**18-64 metų amžiaus asmenų fizinio pajėgumo testavimo protokolas**

Vardas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, pavardė \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Testavimo data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lytis: vyras / moteris; Amžius (metais): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Miestas\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; Miestelis\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; Kaimas\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kraujospūdis ramybės būklėje:**

Sistolinis \_\_\_\_\_\_\_\_\_mmHg; Diastolinis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ mmHg

**Svoris** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kg; **Ūgis** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm

**Kūno masės indeksas** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Liemens apimtis** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm

**Motorinis pajėgumas, pusiausvyra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stovėjimas ant vienos kojos**  2 bandymai, nebent 60 sekundžių pasiektas per pirmąjį bandymą | **Fizinio pajėgumo balas** |  |
| **Rezultatas** | 1-asis bandymas (sekundės) |  |
| 2-asis bandymas (sekundės) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bėgimas aštuonetuku**  2 bandymai | **Fizinio pajėgumo balas** |  |
| **Rezultatas** | 1-asis bandymas (sekundės) |  |
| 2-asis bandymas (sekundės) |  |

**Griaučių raumenų sistema, lankstumas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pečių ir kaklo judrumas**  Dešinė/kairė kūno pusės | | **Fizinio pajėgumo balas** |  |
| **Rezultatas** | | | |
| **Dešinė:** 5 - nėra jokių apribojimų  3 - vidutinio sunkumo apribojimas  1 - griežtas apribojimas | **Kairė:** 5 - nėra jokių apribojimų  3 - vidutinio sunkumo apribojimas  1 - griežtas apribojimas | | |
| **Pajėgumo lygio balui nustatyti (pirmame stulpelyje pateikiama abiejų kūno pusių vertinimo balų suma):**  2 balai = 1  4 balai = 2  6 balai = 3  8 balai = 4  10 balų = 5 | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Plaštakos suspaudimo jėga**  2 bandymai | **Fizinio pajėgumo balas** |  |
| **Rezultatas (tik dominuojančios rankos)** | 1-asis bandymas (kg) |  |
| 2-asis bandymas (kg) |  |
| Geresnis rezultatas (GR) |  |
| Santykinė jėga=GR/savo kūno svorio (kg)x10 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Šuolis į viršų**  2 bandymai | **Fizinio pajėgumo balas** |  |
| **Rezultatas** | 1-asis bandymas (cm) |  |
| 2-asis bandymas (cm) |  |
| Geresnis rezultatas |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modifikuotas atsispaudimas**  1 bandymai | **Fizinio pajėgumo balas** |  |
| **Rezultatas** | Teisingai atliktų atsispaudimų skaičius |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Atsisėdimai**  1 bandymas (trys sudėtingumo lygiai, kiekviename lygyje atliekami 5 atsisėdimai) | | **Fizinio pajėgumo balas** |  |
| **Rezultatas** | 1 lygis (atsisėdimų skaičius) | |  |
| 2 lygis (atsisėdimų skaičius) | |  |
| 3 lygis (atsisėdimų skaičius) | |  |
| Teisingų atsisėdimų skaičius (suma)\_ | |  |

**Širdies ir kraujagyslių sistemos fizinis pajėgumas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 km ėjimo testas**  1 bandymas | | **Fizinio pajėgumo balas** |  |
| **Rezultatas** | Ėjimo laikas minutėmis | |  |
| Ėjimo laikas sekundėmis | |  |
| Širdies susitraukimų dažnis (dūžiai/min.) | |  |

Pastabos (atskirų bandymų išskyrimo priežastys, testavimo metu kylančios problemos ir kt.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**65+ metų amžiaus asmenų fizinio pajėgumo testavimo protokolas**

Testavimo data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vardas, pavardė \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lytis: vyras / moteris …... Amžius (metais):…………….

Ūgis (m)\_\_\_\_\_\_ Svoris (kg)\_\_\_\_\_ KMI \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Juosmens apimtis (cm) \_\_\_\_\_\_

Arterinis kraujospūdis (mmHg) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Testas** | **1 bandymas** | | | **2 bandymas** | | | **Galutinis testo rezultatas** | **Pastabos** |
| Dešinė | | Kairė | Dešinė | | Kairė |
| 1 | **„Plaštakos suspaudimas”**  (kg) |  |  | |  |  | |  | Dešinės ir kairės rankos geresniųjų bandymų rezultatų vidurkis kilogramais |
| 2 | **„Sėstis ir siekti“**  rezultatas rašomas su + arba – ženklu, cm) |  |  | |  |  | |  | Matuojama pagal ištiestos kojos pusę |
| 3 | **“Susisiekti rankomis už nugaros”**  (rezultatas rašomas su + arba – ženklu, cm) |  |  | |  |  | |  | Matuojama pagal rankos, esančios viršuje pusę |
| 4 | **„Stotis-sėstis“**  (kartai per 30 sek.)  1 bandymas |  | | | X | | |  |  |
| 5 | **Rankos lenkimas su svarmeniu**  (kartai per 30 sek.)  1 bandymas |  | | | X | | |  |  |
| 6 | **“Stotis ir eiti“**  (laikas sek.)  2 bandymai |  | | |  | | |  |  |
| 7 | **2 min. žingsniavimas vietoje**  (žingsnių skaičius)  1 bandymas |  | | | X | | |  |  |
| 8. | **6 minučių ėjimas**  (nueitas atstumas metrais)  1 bandymas |  | | | X | | |  |  |