Elektroninio dokumento nuorašas

LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS

ĮSAKYMAS DĖL MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO

2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153
Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sporto įstatymo 12 straipsnio 5 dalimi:

1. Tvirtinu Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašą (pridedama).

2. Pavedu šio įsakymo vykdymą kontroliuoti viceministrui pagal veiklos sritį.

Sveikatos apsaugos ministras Aurelijus Veryga

SUDERINTA
Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos 2019 m. spalio 2 d. raštu Nr. SR-3993

PATVIRTINTA
Lietuvos Respublikos
sveikatos apsaugos ministro
2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153

MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų ir profesinio mokymo įstaigų (toliau – mokykla) 1–12 klasių mokinių (toliau – mokinys) fizinio pajėgumo nustatymo tvarką.

2. Apraše vartojamos sąvokos ir jų apibrėžtys:

2.1. **Mokinio fizinio pajėgumo testas** – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.

2.2. Kitos Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme, Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatyme, Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos dokumentų ir archyvų įstatyme ir Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme.

3. Atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, vadovaujamasi šiais principais:

3.1. Individualizavimo – remiamasi individualiomis mokinio amžiaus tarpsnio ir psichologinėmis ypatybėmis: gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais. Taikomos personalizuotos fizinio aktyvumo skatinimo priemonės, padedančios kreipti šį pokytį teigiama linkme, sekamas mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatų augimas.

3.2. Prieinamumo – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinys atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales.

3.3. Konfidencialumo – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija, kurios tvarkymą reglamentuoja 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2016/679 dėl fizinių asmenų apsaugos tvarkant asmens duomenis ir dėl laisvo tokių duomenų judėjimo ir kuriuo panaikinama Direktyva 95/46/EB (Bendrasis duomenų apsaugos reglamentas) (OL 2016 L 119, p. 1) ir kiti asmens duomenų tvarkymą reglamentuojantys teisės aktai. Konfidencialią informaciją mokinio fizinio pajėgumo ugdymo tikslais gali tvarkyti mokinio tėvai (įtėviai), mokinį ugdantys pradinių klasių mokytojai, fizinio ugdymo pamokas vedantys mokytojai (toliau – mokytojas), visuomenės sveikatos specialistai, vykdantys sveikatos priežiūrą mokykloje (toliau – visuomenės sveikatos specialistas) bei kiti asmenys, kuriems tokią teisę suteikia Lietuvos Respublikos teisės aktai. Mokinio rezultatai negali būti skelbiami ir (arba) viešai aptariami. Mokykla mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatus tvarko mokinio fizinio aktyvumo ugdymo tikslais ir saugo teisės aktų, reglamentuojančių dokumentų saugojimą ir archyvavimą, nustatyta tvarka.

4. Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai negali būti naudojami mokinių ir mokyklų reitingavimui.

5. Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatų įvertinimo lentelėse (Aprašo 2 priedas) pateikti rezultatai negali būti traktuojami kaip mokiniams privalomos įvykdyti normos. Kiekvienos mokinio fizinės ypatybės priskyrimas Aprašo 14 punkte nurodytai zonai yra skirtas gerinti savo fizinį pajėgumą fizinio aktyvumo priemonėmis bei didinti mokinio suvokimui apie galimas grėsmes jo sveikatai.

II SKYRIUS
FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKA IR REKOMENDACIJŲ TEIKIMAS

6. Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas mokyklose ir susideda iš Aprašo 7 punkte nurodytų mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo ir jų rezultatų įvertinimo.

7. Mokinių fizinio pajėgumo testai yra šie:

7.1. Mokiniams, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programas:

7.1.1. „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);

7.1.2. „Teniso kamuoliuko metimas“ (rankų raumenų jėgai nustatyti);

7.1.3. „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);

7.1.4. „6 minučių bėgimas“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

7.2. Mokiniams, besimokantiems pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas:

7.2.1. „Flamingas“ (pusiausvyrai nustatyti);

7.2.2. „Sėstis ir siekti“ (lankstumui nustatyti);

7.2.3. „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);

7.2.4. „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (raumenų ištvermei nustatyti);

7.2.5. „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);

7.2.6. „20 m bėgimas šaudykle“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

8. Mokinių fizinio pajėgumo nustatymą atlieka mokytojas.

9. Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio).

10. Mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo metu mokiniams turi būti užtikrinta emociškai saugi aplinka.

11. Prieš atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, mokytojas pristato mokiniams fizinio pajėgumo nustatymo tikslus, mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo metodiką ir rezultatų įvertinimo tvarką ir paaiškina, kad fizinio pajėgumo nustatymas nesiejamas su sportinio meistriškumo pasiekimais ar varžybomis, nebus vertinamas pažymiu, o yra skirtas mokinio fiziniam pajėgumui nustatyti ir jo kitimui stebėti. Pagal galimybes ir jam priskirtą kompetenciją atliekant šiame punkte nurodytą veiklą dalyvauja visuomenės sveikatos specialistas.

12. Mokinių fizinio pajėgumo testai atliekami Aprašo 7 punkte nustatyta eilės tvarka pagal Aprašo 1 priede nurodytą metodiką. Mokinys laikomas atlikusiu fizinio pajėgumo nustatymą, kai jis iki galo atlieka visus Aprašo 7 punkte nurodytus mokinių fizinio pajėgumo testus.

13. Fizinis pajėgumas nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams.

14. Mokiniui atlikus fizinio pajėgumo testus, mokytojas ne vėliau kaip iki tų metų, kuriais buvo atliktas fizinio pajėgumo nustatymas, gegužės 15 d., vadovaudamasis Aprašo 2 priedu, priskiria mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatus vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

14.1. „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;

14.2. „Reikia tobulėti“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;

14.3. „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

15. Mokyklos bendruomenė gali pasirinkti, kuriuo būdu – vaizdiniu (spalvomis) arba tekstiniu (žodžiu ar raštu) mokiniui, tėvams (globėjams, rūpintojams) bus suteikta informacija apie fizinio pajėgumo rezultatų priskyrimą Aprašo 14 punkte nurodytoms zonoms.

16. Mokinių fizinių ypatybių įvertinimas pagal fizinio pajėgumo zonas ir rekomendacijos dėl mokinių fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes pateikiami Aprašo 3 priede.

17. Jei mokiniui fizinio pajėgumo nustatymo metu yra sukakę 19 metų ar daugiau, jam taikomas Aprašo 2 priede priskiriamas 18 metų amžiaus mokinių fizinio pajėgumo rezultatų įvertinimas.

18. Atsižvelgdamas į Aprašo 3 priedą, individualias rekomendacijas mokiniui ir jo tėvams (globėjams, rūpintojams) dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes teikia visuomenės sveikatos specialistas kartu su mokytoju, atsižvelgdami į individualias mokinio ypatybes bei jo sveikatos būklę:

18.1. jei mokinio fizinio pajėgumo rezultatai priskiriami Aprašo 14.1 ir 14.2 papunkčiuose nurodytoms zonoms, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas;

18.2. jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas Aprašo 14.3 papunktyje nurodytai zonai, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas ir ne vėliau kaip iki atitinkamų mokslo metų pabaigos organizuojamas individualus mokinio, tėvų, mokytojo ir visuomenės sveikatos specialisto susitikimas, kuriame aptariamos galimos rizikos mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai (-oms) fizinei (-ėms) ypatybei (-ėms) gerinti.

19. Fizinio pajėgumo nustatymo metu mokinių pasiekti fizinio pajėgumo testų rezultatai pažymiais nevertinami.

III SKYRIUS
BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

20. Už mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo kokybę atsako mokytojas.

21. Visuomenės sveikatos specialistas atlieka fizinio pajėgumo rezultatų analizę ir teikia rekomendacijas mokyklos bendruomenės nariams.

22. Mokytojas, atlikdamas fizinio pajėgumo nustatymą, vadovaujasi Pedagogų etikos kodeksu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2018 m. birželio 11 d. įsakymu Nr. V-561 „Dėl Pedagogų etikos kodekso patvirtinimo“.

_____

Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo
1 priedas

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO METODIKA

I SKYRIUS
MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO METODIKOS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo testų atlikimo metodikos (toliau – Metodika) paskirtis – sudaryti sąlygas sveikatai palankiam mokinių fiziniam, emociniam ir socialiniam ugdymui(si).

2. Metodikos uždaviniai:

2.1. skatinti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, stebėti ir koreguoti šią veiklą pagal asmeninį fizinį parengtumą;

2.2. lavinti motoriką, judėjimo įgūdžius;

2.3. plėtoti fizinių ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę.

3. Metodikos vykdymas:

3.1. Mokinių emocinis nuteikimas: testavimą atliekantis asmuo paaiškina mokiniui, jog testavimas nėra varžybos, kad testavimo rezultatai nebus vertinami pažymiais.

3.2. Motyvavimas: testavimą atliekantis asmuo motyvuoja mokinius atliekant parinktas užduotis atskleisti savo fizinį pajėgumą, nesivaržant su kitais, nesiekiant viršyti savo fizinių galių ir fizinių galimybių, o tik parodant savo vidutinį fizinį pasirengimą ir fizinį pajėgumą.

3.3. Supažindinimas: testavimą atliekantis asmuo pristato mokiniams testo užduotis, paaiškina jų atlikimo techniką ir užduočių atlikimo reikalavimus. Pabrėžia, jog testai yra skirti mokinio fiziniam parengtumui matuoti ir fizinei pažangai nustatyti, todėl yra atliekami vieną ar du kartus per metus ir nėra skirti konvertuoti į pažymius.

3.4. Pagalba mokiniui: testavimą atliekantis asmuo prieš mokiniui atliekant kiekvieną užduotį, jam paaiškina, kaip atlikti užduotį bei, jei reikia, pademonstruoja užduoties atlikimo techniką; mokiniams sudaromos sąlygos pirmiau pabandyti atlikti testo užduotis, o tik po to fiksuoti testo rezultatą.

3.5. Stebėsena: testavimą atliekantis asmuo stebi užduočių atlikimą ir fiksuoja mokinio atliktų užduočių rezultatus.

3.6. Rekomendacijos: atlikus užduotis bei palyginus testų užduočių rezultatų progresą (regresą), pateikiamos rekomendacijos kiekvienam mokiniui asmeniškai.

4. Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos apraše (toliau – Aprašas) pateikiami fizinio pajėgumo testai yra skirti nustatyti mokinių fizinio pajėgumo lygį ir negali būti naudojami kaip pratimai fiziniam pajėgumui ugdyti.

5. Mokinių fizinio pajėgumo testai atliekami pagal Aprašo 7 punkte nurodytą eiliškumą.

II SKYRIUS
MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO APRAŠYMAS

6. Mokinio fizinio pajėgumo testas „Šuolis į tolį iš vietos“.

6.1. Tikslas – nustatyti kojų raumenų jėgą.

6.2. Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis.

6.3. Priemonės:

6.3.1. neslidus kietas paviršius (pvz., salės grindys);

6.3.2. matavimo juosta;

6.3.3. lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti.

6.4. Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Kojos sulenkiamos per kelius, o rankos ištiesiamos pirmyn, lygiagrečiai su paviršiumi, ant kurio stovi. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyręs abiem kojomis vienu metu, mokinys šoka kuo toliau. Mokinys turi stengtis nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Testą mokinys atlieka du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

6.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant atsispyrimo paviršiaus priklijuojama ryškios spalvos lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti. Šalia jos padedama arba priklijuojama ne trumpesnė nei 3 metrų matavimo juosta. Stovėdamas vienoje pusėje, mokytojas registruoja rezultatus. Atstumas matuojamas nuo atsispyrimo linijos priekinio krašto iki kulnų mokiniui nusileidus po šuolio. Jeigu mokinys žengė atbulas arba palietė už nugaros esančios grindų dangos paviršių kuria nors kūno dalimi, jam skiriamas papildomas šuolis. Atlikęs šuolį ir abiem kojomis nusileidęs ant žemės, mokinys stengiasi išlaikyti stabilią kūno padėtį. Skirtumai tarp rezultatų gali būti reikšmingi, todėl matuojama tiksliai. Pastaba: testas atliekamas mokiniui avint sportinę avalynę tvirtai užrištais batų raišteliais.

6.6. Rezultatas: geresnis dviejų šuolių rezultatas, išreikštas centimetrais (pvz., šuolis 1 m – rezultatas 100 cm).

7. Mokinio fizinio pajėgumo testas „Teniso kamuoliuko metimas“.

7.1. Tikslas – nustatyti rankų raumenų jėgą.

7.2. Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką.

7.3. Priemonės:

7.3.1. teniso kamuoliukas;

7.3.2. erdvi patalpa arba lauko erdvė;

7.3.3. žymėjimo juosta (lipni arba kita, starto linijai pažymėti);

7.3.4. matavimo juosta (atstumui pamatuoti).

7.4. Mokinio veiksmai: mokinys ranka paima teniso kamuoliuką, užsimoja ir sviedžia kamuoliuką kiek gali toliau. Jei kamuoliukas metamas dešine ranka, prie starto linijos statoma kairė koja, jei kaire – statoma dešinė koja, nes taip mesti patogiau ir mokinio rezultatas bus geresnis. Mokinys kamuoliuką meta du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

7.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų lipnia juosta pažymima starto linija. Mokytojas stebi, kad mesdamas kamuoliuką mokinys neperžengtų šios linijos.

7.6. Rezultatas: dviejų bandymų metu gautas tolimesnis atstumas nuo starto linijos iki kamuoliuko kritimo ant žemės vietos, išreikštas metrais.

8. Mokinio fizinio pajėgumo testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“.

8.1. Tikslas – nustatyti greitumą, vikrumą.

8.2. Užduotis: bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius.

8.3. Priemonės:

8.3.1. švarios, neslidžios grindys. Jeigu naudojama kita danga, būtina įsitikinti, kad ja bėgti saugu;

8.3.2. chronometras;

8.3.3. lipni juosta 5 metrų distancijai pažymėti;

8.3.4. matavimo juosta 5 metrų atstumui pamatuoti.

8.4. Mokinio veiksmai : mokinys atsistoja už starto linijos ir pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo jis kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, prie starto linijos ir ją peržengia abiem pėdomis. Tai – vienas kartas. Šitaip mokinys bėga penkis kartus. Finišuodamas mokinys nemažina greičio. Kiekvieną kartą mokinys bėgdamas abiem kojomis peržengia linijas. Negalima bėgti ratu. Testas atliekamas vieną kartą.

8.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų

nubrėžiamos dvi lygiagrečios 5 m linijos 1,2 m atstumu viena nuo kitos. Linijų galai sujungiami šoninėmis kraštinėmis. Mokytojas stebi, kad mokinys kiekvieną kartą abiem pėdomis peržengtų galinę liniją, bėgtų tik pasirinktu taku ir kuo greičiau apsisuktų. Po kiekvieno bėgimo ciklo mokytojas skelbia nubėgtų ciklų skaičių. Testas baigiamas, kai viena mokinio pėda paliečia grindis už finišo linijos.

8.6. Rezultatas yra penkių bėgimo ciklų laikas, išreikštas sekundėmis.

9. Mokinio fizinio pajėgumo testas „6 minučių bėgimas“ (šis testas yra K. Kuperio testo, skirto nustatyti aerobinę ištvermę, supaprastinta versija).

9.1. Tikslas – nustatyti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

9.2. Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnį atstumą.

9.3. Priemonės:

9.3.1. stačiakampė aikštelė (mažiausiai 9x18 metrų, vienas ratas lygus 46 metrams, pav., tinklinio aikštelė);

9.3.2. chronometras arba laikrodis;

9.3.3. matavimo juosta;

9.3.4. žymėjimo juosta;

9.3.5. žymėjimo bokšteliai.

9.4. Mokinio veiksmai: po signalo nuo pažymėto taško mokinys pradeda eiti arba bėgti kaip galima greičiau aplink stačiakampę aikštelę, apibėgdamas bokštelius iš išorinės pusės. Mokinys bėga 6 minutes, savo tempu. Skaičiuojami mokinio nubėgti / nueiti metrai, todėl per 6 minutes mokinys turi stengtis nubėgti / nueiti kuo daugiau. Jei mokinys pavargsta bėgti, gali eiti arba sustoti trumpam poilsiui. Jei mokiniui taip sunku, kad jis nebegali ir eiti, jis sustoja ir nebetęsia testo. Pabaigęs testą mokinys sustoja ir laukia, kol ateina mokytojas ir pažymi mokinio sustojimo vietą.

9.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus bei pasirūpina, kad aikštelės paviršius būtų saugus, švarus, lygus. Žymėjimo bokšteliais pažymimi aikštelės kampai. Testą galima atlikti ir lauke, pažymint aikštelės perimetrą (kad būtų galima suskaičiuoti įveiktus metrus). Jei mokinys pavargsta ir nebegali bėgti, jam leidžiama eiti. Mokiniui leidžiama nutraukti testą, jei jis nebeturi jėgų bėgti arba eiti visą reikiamą laiką. Mokytojas atkreipia mokinio dėmesį į tai, kad testo atlikimo pradžioje nereikia bėgti visu greičiu, o pavargus galima eiti ir (arba) trumpam sustoti pailsėti. Mokinį reikėtų paraginti bėgti arba eiti visas 6 minutes. Vienu metu galima testuoti kelis mokinius.

9.6. Rezultatas: įveiktas per 6 minutes atstumas išreikštas metrais (didesnis įveiktų metrų skaičius rodo geresnį rezultatą).

III SKYRIUS
MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO APRAŠYMAS

10. Mokinio fizinio pajėgumo testas „Flamingas“.

10.1. Tikslas – nustatyti pusiausvyrą.

10.2. Užduotis – kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buomelio.

10.3. Priemonės:

10.3.1. metalinis arba medinis 50 x 4 x 3 cm buomelis, aptrauktas medžiaga (jos maksimalus storis 5 mm). Kuo daugiau buomelių, tuo daugiau mokinių vienu metu galima testuoti;

10.3.2. dvi 15 cm ilgio ir 2 cm pločio atramėlės buomelio stabilumui išlaikyti;

10.3.3. chronometrai (tiek, kiek turima buomelių), kuriuos sustabdžius ir pakartotinai paleidus, laikas skaičiuojamas toliau.

10.4. Mokinio veiksmai: stovėdamas ant buomelio (pagal išilginę jo ašį) patogesne koja, mokinys stengiasi kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą. Kitą per kelį sulenktą koją jis laiko vienvarde

ranka už kelties, taigi stovi kaip flamingas. Kita ranka mokinys gali sau padėti išlaikyti pusiausvyrą. Mokytojas, leisdamas atsiremti į savo ranką, padeda užimti taisyklingą padėtį. Testas prasideda, kai mokinys paleidžia mokytojo ranką. Mokinys mėgina išlaikyti tokią padėtį 1 min. Kiekvieną kartą, kai mokinys netenka pusiausvyros (kai paleidžia koją, prilaikomą ranka, arba kai bet kuria kūno dalimi paliečia grindis), testas nutraukiamas. Po kiekvieno tokio pusiausvyros praradimo mokinys judesį kartoja iš pradžių tol, kol pagal chronometrą baigiasi 1 min.

10.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Mokytojas atsistoja priešais mokinį. Kad mokinys susipažintų su testu ir įsitikintų, jog visiškai suprato jo eigą, mokytojas leidžia jam vieną kartą pabandyti, o testuoja po šio bandymo. Chronometras įjungiamas, kai tik mokinys paleidžia mokytojo ranką. Tuo pačiu momentu, kai mokinys praranda pusiausvyrą, t. y. paleidžia ranka laikomą koją arba bet kuria kūno dalimi paliečia grindis, mokytojas sustabdo chronometrą. Po kiekvieno pusiausvyros praradimo mokytojas padeda mokiniui užimti taisyklingą pradinę padėtį.

10.6. Rezultatas: užlipimų ant buomelio per 1 minutę skaičius (pvz., mokinio, kuris per 1 minutę nei karto neprarado pusiausvyros rezultatas yra 1; mokinio, 5 kartus praradusio pusiausvyrą per 1 minutę, rezultatas yra 6, nes jis užlipo ant buomelio 6 kartus).

