

PRETENDENTŲ BENDROJO FIZINIO PASIRENGIMO PRATIMŲ ATLIKIMO IR JŲ VERTINIMO METODIKA

I SKYRIUS BENDROJO FIZINIO PASIRENGIMO PRATIMAI IR JŲ ATLIKIMO TECHNIKA

1. Bendrajam fiziniam pasirengimui nustatyti pretendentai atlieka iš viso 4 fizinius pratimus – po vieną iš kiekvienoje eilutėje nurodytų fizinių pratimų:

Eil. Nr.	Moterims	Vyrams
1.	80 kg manekeno tempimas 15 metrų	80 kg manekeno tempimas 15 metrų
2.	100 m bėgimas arba bėgimas šaudykle 10 x 10 m	100 m bėgimas arba bėgimas šaudykle 10 x 10 m
3.	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) per 1,5 minutės arba prisitraukimai prie skersinio	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) per 1,5 minutės arba prisitraukimai prie skersinio
4.	1000 m arba 2000 m bėgimas*	1000 m arba 3000 m bėgimas*

Pastaba. *1000 m bėgimą, kaip alternatyvą, turi teisę pasirinkti tik vyresni nei 35 metų pretendentai.

2. Kiekvieną fizinį pratimą leidžiama atlikti ne daugiau kaip du kartus (be išankstinių bandymų).

3. Pretendentai bendrojo fizinio pasirengimo vertinimo metu privalo vilkėti sportinę aprangą ir avėti sportinę avalynę.

4. Pratimai atliekami šia seka: manekeno tempimas (vertinama jėga, greitis), vikrumo, greičio (bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 100 m bėgimas), jėgos (atsispaudimai arba prisitraukimai) ir išvermės pratimai (1000 m, 2000 m ir 3000 m bėgimas).

5. Pratimai atliekami per vieną dieną. Išėtis tarp testų galima ne daugiau kaip 20 min.

6. Pratimų atlikimo technika:

6.1. **Manekeno tempimas** (vertinama jėga, greitis).

Žmogaus formos manekoną, kurio svoris 80 kg, reikia kuo greičiau pakėlus iš gulimos pozicijos nutempti 15 metrų. Po komandos „Į vietas“ atsistojama nugara prie starto linijos ir laukiama kitų komandų. Po komandų „Dėmesio“ ir „Marš“ pretendentas paima už pažastų arba per liemenį apglėbia manekoną ir nugara pirmyn tempia jį finišo linijos link. Pretendentas turi visiškai kirsti finišo liniją (už linijos turi būti ir manekenas). Tempimo laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

Draudžiama:

- startuoti anksčiau, nei duodama komanda;
- paleisti iš rankų manekoną ar jį numesti;
- išeiti iš savo takelio.

Apglėbus manekoną per liemenį rankas galima sukabinti taip:

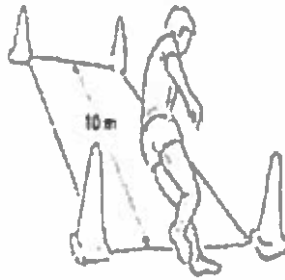


6.2. 10 x 10 m bėgimas (vertinamas vikrumas ir greitumo išvermė).

Pratimas atliekamas lauke arba salėje, lygioje vietoje. Nubrėžiamos dvi lygiagrečios linijos, žyminčios 10 m atkarpą. Po komandos „Į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „Dėmesio“ ir „Marš“ įjungiamas laikmatis. Testuojamas asmuo kuo greičiau turi nubėgti prie kitos linijos, ją užminti viena koja, kuo greičiau grįžti prie starto linijos, ją taip pat užminti viena koja ir vėl viską pakartoti dar keturis kartus. Testuotojas garsiai skaičiuoja nubėgtus kartus. Testuojamam asmeniui penktą kartą kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Rezultatas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

Draudžiama:

- startuoti anksčiau, nei duodama komanda;
- išbėgti iš savo takelio – trukdyti bėgančiam šalia.

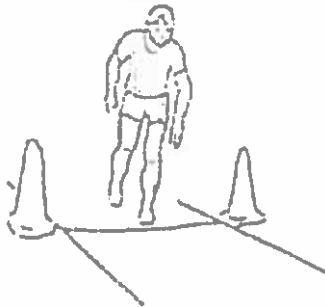


6.3. 100 m bėgimas (vertinama greitumo išvermė).

