



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

EUROFIT testų (pratimų) A P R A Š A S

Tikslai. Suaugusiųjų EUROFIT'as yra testų derinys, skirtas išmatuoti su sveikata susijusį fizinį pajėgumą bei įvertinant fizinio pajėgumo požymius, stiprinti žmonių sveikatą, funkcinį pajėgumą ir gyvenimo gerovę.

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

1. Ūgis,

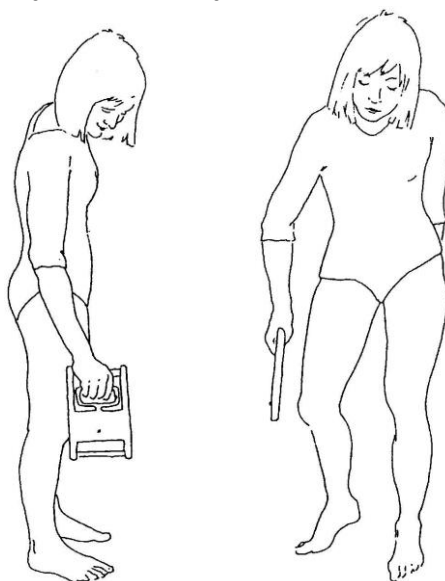
2. Svoris;

KŪNO MASĖS INDEKSAS. Išvestinis rodiklis.

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

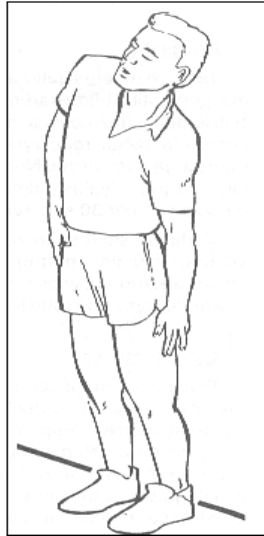
3. **Pratimas. PLAŠTAKŲ JĖGA.** Dinaminei plaštakos jėgai vertinti.

Pratimo atlikimo sąlygos: atlikėjui paaiškinama pratimo atlikimo metodika (dinamometrą spaudžia viena, po to kita ranka. Atlikėjas ranką, kuria spaudžia dinamometrą, 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 LENKIMAS Į ŠONĄ.** Testas liemens lankstumui. Tikslas išmatuoti stuburo paslankumą krūtinės ir strėnų srityje lenkiantis į šonus. Tarp stuburo lankstumo ir jo pajėgumo yra stipri koreliacija.

Testo aprašymas ir atlikimo sąlygos: Stovint kuo daugiau nusilenkti į dešinę, po to į kairę pusę. Pėdų padėtis yra stabili. Negalima pasisukti ar atlikti kitų judesių juosmens ir dubens srityse, kulnai visą laiką liečia grindis. Testo atlikėjas dėvi trumpikės.



Testo atlikimo procedūra. Testo atlikėjas stovi prie sienos. Pakaušis, nugara, sėdmenys ir kulnai liečia sieną. Tarp pėdų 15 cm tarpas. Tiesios rankos ištiestais pirštais nuleistos ir priglaustos prie kojų. Ties dešinės ir kairės rankos didžiuoju pirštu nubrėžiama linija. Testo atlikėjas, neatsitraukdamas nuo sienos, kuo daugiau nusilenkia į šoną. Lenkiantis tiesios rankos slysta kojomis žemyn. Žemiausioje vietoje padėtis fiksuojama 2 sek. ir ties didžiuoju pirštu yra nubrėžiama linija. Išmatuojamas atstumas tarp linijų ant dešinės ir kairės kojų.

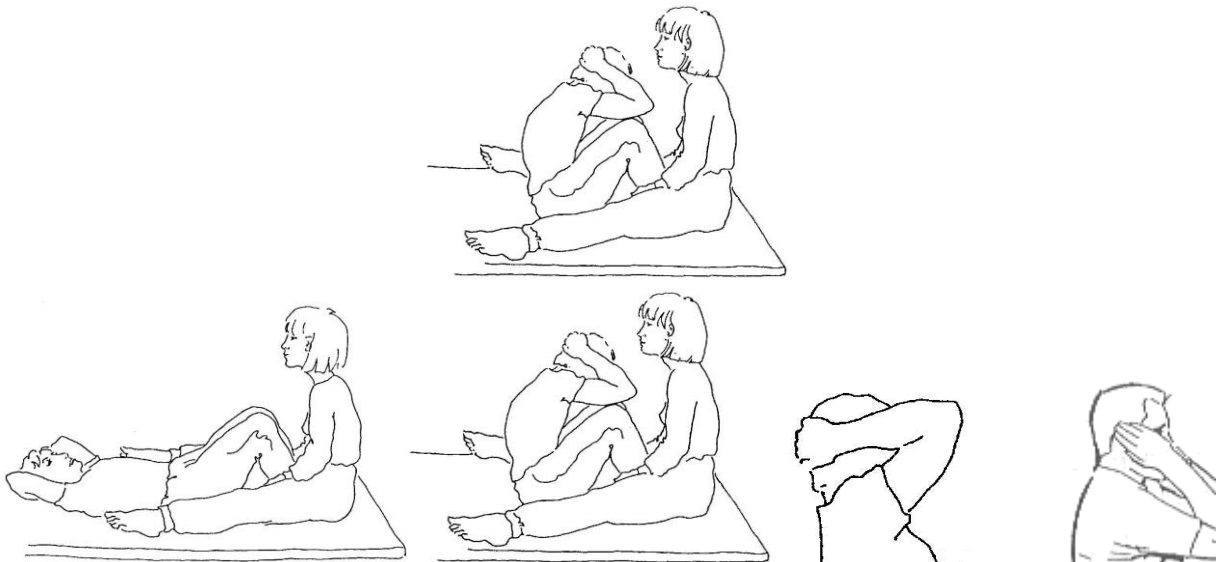
Rezultatas. Testo rezultatas yra centimetrais išreikštas atstumas tarp linijų, stovint tiesiai ir maksimaliai nusilenkus į šoną. Atstumas išmatuojamas centimetrine juostele ant dešinės bei kairės kojų ir apskaičiuojamas vidutinis rezultatas.