10.7. Jeigu mokinys per pirmąsias 30 sekundžių nukrinta 15 ir daugiau kartų, testas nutraukiamas, o rezultatas lygus 0.

11. Mokinio fizinio pajėgumo testas „Sėstis ir siekti“.

11.1. Tikslas – nustatyti lankstumą.

11.2. Užduotis – sėdint rankomis siekti kuo tolimesnio taško.

11.3. Priemonės:

11.3.1. 35 cm ilgio, 45 cm pločio ir 32 cm aukščio matavimo dėžė. Dėžės viršus – 55 cm ilgio ir 45 cm pločio plokštė, per 15 cm išlendanti už dėžės šoninės plokštumos, į kurią turi remtis mokinio pėdos. Ant matavimo dėžės viršutinės plokštumos vidurio yra matavimo skalė, sužymėta nuo 0 iki 50 cm.;

11.3.2. apie 30 cm ilgio liniuotė arba kitas plokščias daiktas (padėtas ant dėžės viršaus), kurį mokinys stumia, siekdamas kuo tolimesnio taško.

11.4. Mokinio veiksmai: mokinys atsisėda, pėdomis atsiremia į matavimo dėžės šoninį paviršių, o rankų pirštų galiukus padeda ant dėžės viršaus krašto. Nelenkdamas kelių, jis lenkiasi per liemenį pirmyn ir iš lėto, netrūkčiodamas rankų pirštais, stumia kuo toliau į priekį liniuotę. Tolimiausiame taške, kurį gali pasiekti, išbūna maždaug 2 sekundes, t. y. užfiksuoja tą padėtį. Testą mokinys atlieka du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

11.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Stovėdamas šalia mokinio, mokytojas laiko jo kojas, kad jos nebūtų lenkiamos per kelius. Prieš testo pradžią mokinys pirštų galais pasiekia matavimo dėžės kraštą, liesdamas liniuotę. Rezultatas nustatomas pagal tolimiausią pirštų galais pasiektą tašką ant skalės. Kad rezultatas būtų tikslus, mokinys šioje padėtyje išbūna tol, kol mokytojas suskaičiuoja iki dviejų. Jeigu abiejų rankų pirštais mokinys pasiekė nevienodą atstumą, rezultatas yra tų dviejų atstumų vidurkis. Mokytojas stebi, kad testas būtų atliekamas lėtai, be staigių judesių. Antras bandymas skiriamas po trumpo poilsio.

11.6. Rezultatas: geresnis dviejų bandymų rezultatas (atstumas centimetrais, pasiektas pirštų galais ant matavimo dėžės viršaus esančios skalės).

12. Mokinio fizinio pajėgumo testas „Šuolis į tolį iš vietos“.

12.1. Tikslas – nustatyti raumenų jėgą.

12.2. Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis.

12.3. Priemonės:

12.3.1. neslidus kietas paviršius (pav., salės grindys);

12.3.2. matavimo juosta;

12.3.3. lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti.

12.4. Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Jis sulenkia kojas per kelius, o rankas ištiesia pirmyn, lygiagrečiai su paviršiumi, ant kurio stovi. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyręs abiem kojomis vienu metu, šoka kuo toliau.

Mokinys stengiasi nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Testą mokinys atliks du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

12.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant atsispyrimo paviršiaus priklijuojama ryškios spalvos lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti. Šalia jos padedama arba priklijuojama ne trumpesnė nei 3 metrų matavimo juosta. Mokytojas, stovėdamas vienoje pusėje, registruoja rezultatus. Atstumas matuojamas nuo atsispyrimo linijos priekinio krašto iki kulnų mokiniui nusileidus po šuolio. Jeigu mokinys žengė atbulas arba palietė už nugaros esančios grindų dangos paviršių kuria nors kūno dalimi, jam skiriamas papildomas šuolis. Atlikęs šuolį ir abiem kojomis nusileidęs ant žemės mokinys turi išlaikyti stabilią kūno padėtį. Skirtumai tarp rezultatų gali būti reikšmingi, todėl matuojama tiksliai. Pastaba: testas atliekamas mokiniui avint sportinę avalynę tvirtai užrištais batų raišteliais.

12.6. Rezultatas: geresnis dviejų šuolių rezultatas, išreikštas centimetrais (pvz., šuolis 1 m 56 cm – rezultatas 156 cm).

13. Mokinio fizinio pajėgumo testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“.

13.1. Tikslas – nustatyti raumenų ištvermę.

13.2. Užduotis – kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis rankomis.

13.3. Priemonės:

13.3.1. apvalus 2,5 cm skersmens skersinis, įtvirtintas tokiame aukštyje, kad mokinys, stovėdamas po juo, nepašokęs galėtų jį pasiekti (aukštaūgiams skersinis gali būti paaukštinamas);

13.3.2. chronometras;

13.3.3. suoliukas arba kėdė.

13.4. Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja po skersiniu, uždeda ant jo rankas pečių platumu, pirštais apima jį iš viršaus, o nykščiu – iš apačios. Mokinio smakras turi iškilti virš skersinio. Ši padėtis išlaikoma kuo ilgiau, neliečiant smakru skersinio. Kai mokinio akys nusileidžia žemiau už skersinį, testas laikomas baigtu.

13.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Mokinys stovi po skersiniu, rankomis suėmęs jį iš priekio pečių platumu. Skersinio aukštį mokytojas pasirinka pagal aukščiausio testuojamo mokinio ūgį (kėdė ar suoliukas yra pagalbinė priemonė skersiniui pasiekti). Svarbu, kad skersinis nebūtų pakabintas per aukštai. Mokiniui palypėjus ant paaukštinimo, kai jo smakras atsiduria virš skersinio, įjungiamas chronometras. Jei mokinys siūbuoja, mokytojas jį sustabdo. Mokytojas ragina mokinį kyboti kuo ilgiau. Chronometras išjungiamas, kai mokinio akys nusileidžia žemiau už skersinį. Testo atlikimo metu nesakomas laikas.

13.6. Rezultatas: kybojimo laikas, išreikštas sekundėmis.

14. Mokinio fizinio pajėgumo testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“.

14.1. Tikslas – nustatyti greitumą, vikrumą.

14.2. Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius.

14.3. Priemonės:

14.3.1. švarios, neslidžios grindys. Jeigu naudojama kita danga, būtina įsitikinti, kad ja bėgti saugu;

14.3.2. chronometras;

14.3.3. lipni juosta 5 metrų distancijai pažymėti;

14.3.4. matavimo juosta 5 metrų atstumui pamatuoti.

14.4. Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja už starto linijos, pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo mokinys kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, prie starto linijos ir peržengia ją abiem pėdomis. Tai bus vienas kartas. Šitaip mokinys bėga penkis kartus, finišuodamas nemažina greičio. Testas atliekamas vieną kartą. Kiekvieną kartą mokinys bėgdamas turi abiem kojomis peržengti linijas. Negalima bėgti ratu.

14.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų nubrėžiamos dvi lygiagrečios 5 m linijos 1,2 m atstumu viena nuo kitos. Linijų galai sujungiami šoninėmis kraštinėmis. Mokytojas stebi, kad mokinys kiekvieną kartą abiem pėdomis peržengtų

galinę liniją, bėgtų tik pasirinktu taku ir kuo greičiau apsisuktų. Po kiekvieno bėgimo ciklo mokytojas skelbia nubėgtų ciklų skaičių. Testas baigiamas, kai viena mokinio pėda paliečia grindis už finišo linijos.

14.6. Rezultatas: penkių bėgimo ciklų laikas, išreikštas sekundėmis.

15. Mokinio fizinio pajėgumo testas „20 m bėgimas šaudykle“.

15.1. Tikslas – nustatyti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

15.2. Užduotis – kuo ilgiau bėgti pirmyn-atgal pagal garso signalo tempą.

15.3. Priemonės:

15.3.1. sporto salė arba erdvi patalpa, kurioje galima paženklinti 20 m ilgio bėgimo taką;

15.3.2. 20 m ilgio ruletė;

15.3.3. lipni juosta 20 m bėgimo tako pradžiai ir pabaigai paženklinti;

15.3.4. garso sistema su testo garso įrašu (garso įrašas pateikiamas elektronine forma);

15.4. Mokinio veiksmai: testas, kurį mokinys atliks, vertina organizmo maksimalų aerobinį pajėgumą (kitaip sakant, ištvermę), todėl mokinys neturėtų viršyti savo galimybių. Tai bėgimas pirmyn ir atgal 20 m bėgimo taku. Bėgimo greitis diktuojamas pagal įrašytą garso signalą. Testą mokinys pradeda greitu ėjimu ir eina arba bėga tokiu tempu, kad, nuskambėjus garso signalui, būtų viename arba kitame 20 m bėgimo tako gale (leistina tik 1 m paklaida). Pėda jis paliečia galinę liniją ir, greitai apsisukęs, bėga iki kitos galinės linijos. Iš pradžių bėgimo greitis būna mažas, jis kaskart, kiekvieną minutę didinamas. Tempą diktuoja garso signalas. Mokinys stengiasi kuo ilgiau išlaikyti nustatytą bėgimo ritmą. Kai mokinys nebepajėgia išlaikyti to ritmo arba pajunta, kad nebeįstengia ilgiau bėgti, jis turi sustoti. Testo trukmė individuali: kuo mokinio pajėgumas geresnis, tuo ilgiau jis gebės tęsti testą.

15.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Parenkama testavimo vieta; abiejuose bėgimo tako galuose būtinai paliekamas vieno metro laisvas plotas. Kuo didesnis 20 m bėgimo tako plotis, tuo daugiau mokinių vienu metu testuojama: kiekvienam mokiniui skiriamas ne mažesnis kaip 1 m pločio bėgimo takelis. Bėgimo tako danga turi būti vienarūšė. Mokytojas ryškiai paženklina abi 20 m bėgimo tako galines linijas. Mokytojas pasirūpina testavimui reikalinga garso sistema, patikrina garso signalo įrašo kokybę. Mokytojas stebi mokinius ir nutraukia testo atlikimą tiems mokiniams, kuriems fizinis krūvis gali būti per didelis. Mokytojas seka garso įrašo metu skelbiamus skaičius.