100 m bėgimo testas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Po komandos „Į vietas“ testuojamasis atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „Dėmesio“ ir „Marš“ įjungiamas laikmatis. Bėgama 100 m atkarpa. Testuojamajam kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

Draudžiama:

- startuoti anksčiau, nei duodama komanda;
- išbėgti iš savo takelio – trukdyti bėgančiam šalia.

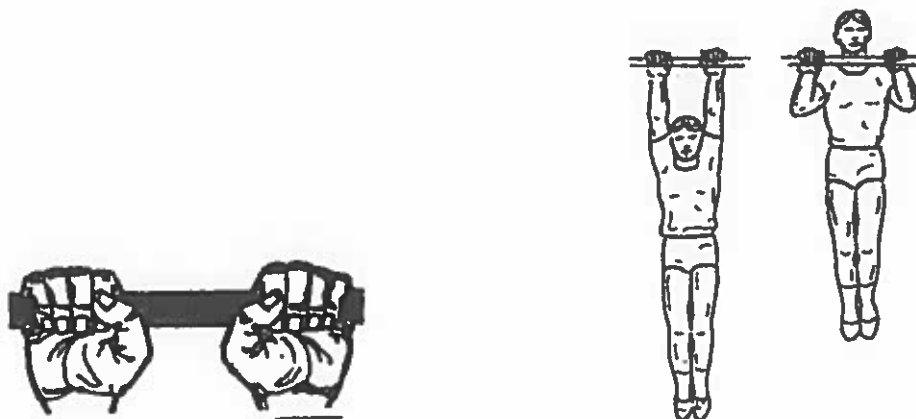


6.4. Prisitraukimai prie skersinio (vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos išvermė).

Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios, kojos negali liesti žemės. Po komandos „Galima“ lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio. Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuoja. Garsiai skaičiuojamas kiekvienas tinkamai atliktas prisitraukimas. Tarp prisitraukimų leidžiama ilsėtis ne daugiau kaip 3 sek. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukus. Rezultatas – tinkamai atliktų prisitraukimų skaičius. Prisitraukimai neskaičiuojami, jei padarytos šios klaidos:

- prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio);
- siūbuojama liemeniu, kojomis;

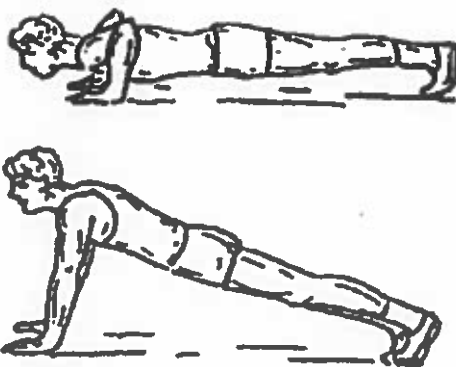
- nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį;
- prisitraukiant trūkčiojama.



6.5. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumens jėgos išvermė).

Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgos išvermė). Pratimui atlikti skiriama 1,5 min. Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus. Po komandos „Galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90 laipsnių kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliama rankas visiškai ištiesiant (3 pav.). Atliekant pratimą, nugara ir liemuo visą laiką turi būti tiesūs. Garsiai skaičiuojamas kiekvienas tinkamai atliktas atsispaudimas. Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neatsispaudus. Rezultatas – tinkamai atliktų atsispaudimų skaičius. Atsispaudimas neskaičiuojamas, jei padarytos šios klaidos:

- neištiesiamos rankos;
- rankos per alkūnės sąnarį nesulenkiama, kaip reikalaujama;
- rankos tiesiamos ne sinchroniškai;
- tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiamą nugara;
- siūbuojama, daromi judesiai dubeniu.



6.6. Bėgimas 1000 m arba 2000 m (moterims) ir 1000 m arba 3000 m (vyrams) (vertinama aerobinė išvermė).

1000 m ir 3000 m (vyrams) bei 1000 m ir 2000 m (moterims) bėgimo testas atliekamas bėgant stadione ar kitoje lygioje be didesnių pakilimų trasoje. Po komandos „Į vietas“ atsistojama prie starto linijos, padėtis – aukštas startas, po komandos „Marš“ pradedama bėgti. Pretendentui

pranešama, per kiek laiko įveiktas kiekvienas ratas ir kiek ratų liko bėgti. Rezultatas fiksuojamas vienos sekundės tikslumu.