Tachninės priemonės. Centimetrinė juostelė, žymeklis.

5. Pratimas. **SĖSTIS IR GULTIS.** Per (30 s) - pilvo raumenų ištvermei vertinti.

Technikos priemonės (paklotas, laikmatis) ir asistentas.

Nurodymai testo atlikėjui. Atsisėda ant pakloto tiesia nugara, rankos plaštakos **nesunertos** už galvos (ar prie smilkinių), kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampų, visa pėda remiasi į čiužinį. Gultis ant nugaros, pečiais (mentėmis) paliesti paklotą ir grįžti į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliestų kelius. Delnai visą laiką už galvos (ant kaklo) ar ties smilkiniais. Po komandos „**pasiruošti...op**“ „kartoti šį veiksmą kuo greičiau kol testo vadovas pasakys „**stop**“.

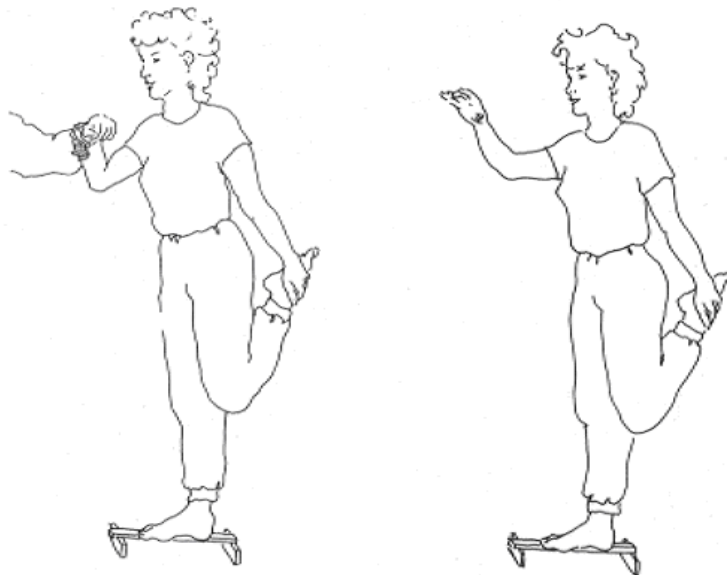


Nurodymai testo VADOVUI : parodyti, kad laikantysis kojas, atsisėstų veidu į testuojamąjį, kojos žergtai, šlaunimis bei rankomis iš pėdų kelties pusės(rankomis laikytų sulenktas per kelius kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų 90 laipsnių kampą), spausť prie pakloto testuojamojo padus. Reikia leisti išbandyti judesį, kad galėtumėte įsitikinti ar testuojamasis teisingai atlieka judesį. Laikmatį įjungti po komandos ? „...**pasiruošt...op**” ir išjungti po 30 sek. Garsiai skaičiuoti kiekvieną tiksliai atliktą judesį. Vienas pilnas judesys yra toks: **iš sėdimos padėties atsigulti ir, alkūnėmis paliečiant kelius, grįžti į sėdimą padėtį. Skaičiuoti kai alkūnės paliečia kelius ir neskaičiuoti netiksliai atlikto judesio.**

6. PUSIAUSVYRA STOVINT ANT VIENOS KOJOS. Motorinis pajėgumas. Tikslas nustatyti bendrą kūno pusiausvyrą, kuri turi įtakos judėjimo gebėjimams

Technikos priemonės. Metalinis 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 ir laikmatis.