15.6. Rezultatas: užrašytas paskutinis išgirstas skaičius iš garso įrašo mokiniui sustojus, rodantis minučių, per kurias jis bėgo, skaičių.

15.7. Šio testo fizinis krūvis maksimalus, taigi norint gauti informatyvius duomenis, būtina, kad testuojami mokiniai gerai suvoktų bėgimo motyvus ir nesistengtų viršyti savo gebėjimų. Vaikų pastangos turėtų būti kuo didesnės, bet neviršyti maksimalių. Šį testą nuo pradžios iki pat pabaigos geba atlikti tik keletas mokinių.

16. Atlikus užduotis, testavimą atliekantis asmuo padėkoja mokiniams už dalyvavimą ir paaiškina, kad, kai tik bus suvesti rezultatai, jie gaus išsamią informaciją apie savo fizinio pajėgumo lygį ir išsamias rekomendacijas, kaip jį pagerinti. Mokiniams taip pat primenama / užtikrinama, jog ir testavimo rezultatai, ir rekomendacijos bus pateikiamos kiekvienam mokiniui asmeniškai.

Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo
2 priedas

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

I SKYRIUS
MOKINŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

1 lentelė. Šuolis iš vietos į tolį (cm) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 77	78–112	≥113
8	≤ 90	91–118	≥119
9	≤ 94	95–133	≥134
10	≤101	102–139	≥140

2 lentelė. Šuolis iš vietos į tolį (cm) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 80	81–101	≥102
8	≤ 82	83–108	≥109
9	≤ 90	91–123	≥124
10	≤ 96	97–126	≥127

3 lentelė. Teniso kamuoliuko metimas (m) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤6,5	7,0–9,0	≥ 9,5
8	≤7,0	7,5–12,0	≥12,5
9	≤8,0	8,5–13,5	≥14,0
10	≤9,5	10,0–15,0	≥15,5

4 lentelė. Teniso kamuoliuko metimas (m) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤5,0	5,5–7,0	≥ 7,5
8	≤6,0	6,5–9,0	≥ 9,5
9	≤6,5	7,0–10,0	≥10,5
10	≤7,0	7,5–11,0	≥11,5

5 lentelė. 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≥24,73	24,72–20,80	≤20,79
8	≥24,12	24,11–20,51	≤20,50
9	≥22,00	21,99–19,63	≤19,62
10	≥21,96	21,95–19,00	≤18,99

6 lentelė. 10 x 5 m bėgimas (s) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≥25,73	25,72–22,60	≤22,59
8	≥25,00	24,99–21,63	≤21,62
9	≥23,13	23,12–20,08	≤20,07
10	≥22,60	22,59–20,06	≤20,05

7 lentelė. 6 min. bėgimas (m) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤580	581–820	≥821
8	≤611	612–851	≥852
9	≤624	625–896	≥897
10	≤640	641–910	≥911

8 lentelė. 6 min bėgimas (m) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤531	532–753	≥754
8	≤574	575–765	≥766
9	≤595	596–854	≥855
10	≤680	681–875	≥876

II SKYRIUS
MOKINŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

9 lentelė. „Flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1min) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≥22	10–21	≤9
12	≥21	10–20	≤9
13	≥21	10–20	≤9
14	≥20	10–19	≤9
15	≥19	10–18	≤9
16	≥19	10–18	≤9
17	≥18	10–17	≤9
18	≥18	9–17	≤8

10 lentelė. „Flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1min) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≥19	9–18	≤8
12	≥19	9–18	≤8
13	≥19	9–18	≤8
14	≥18	9–17	≤8
15	≥18	9–17	≤8
16	≥17	9–16	≤8
17	≥17	9–16	≤8
18	≥16	9–15	≤8

11 lentelė. „Sėstis ir siekti“ (cm) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤5	6–12	≥13
12	≤5	6–14	≥15
13	≤5	6–15	≥16
14	≤5	6–16	≥17
15	≤5	6–17	≥18
16	≤6	7–18	≥19
17	≤6	7–20	≥21
18	≤6	7–21	≥22

12 lentelė. „Sėstis ir siekti“ (cm) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤9	10–18	≥19
12	≤9	10–19	≥20
13	≤9	10–20	≥21
14	≤9	10–21	≥22
15	≤9	10–22	≥23
16	≤9	10–23	≥24
17	≤9	10–24	≥25
18	≤9	10-24	≥25

13 lentelė. „Šuolis į tolį iš vietos“ (cm) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤126	127–155	≥156
12	≤131	132–165	≥166
13	≤137	138–176	≥177
14	≤142	143–187	≥188
15	≤148	149–198	≥199
16	≤153	154–209	≥210
17	≤159	160–220	≥221
18	≤164	165–231	≥232

14 lentelė. „Šuolis į tolį iš vietos“ (cm) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤115	116–146	≥147
12	≤117	118–149	≥150
13	≤120	121–152	≥153
14	≤122	123–155	≥156
15	≤124	125–158	≥159
16	≤127	128–161	≥162
17	≤129	130–164	≥165
18	≤131	132–167	≥168

15 lentelė. „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (s) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤1,4	1,5–10,6	≥10,7
12	≤1,7	1,8–12,5	≥12,6
13	≤2,0	2,1–14,3	≥14,4
14	≤2,2	2,3–16,2	≥16,3
15	≤2,5	2,6–18,1	≥18,2
16	≤2,8	2,9–19,9	≥20,0
17	≤3,0	3,1–21,8	≥21,9
18	≤3,3	3,4–23,7	≥23,8

16 lentelė. „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (s) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤1,0	1,1–6,5	≥6,6
12	≤1,1	1,2–6,5	≥6,6
13	≤1,1	1,2–6,5	≥6,6
14	≤1,1	1,2–6,5	≥6,6
15	≤1,1	1,2–6,5	≥6,6
16	≤1,1	1,2–6,5	≥6,6
17	≤1,2	1,3–6,5	≥6,6
18	≤1,2	1,3–6,5	≥6,6

17 lentelė. „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (s) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≥25,1	21,5–25,0	≤21,4
12	≥24,9	21,2–24,8	≤21,1
13	≥24,7	20,9–24,6	≤20,8
14	≥24,5	20,6–24,4	≤20,5
15	≥24,3	20,3–24,2	≤20,2
16	≥24,1	20,0–24,0	≤19,9
17	≥23,9	19,7–23,8	≤19,6
18	≥23,7	19,3–23,6	≤19,2

18 lentelė. „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (s) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≥25,8	22,3–25,7	≤22,2
12	≥25,7	22,3–25,6	≤22,2
13	≥25,6	22,3–25,5	≤22,2
14	≥25,6	22,2–25,5	≤22,1
15	≥25,6	22,2–25,5	≤22,1
16	≥25,5	22,2–25,4	≤22,1
17	≥25,5	22,2–25,4	≤22,1
18	≥25,4	22,1–25,3	≤22,0

19 lentelė. „20 m bėgimas šaudykle“ (min.) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	1	2–3	≥4
12	1	2–4	≥5
13	≤2	3–4	≥5
14	≤2	3–4	≥5
15	≤2	3–5	≥6
16	≤2	3–6	≥7
17	≤2	3–6	≥7
18	≤3	4–6	≥7

20 lentelė. „20 m bėgimas šaudykle“ (min.) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	1	2–3	≥4
12	1	2–3	≥4
13	1	2–3	≥4
14	≤2	3–4	≥5
15	≤2	3–4	≥5
16	≤2	3–4	≥5
17	≤2	3–4	≥5
18	≤2	3–4	≥5

Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo
3 priedas

MOKINIŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ ĮVERTINIMAS PAGAL FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATUS IR MOKINIŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ GERINIMO REKOMENDACIJOS

1. Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, fizinių ypatybių įvertinimas ir jų fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos:

Eil. Nr.	Fizinė ypatybė	Fizinės ypatybės aprašymas	Fizinio pajėgumo zona		
			Sveikatai palankus fizinis pajėgumas	**Reikia tobulėti**	**Sveikatos rizikos zona**
1.	**Kojų raumenų jėga (testas – „Šuolis į tolį iš vietos“)**	Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką.	***Ką tai rodo?*** Raumenų jėga yra pakankama, siekiant užtikrinti darnų organizmo vystymąsi ir apsisaugoti nuo kaulų mineralų tankio mažėjimo ir su tuo susijusių traumų rizikos. Didesnė raumenų jėga siejasi su geresne laikysena, mažesne raumenų pažeidimo rizika, palankesne kaulų mase, mažesne osteoporozės rizika, geresniu gliukozės pasisavinimu, geresne medžiagų apykaita ilsintis, o tai padeda kontroliuoti kūno svorį.	***Ką tai rodo?*** Mažesnė raumenų jėga siejasi su blogesne laikysena, didesne raumenų pažeidimo rizika, mažesne kaulų mase, blogesniu gliukozės pasisavinimu, blogesne medžiagų apykaita ilsintis. Gali būti sunku atlikti raumenų jėgos reikalaujančias fizines veiklas.	***Ką tai rodo?*** Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas sąlygoja prastą laikyseną, padidėjusią kritimų riziką. Prognozuojamas didesnis kaulų mineralų tankio mažėjimas, t. y. atsiranda kaulų retėjimo rizika suaugusiojo amžiuje. Maža raumenų jėga siejasi su didele raumenų pažeidimo rizika, blogu gliukozės pasisavinimu. Maža kojų raumenų jėga neužtikrina viršutinės kūno dalies stabilumo, greičiau pavargstama vaikštant, bėgiojant, žaidžiant. Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas šiame amžiaus tarpsnyje yra pataisomas raumenų treniruotėmis, jei jo nesąlygoja kokie nors fiziniai sutrikimai, ligos.
			Rekomenduojama: Siekiant palaikyti kojų raumenų jėgą, reikėtų apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 minučių 2–3 kartus per savaitę. Raumenų jėgos treniravimas 4 ir daugiau kartų per	***Rekomenduojama:*** Siekiant lavinti kojų raumenų jėgą, reikėtų apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 minučių 2–3 kartus per savaitę, nuosekliai didinant kojų pratimų pakartojimų skaičių. • Pliometriniai	***Rekomenduojama:*** Siekiant lavinti kojų raumenų jėgą, reikėtų apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 min. 2–3 kartus per savaitę, nuosekliai didinant kojų pratimų pakartojimų skaičių. • Pliometriniai

