

IŠTRAUKA IŠ VIDAUS TARNYBOS SISTEMOS PAREIGŪNŲ FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAI IR ATITIKTIES ŠIEMS REIKALAVIMAMS TIKRINIMO TVARKOS APRAŠO

Pagal tarnybos pobūdį testuojamiesiems asmenims keliami fizinio pasirengimo reikalavimai skirstomi į 3 lygius.

Į įvadinio mokymo kursus pretenduojančių asmenų fizinis pasirengimas yra tikrinami pagal II skiltį.

Pagal amžių testuojamieji asmenys skirstomi į 5 grupes (amžius nurodytas imtinai):

- 1-oji grupė – iki 29 metų amžiaus;
- 2-oji grupė – nuo 30 iki 39 metų amžiaus;
- 3-ioji grupė – nuo 40 iki 49 metų amžiaus;
- 4-oji grupė – nuo 50 iki 59 metų amžiaus;
- 5-oji grupė – nuo 60 iki 65 metų amžiaus.

Testuojamiesiems asmenims fizinio pasirengimo reikalavimai keliami atskirai vyrams ir moterims.

Testuojamųjų asmenų fizinis pasirengimas tikrinamas fiksuojant nustatytą bėgimo, prisitraukimų prie skersinio arba rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimai), arba atsilenkimų (sėstis ir gultis) ir lankstumo (sėstis ir siekti) testų (1 lentelė) atlikimą ir rezultata.

1 lentelė

Eil.Nr.	Fiziniai gebėjimai	Testai	
		Vyrų	Moterų
1.	Greitis, greitumo išvermė, vikrumas	Bėgimas šaudykle 10 × 10 m arba 100 m bėgimas.	Bėgimas šaudykle 10 × 10 m arba 100 m bėgimas.
2.	Jėga, jėgos išvermė	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) per 1,5 min. arba prisitraukimai prie skersinio.	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) per 1,5 min. arba atsilenkimai (sėstis ir gultis) per 30 sek.
3.	Išvermė	1000 m arba 3000 m bėgimas*.	1000 m arba 2000 m bėgimas*.
4.	Lankstumas	Sėstis ir siekti.	Sėstis ir siekti.

*3000 m ir 2000 m bėgimas taikomas tik aprašo 9.1 papunktyje nurodytiems testuojamiesiems asmenims, priskirtiems pirmajam (I) ir antrajam (II) lygiui.

Fizinių pratimų atlikimo sąlygos:

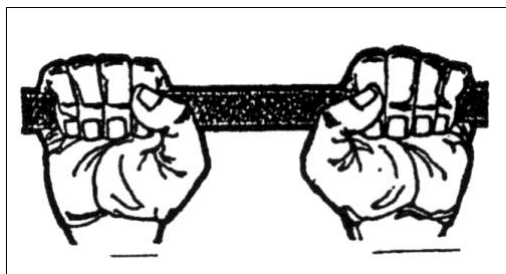
1. Bėgimas šaudykle 10 × 10 m (vertinamas greitis, vikrumas ir greitumo išvermė). Pratimas atliekamas lauke, sporto salėje arba kitoje patalpoje, lygioje vietoje. Nubrėžiamos dvi lygiagrečios linijos, žyminčios 10 m atkarpą. Po komandos „į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „dėmesio“ ir „marš“ įjungiamas laikmatis. Testuojamasis 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. Vienas iš aprašo 4 punkte nurodytų komisijų narių (toliau – testuotojas) garsiai skaičiuoja nubėgtus kartus. Testuojamajam asmeniui penktą kartą kirtus starto (finišo) liniją, stabdomas laikmatis. Rezultatas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu. Vienu metu testą gali atlikti vienas ar daugiau testuojamųjų asmenų, jei yra galimybė fiksuoti kiekvieno testuojamojo asmens testo atlikimo rezultatus.

2. 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 asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „dėmesio“ ir „marš“ įjungiamas laikmatis. Bėgama 100 m atkarpą. Testuojamajam asmeniui kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu. Vienu metu testą gali atlikti vienas ar daugiau testuojamųjų asmenų, jei yra galimybė fiksuoti kiekvieno testuojamojo asmens testo atlikimo rezultatus.

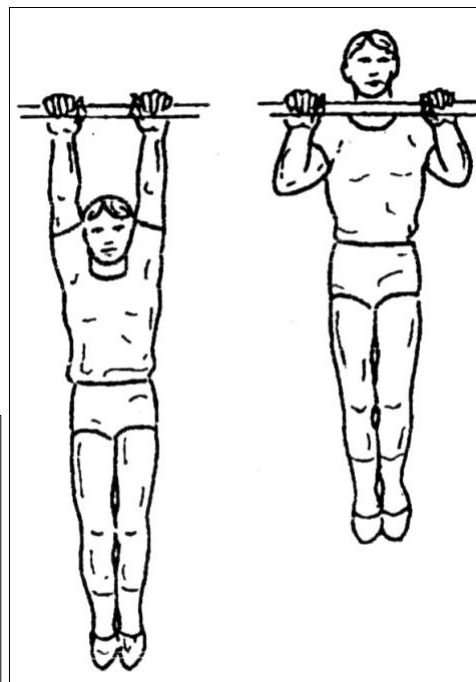
3. Prisitraukimai prie skersinio (vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos išvermė). Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios (1 pav.), kojos negali liesti žemės. Po komandos „galima“, lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio (2 pav.). Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuojama. Testuotojas garsiai skaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą prisitraukimą. Tarp prisitraukimų leidžiama ilsėtis ne daugiau kaip 3 sek. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukus arba jei testuojamasis asmuo tarp prisitraukimų ilsisi ilgiau kaip 3 sek. Rezultatas – taisyklingai atliktų prisitraukimų skaičius. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį.