Draudžiama:

- startuoti anksčiau, nei duodama komanda;
- trumpinti nuotolį – kirsti iš kairės pusės trasą ribojančią žymę.

III SKYRIUS BENDROJO FIZINIO PASIRENGIMO VERTINIMAS IR KONKURSINIO BALO SKAIČIAVIMAS

7. Pretendentų atlikti fiziniai pratimai vertinami taškais pagal 1 ir 2 lentelėse pateikiamus pratimų atlikimo rezultatus.

1 lentelė. Rezultatai ir taškai vyrams.

Taškai	80 kg manekeno tempimas 15 metrų (sek.)	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m (sek.)	100 m bėgimas (sek.)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai (per 1,5 min.)	3000 m bėgimas (min.)	1000 m. bėgimas (min.)
15	8,5	26,0	12,8	15	75	11,15	3,20
14	8,7	26,5	13,1	14	70	11,30	3,30
13	8,9	27,0	13,4	13	65	11,45	3,40
12	9,1	27,5	13,7	12	60	12,05	3,50
11	9,3	28,0	14,1	11	55	12,25	4,00
10	9,5	28,5	14,6	10	50	12,40	4,10
9	9,7	29,0	15,0	9	45	13,00	4,20
8	9,9	29,5	15,5	8	40	13,35	4,30
7	10,1	30,0	16,0	7	35	14,10	4,40
6	10,3	30,5	16,5	6	30	14,45	4,50
5	10,5	31,0	17,0	5	25	15,20	5,00
4	10,7	32,0	17,5	4	20	16,00	5,15
3	10,9	33,0	18,0	3	15	16,40	5,30
2	11,1	34,0	18,5	2	10	17,20	5,45
1	11,3	35,0	19,0	1	5	18,10	6,00

2 lentelė. Rezultatai ir taškai moterims.

Taškai	80 kg manekeno tempimas 15 metrų (sek.)	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m (sek.)	100 m bėgimas (sek.)	Atsispaudimai (per 1,5 min.)	2000 m bėgimas (min.)	1000 m. bėgimas (min.)
15	10,5	29,0	14,5	30	9,00	4,25
14	10,7	30,0	14,9	28	9,20	4,35
13	10,9	31,0	15,3	26	9,40	4,45
12	11,1	32,0	15,7	24	10,00	4,55
11	11,3	33,0	16,1	22	10,20	5,05
10	11,5	34,0	16,5	20	10,40	5,15

9	11,7	35,0	16,9	18	11,00	5,25
8	11,9	36,0	17,3	16	11,30	5,40
7	12,1	37,0	17,7	14	12,00	5,55
6	12,3	38,0	18,1	12	12,30	6,10
5	12,5	39,0	18,5	10	13,00	6,25
4	12,7	40,0	18,9	8	13,30	6,40
3	12,9	41,0	19,5	6	14,00	6,55
2	13,1	42,5	20,2	4	14,30	7,10
1	13,3	44,0	21,0	2	15,00	7,30

8. Pretendento bendrasis fizinis pasirengimas pripažįstamas tinkamu, jei pretendento atliktų keturių pratimų taškų suma yra lygi arba didesnė nei minimali visų pratimų taškų suma kiekvienai amžiaus grupei (3 lentelė).

3 lentelė. Reikalavimai pagal amžiaus grupes

Amžiaus grupė	Amžius (metais)	Minimali visų pratimų taškų suma	Amžiaus grupės koeficientas (K_{ag})
I	iki 24 metų	30	1
II	25–29 metų	27	1,11
III	30–34 metų	24	1,25
IV	35–39 metų	21	1,43
V	40–44 metų	18	1,67
VI	45–49 metų	15	2,00
VII	50–54 metų	13	2,31
VIII	55–59 metų	11	2,73

9. Pretendentų bendrojo fizinio pasirengimo konkursinis balas suskaičiuojamas pagal formulę:

$$KB_{bfp} = S_t \div 6 \times K_{ag}, \text{ kur}$$

KB_{bfp} – bendrojo fizinio pasirengimo konkursinis balas;

S_t – pretendento atliktų keturių fizinių pratimų taškų suma;

K_{ag} – amžiaus grupės koeficientas.

10. Bendrojo fizinio pasirengimo konkursinis balas apvalinamas iki dviejų skaičių po kablelio. Didžiausias pretendento bendrojo fizinio pasirengimo konkursinis balas yra 10.