			savaitę netikslingas, nes pridėtinės vertės neprideda, tačiau gali sukelti pažeidimus dėl perdozavimo. • Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties. • Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos, gulint ant nugaros spausti kamuolį tarp sulenktų kojų. • Šuoliai iš vietos ir šuoliukai. Šie, išlaikant balansą nusileidimo ant pagrindo fazėje yra veiksmingesni, nei šuoliai ir šuoliukai tuoj pat vėl atšokus nuo pagrindo. • Šoninis ėjimas. Iš pradinės pozicijos, kai kojos pečių plotyje ir sulenktos per kelius, vidutinio ilgio žingsniais žengiama į šoną. Taip žingsniuojama neištiesus kelių kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos priešais save. • Šuoliukai su šokdyne.	pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties. • Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos; gulint ant nugaros, spausti kamuolį tarp sulenktų kojų. • Šuoliai iš vietos ir šuoliukai. Šie, išlaikant balansą nusileidimo ant pagrindo fazėje yra veiksmingesni, nei šuoliai ir šuoliukai tuoj pat vėl atšokus nuo pagrindo. • Šoninis ėjimas. Iš pradinės pozicijos, kai kojos pečių plotyje ir sulenktos per kelius, vidutinio ilgio žingsniais žengiama į šoną. Taip žingsniuojama neištiesus kelių kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos priešais save. • Šuoliukai su šokdyne.	pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties. • Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos; gulint ant nugaros, spausti kamuolį tarp sulenktų kojų. • Pritūpimai. • Šuoliai iš vietos ir šuoliukai. Šie, išlaikant balansą nusileidimo ant pagrindo fazėje yra veiksmingesni, nei šuoliai ir šuoliukai tuoj pat vėl atšokus nuo pagrindo. • Šoninis ėjimas. Iš pradinės pozicijos, kai kojos pečių plotyje ir sulenktos per kelius, vidutinio ilgio žingsniais žengiama į šoną. Taip žingsniuojama neištiesus kelių kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos priešais save. • Šuoliukai su šokdyne.
Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys, slidinėjimas, vandens slidės, šuoliai ant batuto.					
2.	**Rankų raumenų jėga (testas –**	Rankų raumenų gebėjimas įveikti pasipriešinimą.	***Ką tai rodo?*** Gerai išsivysčiusius	***Ką tai rodo?*** Nepakankamas motorinių įgūdžių su	***Ką tai rodo?*** Silpnai išvystyti didieji motoriniai

	„Teniso kamuoliuko metimas“)		rankų raumenis ir su jais susijusius motorinius įgūdžius, kurių dėka nekyla sunkumų buityje arba žaidžiant dėl greito rankų raumenų nuovargio. Didesnė už vidutinę rankų ir kojų raumenų jėga prognozuoja 30–40 procentų mažesnį mirtingumą nuo lėtinių neinfekcinių ligų.	objektu (pvz., kamuoliu, rakete) išsivystymas. Rankos greičiau pavargsta (astenizuojasi), atliekant jomis pasikartojančius judesius. Dėl to, prasčiau sekasi žaisti kai kuriuos žaidimus (pvz., su kamuoliu, badmintoną); plaukti, imtyniauti. Mažesnė už vidutinę rankų ir kojų raumenų jėga siejasi su didesniu mirtingumu nuo lėtinių neinfekcinių ligų.	įgūdžiai naudojant objektą (pvz., kamuolį). Sunku pakelti ir išlaikyti didesnį svorį. Rankos greitai pavargsta, atliekant jomis pasikartojančius judesius. Dėl to, prasčiau sekasi žaisti kai kuriuos žaidimus (pvz., su kamuoliu, badmintoną), plaukti, imtyniauti, atlikti kai kuriuos darbus buityje. Mažesnė už vidutinę rankų ir kojų raumenų jėga siejasi su didesniu mirtingumu nuo lėtinių neinfekcinių ligų. Jei raumenų silpnumas nėra išsivystęs dėl ligos (pvz., anemijos), šiame amžiaus tarpsnyje problemą nesunku išspręsti treniruojantis.
			Rekomenduojama: Pratimai, įveikiant savo kūno masę – pvz., atsispaudimai, prisitraukimai. Pratimai, naudojant papildomus nedidelius svorius. Atliekant pratimus su svoriais, mažiau kartų, įveikiant didesnį svorį, labiau lavėja raumenų jėga, o daugiau kartų, įveikiant mažesnį svorį, stiprėja raumenų ištvermė. Atliekant pratimus su papildomais svoriais, rekomenduojama trenerio priežiūra.	***Rekomenduojama:*** Pratimai, įveikiant savo kūno masę – pvz., atsispaudimai, prisitraukimai. Pratimo „Lenta“ variantai (ant ištiestų ir sulenktų per alkūnes rankų, „Šoninė lenta“ ant vienos rankos, ant delnų, alkūnes prispaudus prie menčių). Kybojimas. Atsispaudimai nuo sienos. Medicininio kamuolio stūmimas. Pratimai, įveikiant elastinių juostų pasipriešinimą.	***Rekomenduojama:*** Pratimai, įveikiant savo kūno masę – pvz., atsispaudimai, prisitraukimai. Izometriniai pratimai, stipriai įtempiant ir laikant įtampoje rankų raumenis. Galima naudoti papildomas priemones, tokias kaip elastinė juosta, rankšluostis, specialūs treniruokliai. Pradedama nuo įtempimo užlaikymo 20 sekundžių, vėliau kas trečią kartą pridedant po 5 sekundes iki 60 sekundžių. Izometriniai pratimai, kai svarmuo rankose tiesiog laikomas, tinka pradedantiems sportuoti.
Rankų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: rankinis, tinklinis, krepšinis, rankų lenkimas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, plaukimas.					
3.	**Greitumas, vikrumas (testas – „10 x 5 m bėgimas šaudykle“)**	Vikrumas – tai gebėjimas greitai pakeisti kūno judėjimo kryptį, tiksliai kontroliuojant judesius.	***Ką tai rodo?*** Ši gerai išvystyta fizinė ypatybė leidžia vaikui aktyviai ir efektyviai įsitraukti	***Ką tai rodo?*** Mažesnis greitumas ir vikrumas sąlygoja tobulintiną judesių kontrolę. Atsistatymas po intensyvaus fizinio	***Ką tai rodo?*** Mažas greitumas ir vikrumas rodo, jog vaikas nepakankamai gerai kontroliuoja savo judesius. Padidėja

		Greitumas yra gebėjimas atlikti judesius, veiksmus įvairiomis sąlygomis (ir esant pasipriešinimui) per trumpiausią laiką.	į sportines veiklas. Ji yra susijusi su geresniu savęs įvertinimu ir skatina įsitraukimą į komandinius žaidimus ir veiklas. Ši ypatybė, gerindama kūno mechaniką, apsaugo žmogų nuo traumų. Didesniu greitumu ir vikrumu paprastai pasižymi neturintys antsvorio ar nutukimo asmenys.	krūvio nepakankamai greitas. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su antsvoriu ar nutukimu.	kritimų, traumų rizika. Ilgiau atsistatoma po intensyvaus fizinio krūvio. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su antsvoriu ar nutukimu.
			Rekomenduojama: Siekiant palaikyti pakankamą greitumą ir vikrumą rekomenduojami judrieji žaidimai (pvz., kvadratas) ir su greitais judesiais susiję pratimai.	***Rekomenduojama:*** Siekiant gerinti greitumą ir vikrumą rekomenduojami judrieji žaidimai (pvz., kvadratas) ir su greitais judesiais susiję pratimai. Per treniruotę siūloma ugdyti greitumą atliekant nuo 1 iki 5 skirtingų pratimų (judesių). Būtina atsiminti, kad kuo daugiau atliekama skirtingų pratimų, tuo mažiau jie turi būti panašūs. Be to, jei didinamas pratimų skaičius, tai mažinamas vieno pratimo serijų skaičius. Optimalus vieno pratimo serijų skaičius svyruoja nuo 5 iki 10.	***Rekomenduojama:*** Pradžioje lavinti tikslumą, vėliau didinti greitį. Pratimai judesių tikslumui ir greičiui, patiesus ant horizontalaus paviršiaus virvines kopėčias. Tarp pratimų serijų būtinas atsipalaidavimas, nes pavargęs raumuo netobulėja. Būtina ilsėtis nuo 30 s iki 3 min., bet ne trumpiau ir ne ilgiau. Atlikti tiek vieno pratimo serijų, kiek vaikas jaučiasi pajėgus, pamažu didinant serijų skaičių iki 10.
Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis.					
4.	**Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas – 6 minučių bėgimas)**	Tai organizmo gebėjimas pasipriešinti nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis krūvis. Atspindi bendrą širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą bei kvėpavimo sistemos galimybes tiekti deguonį ilgalaikio fizinio	***Ką tai rodo?*** Antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo rizika yra labai maža. Dėl to mažesnė tikimybė ateityje susirgti širdies-kraujagyslių ligomis su sąlyga, kad bus palaikomas optimalus fizinis aktyvumas, mažiausiai 1 val.	***Ką tai rodo?*** Yra antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo (sutrikusios medžiagų apykaitos) rizika. Atliekant fizines veiklas, greičiau pavargstama, dūstama. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad vaikas sąlyginai daug laiko praleidžia	***Ką tai rodo?*** Padidėjusi antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo (sutrikusios medžiagų apykaitos) rizika. Greitai pavargstama, dūstama, atliekant fizines veiklas. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad vaikas daug laiko praleidžia pasyviai.

		krūvio metu.	(geriau kelias valandas) per dieną vidutinio ar didelio fizinio aktyvumo veiklų.	pasyviai. Šio amžiaus vaikams būtina būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną.	Šio amžiaus vaikams būtina būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną.
			Rekomenduojama: Intervalinės treniruotės – didelio intensyvumo fizinė veikla kaitaliojama su ženkliai pasyvesnės veiklos intervalais. Ištvermę lavinantys pratimai apima ilgų nuotolių bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą. Tokie užsiėmimai padeda 5–6 proc. padidinti vaikų ir paauglių deguonies suvartojimą. Aktyvūs žaidimai: kvadratas, krepšinis, futbolas, gaudynės.	***Rekomenduojama:*** Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas padidėja, kai aerobiniai pratimai atliekami ne mažiau kaip 5 kartus per savaitę po 20–30 min., kai išlaikomas pasunkėjęs kvėpavimas, padažnėjęs širdies susitraukimų skaičius (maždaug dvigubai nei ramybės būsenoje). Svarbu nepervargti, mankštintis, kol jaučiamas malonus nuovargis. Rekomenduojama veiklas atlikti 40–60 proc. savo maksimalaus pajėgumo.	***Rekomenduojama:*** Ilgas ir nedidelio intensyvumo bėgimas. Jei per sunku – bėgimas kaitaliojamas su ėjimu. Judrieji žaidimai, važiavimas dviračiu, plaukimas. Sėdint prie televizoriaus, kompiuterio ar išmaniųjų įrenginių praleisti ne daugiau nei 2 val. per dieną.
	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika.				