Testo aprašymas ir atlikimo sąlygos: Stovėdamas ant buomelio (pagal jo išilginę ašį) parankesne koja, stengtis kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą jos nekeičiant. Kitą, per kelią sulenktą, koją laikyti vienvarde ranka už kelties. Testas atliekamas be avalynės (basomis arba su kojineėmis). Prieš testą atliekamas vienas trumpas bandymas. Balansuojant galima atlikti judesius laisva ranka ir taip pat ranka laikančia koją. **Atraminės kojos pėda negali pajudėti iš vietos.**



Rezultatas. Skaičiuojamas mėginimų išlaikyti pusiausvyrą per 30 sek. skaičius. Palietus grindis laisvos kojos pėda, laikmatis išjungiamas, o rezultatas padidėja 1 punktu. Testo Atlikėjas vėl užima pradinę padėtį, įjungiamas laikmatis. Ir t.t. Mažiausiai kartų palietęs grindis parodo geriausią rezultatą.

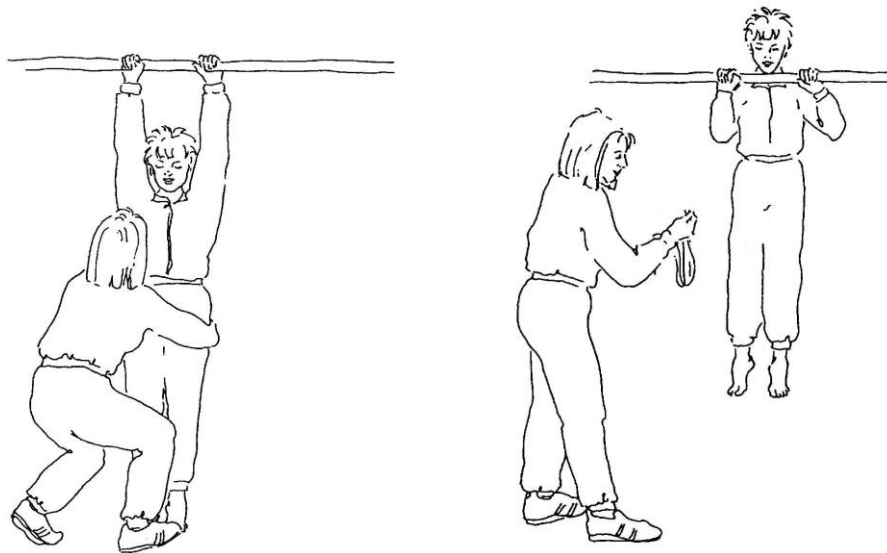
Techninės priemonės. Laikmatis, erdvi patalpa su lygiomis grindimis.

7. Kybojimai. KYBOJIMAI SULENKTOMIS RANKOMIS.

Požymis. Funkcinė jėga (rankų ir pečių raumenų ištvermė). **Testo aprašymas.** Kuo ilgiau kyboti sulenktomis rankomis ant skersinio.

Technikos priemonės: apvalus 2,5 cm skersmens **skersinis**, įtvirtintas tokiame aukštyje, kad testo atlikėjas, stovėdamas po juo, nepašokęs galėtų jį pasiekti, **laikmatis, paklotas, padėtas** po skersiniu (nušokimo vietoje), **audeklo gabalėlis ir magnezija, suolelis ar kėdė.**

Nurodymai testo atlikėjui. Atsistoti po skersiniu. Rankomis apimti **skersinį iš apačios**, pečių platumu taip, kad delnai būtų atsukti į testo atlikėją. Pasilipti ant kėdės ir pasikelti, iki smakras bus aukščiau skersinio, ir jo negali liesti. Testas baigtas, kai testo atlikėjo akys nusileis žemiau skersinio.



Nurodymai testo vadovui. Padėti užšokti arba užlipti ant kėdės ir pasikelti iki tos padėties kai smakras atsidurs virš skersinio, sustabdyti jei siūbuoja, patraukti kėdę ir įjungti laikmatį. Išjungti laikmatį, kai testuojamasis negali išsilaikyti aukščiau aprašytoje padėtyje. Per testą nesakyti laiko. Po kiekvieno testo nušluostyti audeklą skersinį. Testuojamieji gali pasitrinti rankas magnezija.

8. Pratimas. AEROBINĖS IŠTVERMĖS TESTAS. 1 km moterims ir vyrams BĖGIMO - ĖJIMO PRATIMAS - bendrajai aerobinei ištvermei įvertinti.

Pratimo atlikimo sąlygos: dalyviai (ne daugiau 25 viename bėgime ar ėjime) pakviečiami į starto vietą. Jie atsistoja 1 m atstumu nuo starto linijos. Po komandos „**Į vietas**“ dalyviai greitai pribėga (prieina) prie starto linijos ir atsistoja į statinę (nejudamą) padėtį. Po šūvio ar žodinės komandos „**OP**“ pradeda bėgti (eiti-bėgti). Lenkti varžovą galima tik iš dešinės pusės (jei tarp varžovo ir takelio kairės pusės yra 1 m pločio (takelio pločio) zona ir jūs netrukdysite lenkiamajam, galima lenkti ir iš kairės pusės). Tikslas - kiek galima greičiau įveikti nuotolį.