS SVEIKUOLIS – 2015”

EGREPA IR KITI TESTAI VYRESNIOJO AMŽIAUS ŽMONĖMS NUO 70 METŲ

- SVEIKATOS BŪKLĖS PATIKRINIMAS. Kraujospūdis, pulsas ramybėje, klausimynas.
- ANTROPOMETRINIAI MATAVIMAI:

1. Ūgis,

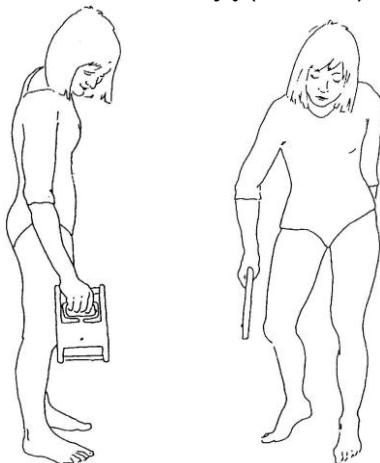
2. Svoris;

KŪNO MASĖS INDEKSAS. Išvestinis rodiklis.

Taškai dalyviams	4	3	2	0	2
Kūno svoris kg	40 ir <	30 – 40	25 – 30	20 – 25	15-20
Ūgis (m)²	III ^o	II ^o	I ^o	norma	- I ^o
Nutukimų laipsniai					

3. Pratimas. **PLAŠTAKU JĖGA**. *Dinaminei plaštakos jėgai vertinti.*

Atlikėjui paaiškinama pratimo atlikimo metodika (jėgomatį spaudžia viena, po to kita ranka. Atlikėjas ranką, kuria spaudžia jėgomatį, laiko truputį atokiau nuo savo kūno. Plaštaka spaudžiama maksimalia jėga, atliekant vienkartinį spaudžiamąjį judesį. Iš dviejų bandymų registruojamas geresnis rezultatas. Tarp spaudimų leidžiama ilsėtis 10 sek.). Abiejų rankų spaudimo rezultatai apskaičiuojami juos susumuojant ir dalinant iš dviejų (vidurkis).



4. Liemens lankstumas.

Pradinė padėtis-sėdint ant kėdės, viena koja ištiesta į priekį, kita, kaip įprasta sulenkta stačiu kampu. Uždavinys: siekti ištiestos kojos didįjį pirštą ir toliau, delnus sudėjus vieną ant kito. Pėdą kiek galima lenkti į save. Matuoti 45 cm liniuote, nulinę atžymą pridėjus prie didžiojo piršto virsaus. Gali būti rezultatų su (-) jei nepasiekia.



5. Stotis - sėsti.

Pradinė padėtis- sėdėti ant paprastos kėdės, rankos sukryžiuotos prieš krūtinę, delnai ant pečių.



Uždavinys: per 30 sekundžių stotis-sėstis. Skaičiuojami kartai.



6. Susisiekti rankomis už nugaros.

Pradinė padėtis-stovint. Uždavinys: siekti rankomis viena kitą už nugaros pakėlus vieną alkūnę aukštin, o kitą nuleidus žemyn už nugaros. Matuojama kiek cm vidurinieji pirštai užėina vieni ant kitų (bus įvertinimas +), arba, koks yra tarpelis tarp jų (įvertinimas -).



7. Lenkti - tiesi ranką su svoriu.

Pradinė padėtis- sėdint ant kėdės, nuleistoje rankoje svoris (hantelis). Vyrams – 3,63 kg, moterims – 2,27 kg.. Uždavinys: per 30 sek. Sulenkti- ištiesi ranką. Skačiuojami kartai. Alkūnė turi būti stabili, nejudėti.



8. 600 metrų bėgimas.

Pastaba:

EGREPA -Europos vyresniojo amžiaus žmonių fizinio aktyvumo tyrimo asociacija.