2. Mokinių, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinių ypatybių įvertinimas ir jų fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos:

Eil. nr.	**Fizinė ypatybė**	**Fizinės ypatybės aprašymas**	**Fizinio pajėgumo zona**		
			Sveikatai palankus fizinis pajėgumas	**Reikia tobulėti**	**Rizikos zona**
1.	**Pusiausvyra (testas – „Flamingas“)**	Gebėjimas išlaikyti masės centrą ant pagrindo, stovint (statinis balansas) arba judant (dinaminis balansas).	***Ką tai rodo?*** Vestibulinė sistema, sąnarių ir kaulų funkcijos nesutrikusios. Maža griuvimų ir su tuo susijusių pažeidimų rizika.	***Ką tai rodo?*** Jei tai nėra augimo spurto laikotarpis ar liga, tuomet rezultatai gali rodyti vestibulinės sistemos sutrikimus, sąnarių ir kaulų funkcijos sutrikimus (pvz., viena koja ilgesnė), nesimetrišką kairės ir dešinės pusės raumenų išsivystymą, propriocepcijos sutrikimus. Yra griuvimų ir su tuo	***Ką tai rodo?*** Jei tai nėra augimo spurto laikotarpis ar liga, tuomet rezultatai gali rodyti vestibulinės sistemos sutrikimus, sąnarių ir kaulų funkcijos sutrikimus (pvz., viena koja ilgesnė), nesimetrišką kairės ir dešinės pusės raumenų išsivystymą, propriocepcijos sutrikimus. Padidėjusi griuvimų ir

				susijusių pažeidimų rizika.	su tuo susijusių pažeidimų rizika.
			Rekomenduojama: Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties). Pratimai užsimerkus. Vaikščiojimas, stovėjimas ir pratimai, atliekami ant nestabilaus pagrindo. Važinėjimas dviračiu, riedučiais, riedlente. Čiuožimas pačiūžomis.	***Rekomenduojama:*** Pritūpimai ant vienos ar abiejų kojų, atsilenkimai, atsispaudimai, atliekami ant nestabilaus pagrindo: balastinių treniruoklių (Bosu kamuolys, pusiausvyrą lavinančių platformų, lentų, diskų). Pratimai judant ir tuo pačiu metu stabiliai laikant daiktą rankose (pvz.. padėklą su stikline vandens), ant galvos, gaudant ir metant kamuoliuką. Apsunkinant šiuos pratimus kognityvinėmis užduotimis (skaičiuoti atgal, atimti, padauginti ir pan.) Pratimus daryti po 20 min. 3–4 kartus per savaitę.	***Rekomenduojama:*** Statiniai ir dinaminiai pratimai naudojant savo kūno svorį bei nestabilius paviršius, platformas, įvairaus dydžio kamuolius. Vaikščiojimas pirmyn ir atgal ant apversto suoliuko pagrindo (apie 10 cm pločio linija). Pusiausvyros treniruotėse aktyvuojasi viso kūno raumenys, todėl bendro raumenyno stiprinimas prisideda prie pusiausvyros lavinimo. Kojų raumenis, torsą, pilvo presą stiprinantys pratimai. Pratimai, lavinantys periferinį matymą. Pratimai judant ir tuo pačiu metu stabiliai laikant daiktą rankose (pvz., padėklą su stikline vandens) ar ant galvos, gaudant ir metant kamuoliuką. Važinėjimas dviračiu, riedučiais, riedlente. Pratimai užsimerkus. Pratimus reikėtų atlikti 3 kartus per savaitę.
Pusiausvyrai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: karatė, dailusis čiuožimas, meninė gimnastika, sportinė gimnastika, buriavimas, alpinizmas, vandens slidės, kalnų slidinėjimas.					
2.	**Lankstumas (testas – „Sėstis ir siekti“)**	Lankstumas atspindi maksimalią sąnario judėjimo amplitudę. Gebėjimas atlikti judesius didele amplitude.	***Ką tai rodo?*** Geresnis lankstumas palengvina aerobinės veiklos atlikimą. Geresnis lankstumas susijęs su mažesne raumenų įtampa, padeda išvengti raumenų skausmo po intensyvios fizinės veiklos.	***Ką tai rodo?*** Apsunkintos kai kurios kasdienės funkcijos, kai reikia pasiekti, pasilenkti ir pan. Įsitempę raumenys darbui sunaudoja daugiau energijos nei būdami atpalaiduoti. Raumenyse blogiau cirkuliuoja kraujas, jie prasčiau aprūpinami maistinėmis medžiagomis. Didesnė netinkamos laikysenos susiformavimo rizika. Tikėtini nugaros skausmai suaugusiojo amžiuje.	***Ką tai rodo?*** Nepakankamas lankstumas gali rodyti netinkamą kolageno ir elastano santykį audiniuose. Nepakankamas lankstumas gali būti paveldėtas. Nepakankamas kai kurių sąnarių lankstumas apsunkina kasdienių fizinių veiklų kokybę. Įsitempę raumenys darbui sunaudoja daugiau energijos nei atpalaiduoti. Raumenyse blogiau cirkuliuoja kraujas, jie prasčiau aprūpinami

				Rekomenduojama lankstumą lavinti 4–7 kartus per savaitę.	maistinėmis medžiagomis. Sunku pasilenkti, pasiekti. Laikui bėgant, dėl nelankstumo susiformuoja netinkama laikysena. Didesnė apatinės nugaros dalies skausmų rizika ateityje. Fizinis pasyvumas yra viena iš galimų nelankstumo priežasčių.
			Rekomenduojama: Dinaminiai tempimo pratimai, atliekami didinant judesio amplitudę iki maksimalios. Atliekama iki 40 ir daugiau pakartojimų per 3–4 serijas. Vengti didelės judesio jėgos ir greičio.	***Rekomenduojama:*** Statiniai tempimo pratimai, atliekami išlaikant pozą 15–30 sek. Dinaminiai tempimo pratimai, atliekami didinant judesio amplitudę iki maksimalios. Atliekama 8–15 pakartojimų, pradedant nuo 1 serijos ir laipsniškai didinant iki 3–4 serijų.	***Rekomenduojama:*** Rekomenduojama lankstumą lavinti 4–7 kartus per savaitę. Tempimo ir raumenų relaksacijos pratimai. Taikytinas propriocepsinės neuroraumeninės facilitacijos (toliau – PNF) metodas. Jo esmę sudaro raumenų susitraukimo, atsipalaidavimo, tempimo derinimas, kurio metu tobulėja neuroraumeninių impulsų perdavimas. PNF metodas yra efektyvesnis už statinį tempimą, tačiau jį naudojant reikalinga partnerio pagalba, sugaištama daugiau laiko. Tempimo pratimai, atliekami tol, kol nesukelia nemalonių pojūčių. Tempiant vengti spyruokliavimo.
Lankstumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: meninė gimnastika, dailusis čiuožimas, vaikams ir paaugliams adaptuota joga, pilatesas.					
3.	**Kojų raumenų jėga (testas – „Šuolis į tolį iš vietos“)**	Raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpiausią laiką.	***Ką tai rodo?*** Raumenų jėga yra pakankama, siekiant užtikrinti darnų organizmo vystymąsi ir apsisaugoti nuo kaulų mineralų tankio mažėjimo ir su tuo susijusių traumų rizikos.	***Ką tai rodo?*** Mažesnė raumenų jėga siejasi su blogesne laikysena, didesne raumenų pažeidimo rizika, mažesne kaulų mase, blogesniu gliukozės pasisavinimu, blogesne medžiagų	***Ką tai rodo?*** Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas sąlygoja prastą laikyseną, padidėjusią kritimų riziką. Prognozuojamas didesnis kaulų mineralų tankio mažėjimas, t. y. atsiranda kaulų retėjimo rizika suaugusiojo amžiuje. Maža raumenų jėga siejasi

			Didesnė raumenų jėga siejasi su geresne laikysena, mažesne raumenų pažeidimo rizika, palankesne kaulų mase, mažesne osteoporozės rizika, geresniu gliukozės pasisavinimu, geresne medžiagų apykaita ilsintis, o tai padeda kontroliuoti kūno svorį.	apykaita ilsintis. Gali būti sunku atlikti raumenų jėgos reikalaujančias fizines veiklas.	su didele raumenų pažeidimo rizika, blogu gliukozės pasisavinimu. Maža kojų raumenų jėga neužtikrina viršutinės kūno dalies stabilumo, greičiau pavargstama vaikštant, bėgiojant, žaidžiant. Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas šiame amžiaus tarpsnyje yra pataisomas raumenų treniruotėmis, jei jo nesąlygoja kokie nors fiziniai sutrikimai, ligos.
			Rekomenduojama: Kojų raumenų jėgos palaikymui rekomenduojama atlikti: pritūpimus su svoriu, laikomu rankose; pliometrinius pratimus (pašokimas iš statinės padėties) – užšokti ant paaukštintos platformos iš statinės padėties; šuoliukus su šokdyne.	***Rekomenduojama:*** Įtūpstai; įtūpstai su kojos pakėlimu, kojos atitraukimu. Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos; gulint ant nugaros spausti kamuolį tarp sulenktų kojų. Šuoliai iš vietos ir šuoliukai: šie išlaikant balansą nusileidimo ant pagrindo fazėje yra veiksmingesni, nei šuoliai ir šuoliukai tuoj pat vėl atšokus nuo pagrindo; šuoliukai su šokdyne. Balansavimo pratimai taip pat stiprina apatinių galūnių pagrindinius raumenis. Šoninis ėjimas su pasipriešinimo juosta ant kojų. Pratimai jėgai lavinti atliekami dukart per savaitę, ne mažiau kaip 20–30 min. vienu kartu. Didelio svorio / mažo pakartojimų skaičiaus treniruotės padeda pasiekti geresnių raumenų jėgos rezultatų nei mažo svorio / didelio pakartojimų	***Rekomenduojama:*** Pratimai, įveikiant pasipriešinimą. Pritūpimai be svorio. Įtūpstai; įtūpstai su kojos pakėlimu, kojos atitraukimu. Šoninis ėjimas su pasipriešinimo juosta ant kojų. Balansavimo pratimai, kurie stiprina apatinių galūnių pagrindinius raumenis. Šuoliukai su šokdyne. Krūvius reikia didinti laipsniškai, nepažeidžiant sausgyslių, raiščių, kremzlių ir kaulų, nes jie prie krūvių pripranta lėčiau nei raumenys.

				skaičiaus treniruotės. Siekiant išugdyti kartu raumenų staigiąją jėgą ir ištvermę, treniruotėje krūvio seka griežtai turi būti tokia: pradžioje treniruojama jėga, vėliau – ištvermė.	
Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys, slidinėjimas, vandens slidės, šuoliai ant batuto.					
4.	**Raumenų ištvermė (testas – „Kybojimas sulenktomis rankomis“)**	Raumenų ištvermė – tai organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui atliekant jėgos pratimus. Ji būdinga toms sporto šakoms, kurioms reikalingi palyginti ilgalaikiai, dažni ir stiprūs raumenų susitraukimai, nemažinant jų darbo efektyvumo. Ši fizinė savybė dažniausiai lemia veiksmų efektyvumą, pvz., padeda išlaikyti optimalias judesio charakteristikas startuojant, spurtuojant. Ypač ji reikalinga nuvargus ir atkakliai kovojant su priešininku.	***Ką tai rodo?*** Raumenų ištvermės rodiklis patenka tarp didžiosios daugumos tokio amžiaus paauglių rodiklių. Gera raumenų ištvermė net turintiems antsvorį ar nutukusiems padeda sumažinti širdies-kraujagyslių sistemos ligų riziką vyresniame amžiuje.	***Ką tai rodo?*** Atliekant fizines veiklas, ypač sietinas su tų pačių judesių pasikartojimu, raumenys gana greitai pavargsta. Galima širdies-kraujagyslių sistemos ligų rizika vyresniame amžiuje.	***Ką tai rodo?*** Silpna raumenų ištvermė sąlygoja greitesnį jų pavargimą, skausmą atliekant fizines veiklas, ypač susijusias su tų pačių veiksmų pasikartojimu. Didesnė širdies-kraujagyslių sistemos ligų rizika vyresniame amžiuje.
			Rekomenduojama: Vieno sąnario pratimai (pvz., dvigalvio raumens treniravimas), kurie nukreipti į specifinę raumenų grupę, ir pratimai, kuriuose įsijungia grupė sąnarių (pvz., svorio kėlimas atsigulus ant suoliuko, pritūpimai su štanga), sujungianti koordinuotą kelių raumenų grupių darbą.	***Rekomenduojama:*** Pratimai atliekami su vaikui tinkamo dydžio treniruokliais, laisvaisiais svoriais, elastinėmis juostomis, medicininiais kamuoliais ir savo kūno svoriu. 8–12 raumenų pasipriešinimo pratimų atlikti 8–15 kartų vidutiniu intensyvumu po 4 serijas.	***Rekomenduojama:*** Mažo svorio, didesnio pakartojimų skaičiaus treniruotės padeda pasiekti geresnių raumenų ištvermės rezultatų, nei didelio svorio / mažo pakartojimų skaičiaus treniruotės. Rekomenduojama pradėti nuo žemo intensyvumo treniruočių, 2–3 dienas per savaitę, praleidžiant dieną tarp treniruočių, po 1–2 pratimo serijas. Toliau didinti intensyvumą iki vidutinio, 8–12 pratimų atlikti 4 serijomis, kartojant 8–15 kartų. Sudarant treniruočių, skirtų jėgos ištvermei ugdyti, programas, būtina atsižvelgti į metodinius nurodymus: – naudoti nesudėtingus pratimus; – naudoti nedidelius svorius (geriausiai 45–50

					proc. maksimaliai toleruojamo); – kiekvienoje pratimų serijoje daryti ne daugiau kaip 50 proc. maksimaliai galimų kartojimų skaičiaus. Pvz., jei pradedantysis gali atlikti 24 atsispaudimus nuo grindų, tai vienoje serijoje jis turi atlikti 10–12 kartų; poilsio laikas tarp pratimų serijų turi būti ne trumpesnis kaip 60 s ir ne ilgesnis kaip 80 s, nes per tokį laiką organizmas atgauna jėgas pakankamai, nors ir nevisiškai; – pasirinkti 10–15 pratimų, kurie turėtų lavinti visas raumenų grupes; – pasirinkti pratimus raumenims agonistams ir jų antagonistams, kad jie atliktų judesį maksimalia amplitude; – į programą įtraukti pratimus, lavinančius raumenų lankstumą (tempimus); – vykdant treniruotę ratu parinkti 8–10 pratimų ir juos kartoti 20–80 kartų; – pirmąsias dvi savaites (du kartus per savaitę) treniruotis reikia naudojant nedidelius ar vienodus krūvius; – pratimus keisti kas 2–3 mėnesius; – judesius, ugdančius bet kurios rūšies jėgą, reikia atlikti maksimalia amplitude; – atliekant pratimus reikia visiškai atpalaiduoti raumenis, nedalyvaujančius darbe, kad geriau funkcionuotų deguonies tiekimo sistema, gerėtų raumenų sandara.
Raumenų ištvermei ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: sportinė gimnastika, baidarių ir kanojų irklavimas, imtynės, plaukimas, šiuolaikinė penkiakovė, tenisas, stalo tenisas, tinklinis, rankinis, šaudymas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, boksas.					
5.	**Greitumas, vikrumas (testas – „10 x 5 m bėgimas**	Vikrumas – tai gebėjimas greitai pakeisti kūno judėjimo kryptį,	***Ką tai rodo?*** Ši gerai išvystyta fizinė ypatybė leidžia paaugliui	***Ką tai rodo?*** Tai rodo, kad judesiai kontroliuojami	***Ką tai rodo?*** Paauglys nepakankamai gerai kontroliuoja savo judesius. Padidėja kritimų,

	šaudykle“)	tiksliai kontroliuojant judesius. Greitumas yra gebėjimas atlikti judesius, veiksmus įvairiomis sąlygomis (ir esant pasipriešinimui) per trumpiausią laiką.	aktyviai ir efektyviai įsitraukti į sportines veiklas. Siejasi su geru savęs įvertinimu ir skatina įsitraukimą į komandinius žaidimus ir veiklas. Taip pat ši ypatybė, gerindama kūno mechaniką, apsaugo nuo traumų. Didelis vikrumas ir greitumas paauglystės metu padeda akumuliuoti pakankamą kaulų mineralų tankį.	nepakankamai, taip pat nepakankamai greitas atsigavimas po intensyvaus fizinio krūvio. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su antsvoriu ar nutukimu.	traumų rizika. Ilgiau atsistatoma po intensyvaus fizinio krūvio. Siejasi su mažesnio kaulų mineralų tankio rizika.
			Rekomenduojama: 20–40 m krypties keitimo sprintinis bėgimas (3–5 krypties pakeitimai 100 laipsnių kampu). Vikrumą taip pat lavina ir pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties).	***Rekomenduojama:*** Greitumas ir vikrumas dažniausiai ugdomas kartu su kitomis fizinėmis ypatybėmis. Šios ypatybės reikalauja tikslių judesių, atliekamų kuo greičiau, orientacijos laike ir erdvėje. Pratimus, žaidimus geriausiai keisti, kai tik jie išmokstami ir judesiai tampa automatiniais. Bėgimas su kliūtimis. Bėgimas greičiui keičiant kryptį.	***Rekomenduojama:*** Atliekami įvairūs trumpalaikiai bėgimai maksimaliu greičiu, kurie paįvairinami tuo pat metu aukštai keliant kojas, plojant rankomis, varinėjant kamuolį. Bėgimas nuokalnėn, pavėjui ir pan. Pratimo atlikimo trukmė – 10–60 s, pasyvus poilsis tarp pratimų – 1–4 min. Pradedama lėtesniu tempu ir, atliekant pratimus, kuriuose dalyvauja didieji kūno raumenys, laipsniškai didinamas tempas ir atliekami labiau specifiniai judesiai.
Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: futbolas, rankinis, krepšinis, tenisas, lengvoji atletika, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis, greitasis čiuožimas, šiuolaikinė penkiakovė.					
6.	**Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas – „20 m bėgimas šaudykle“)**	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas atspindi kraujotakos ir kvėpavimo sistemų galimybę tiekti aktyviai dirbantiems raumenims pakankamą kiekį deguonies. Tai organizmo gebėjimas pasipriešinti nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis	***Ką tai rodo?*** Antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo rizika yra labai maža. Dėl to mažesnė tikimybė ateityje susirgti širdies-kraujagyslių ligomis su sąlyga, kad bus palaikomas optimalus fizinis aktyvumas,	***Ką tai rodo?*** Yra antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo rizika. Atliekant fizines veiklas, greičiau pavargstama, dūstama. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad paauglys sąlyginai daug laiko praleidžia	***Ką tai rodo?*** Padidėjusi antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo rizika. Apsunkinta adaptacija esant fiziniams krūviams. T. y. greitai pavargstama atliekant fizines veiklas. Didelė rizika suaugusiojo amžiuje susirgti širdies-kraujagyslių sistemos ligomis. Siejama ir su netaisyklinga laikysena. Jei tai nėra kokios nors

		krūvis.	mažiausiai 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną vidutiniško ar didelio fizinio aktyvumo veiklų.	pasyviai. Šio amžiaus vaikams būtina būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną.	lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad paauglys sąlyginai daug laiko praleidžia pasyviai. Šio amžiaus vaikams būtina būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną.
			Rekomenduojama: Geresnei ištvermei ugdyti rekomenduojama neleisti organizmui atsigauti po fizinio krūvio visiškai. Pvz., jei po krūvio širdies susitraukimų dažnis siekia 170 tvinksnių per minutę, tai kita serija pradedama, kai širdies susitraukimų dažnis siekia 130 tvinksnių per minutę. Ištvermę lavinantys ir palaikantys pratimai apima ilgų distancijų bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą.	***Rekomenduojama:*** Intervalinės treniruotės, didelio intensyvumo fizinė veikla kaitaliojama su ženkliai pasyvesnės veiklos intervalais. Ištvermę lavinantys pratimai apima ilgų distancijų bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą. Tokie užsiėmimai padeda 5–6 proc. padidinti vaikų ir paauglių deguonies suvartojimą. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas padidėja, kai aerobiniai pratimai atliekami ne mažiau kaip 5 kartus per savaitę po 20–30 min, kai išlaikomas pasunkėjęs kvėpavimas, padažnėjęs širdies susitraukimų skaičius (maždaug dvigubai nei esant ramybės būsenos). Svarbu nepervargti, mankštintis, kol jaučiamas malonus nuovargis. Rekomenduojama veiklas atlikti 40–60 proc. savo maksimalaus pajėgumo.	***Rekomenduojama:*** Ilgas ir nedidelio intensyvumo bėgimas. Jei per sunku – bėgimas kaitaliojamas su ėjimu. Judrieji žaidimai, važiavimas dviračiu, plaukimas. Sėdint prie televizoriaus, kompiuterio ar išmaniųjų įrenginių praleisti ne daugiau nei 2 val. per dieną. Važinėjimas dviračiu. Greiti šokiai.
	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, irklavimas, aerobika, dviračių sportas, sportiniai šokiai, plaukimas, slidinėjimas, čiuožimas, krepšinis, futbolas, kalnų slidinėjimas, sportinė akrobatika.				

3. Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, fiziniam pajėgumui ugdyti rekomenduojama naudoti kuo daugiau judriųjų žaidimų bei įvairių fizines ypatybes ugdančių pratimų, panaudojant ir šio priedo 1 ir 2 punktuose nurodytų sporto šakų elementus. Pratimai turi būti atliekami prižiūrint specialistui.

4. Atliekant mokinio fizinio pajėgumo testą „Šuolis į tolį iš vietos“ bei parengiamuosius pratimus, kuriuose vyrauja šuoliukai, sportiniai bateliai turėtų būti lanksčiu, storu padu (ne mažiau kaip 0,5 cm storio).

5. Siekiant gerinti savo fizinį pajėgumą, mokiniams rekomenduojama per dieną ne mažiau kaip 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo (kai sušylama ir pradedama prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar sugebama be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje) ar didelio intensyvumo (kai intensyviai prakaituojama, pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgiau kalbėtis) fizine veikla.

6. Kaulų ir raumenų sistemą stiprinantys pratimai turėtų būti atliekami ne rečiau kaip tris kartus per savaitę.

7. Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas.

8. Siekiant išvengti nuovargio, sveikatos pažeidimų, nusivylimo ir atmetimo reakcijos, fizinio aktyvumo pratybų trukmė, intensyvumas, poilsio, atsigavimo laikas ir fizinio aktyvumo pratybų tikslai turėtų būti individualizuojami priklausomai nuo mokinio sveikatos, fizinės brandos, fizinio pajėgumo lygio, motyvacijos ir kitų veiksnių. Mokiniams turėtų būti leidžiama tobulėti kiekvienam savo greičiu, atsižvelgiant į jų individualias savybes.

9. Mokant mokinį naujų judesių, reikia nurodyti jų atlikimo rezultatą, kad rezultato žinojimas aktyvintų mokinį juos atlikti geriau, t. y. efektyvintų jų išmokimą bei ugdymą.

10. Mokytis naujų judesių, tobulinti jų atlikimo tikslumą, ugdyti pusiausvyrą rekomenduojama ryte, o raumenų jėgą – vakare (tokiu atveju jaučiamas mažesnis raumenų skausmas). Treniruotės greitumui ugdyti palankesnės popietiniu paros metu (tada raumenų temperatūra didesnė nei ryte), o ištvermei ugdyti palankus bet kuris paros metas.

11. Ugdant mokinio fizinį pajėgumą svarbu, kad jį palaikytų kiti jam reikšmingi žmonės. Fizinio pajėgumo ugdymo metu reikėtų labiau pabrėžti judėjimo procesą nei rezultatą.

12. Ugdant mokinio fizinį pajėgumą rekomenduojama sutelkti dėmesį į pagrindinius judamuosius gebėjimus, pabrėžiant, kad fizinio pajėgumo ugdymas yra ilgalaikis, reikalauja daug laiko, treniravimosi ir kartojimo.

13. Turėtų būti kompleksiškai ugdomos visos fizinės ypatybės. Nerekomenduojama treniruoti tik vieną ar kelias fizines ypatybes, pavyzdžiui, ištvermę, netreniruojant kitų, pavyzdžiui, lankstumo.

14. Rekomenduojama mokyti tikslaus judesių atlikimo.

15. Rekomenduojama įtraukti dvipusius judesius tada, kai vienpusiai judesiai jau yra gerai įvaldyti.

16. Rekomenduojama skatinti natūralų judėjimą: karstytis, šokinėti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir pan. (ypač pagal pradinio ugdymo programą besimokantiems mokiniams).

17. Raumenų jėgos ugdymo pratybų pradžioje ir pabaigoje turėtų būti atliekami apšilimo ir atvėsimo pratimai, trunkantys po 10–15 min. Prieš raumenų jėgos ugdymo pratybas nerekomenduotina kaip apšilimo atlikti statinių tempimo pratimų, nes po jų atlikti pratimus su svoriais yra pavojingiau dėl didesnės traumų tikimybės. Prieš raumenų jėgos ugdymo pratybas kaip apšilimas rekomenduojamas dinaminis tempimas.

18. Siekiant sustiprinti fizinį pajėgumą, ištvermę ugdančios pratybos turėtų būti derinamos su raumenų stiprinimo pratybomis ir tempimo pratimais.

19. Pirmiausia raumenų jėgos ugdymo pratimai turėtų būti išmokstami nenaudojant pasipriešinimo. Kai pratimo technika įvaldoma, galima įtraukti veiklas su savo kūno svoriu, svarmenimis ar kitus pratimus, kuriuos atliekant raumenys turi įveikti pasipriešinimą.

20. Fizinio aktyvumo pratybose dalyvaujantys mokiniai turėtų gerti pakankamai skysčių ir maitintis taip, kad gaunamų maisto medžiagų ir energijos kiekiai atitiktų energijos sąnaudas

dalyvaujant fizinio aktyvumo pratybose, nes šie veiksniai yra gyvybiškai svarbūs raumenų veiklai ir atsigavimui po fizinio aktyvumo pratybų.

21. Mokiniams rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir daržovių siekiant didesnės kojų ir rankų raumenų jėgos. Siekiant padidinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų turintį maistą, kuris gali užtikrinti raumens maksimalaus susitraukimo greičio ugdymo energetinį aprūpinimą.

22. Fizinio aktyvumo pratybų metu mokiniai turėtų kontroliuoti kvėpavimą, kad užtikrintų sklandų širdies darbą (sulaikius kvėpavimą, gali padidėti kraujo spaudimas).

_____

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija 188603472, Vilniaus g. 33, LT-01506 Vilnius
Dokumento pavadinimas (antraštė)	Dėl Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo
Dokumento registracijos data ir numeris	2019-10-08 Nr. V-1153
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Vizavimas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Inga Gerulskienė, Vyriausioji specialistė, Visuomenės sveikatos departamento Sveikatos stiprinimo skyrius
Sertifikatas išduotas	INGA GERULSKIENĖ, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2019-10-11 09:25:38
Parašo formatas	XAdES-EPES
Laiko žymoje nurodytas laikas	-
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA-A, Asmens dokumentu israsymo centras prie LR VRM LT
Sertifikato galiojimo laikas	2018-11-12 - 2021-11-11
Parašo paskirtis	Registravimas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Paulius, Gurskis, Dokumentų valdymo ir asmenų priėmimo skyrius
Sertifikatas išduotas	PAULIUS GURSKIS, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2019-10-08 09:44:26
Parašo formatas	XAdES-EPES
Laiko žymoje nurodytas laikas	-
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA-A, Asmens dokumentu israsymo centras prie LR VRM LT
Sertifikato galiojimo laikas	2019-06-17 - 2022-06-16
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Aurelijus Veryga, Ministras
Sertifikatas išduotas	AURELIJUS VERYGA, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2019-10-11 10:01:08
Parašo formatas	XAdES-EPES
Laiko žymoje nurodytas laikas	-
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA-B, Asmens dokumentu israsymo centras prie LR VRM LT
Sertifikato galiojimo laikas	2018-09-26 - 2021-09-25
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	-
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	4
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	-
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	EAIS LPP v1.5-SNAPSHOT
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2019-10-21)
Paieškos nuoroda	https://www.e-tar.lt/portal/legalAct.html?documentId=d43a6300ebf211e99ab7ff5a9ea34fcc
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo 2019-10-21 01:26:36 TAIS