Prisitraukimai neskaičiuojami, jei padarytos šios klaidos:

- 3.1. prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio);
- 3.2. siūbuojama liemeniu, kojomis;
- 3.3. nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį;
- 3.4. prisitraukiant trūkčiojama.



1 pav. Rankų padėtis ant skersinio

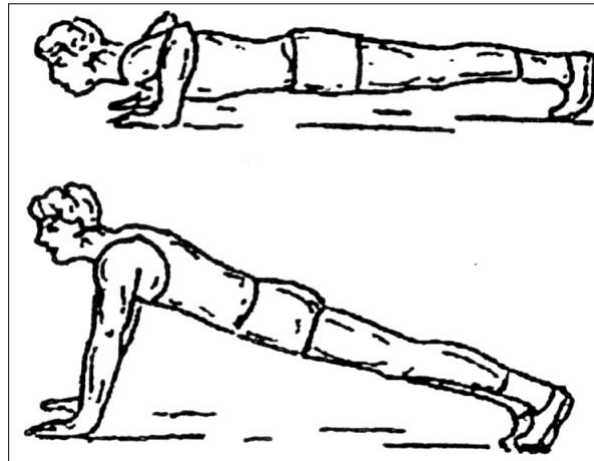


2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

4. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgos ištvėmė). Pratimui atlikti skiriama 1,5 min. Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus, kojos suglaustos. Po komandos „galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90° kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliama rankas visiškai ištiesiant (3 pav.). Atliekant pratimą nugara ir liemuo visą laiką turi būti tiesūs. Testuotojas garsiai skaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą atsispaudimą. Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neatsispaudus. Rezultatas – taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičius. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį.

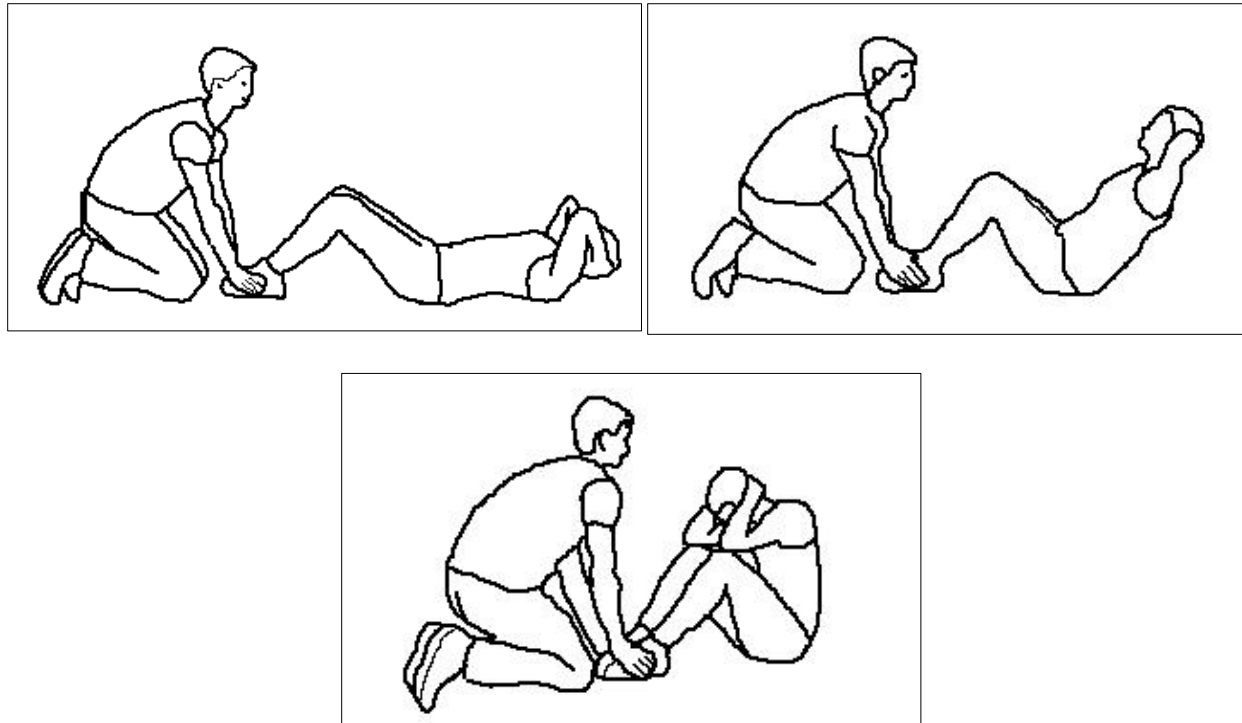
Atsispaudimas neskaičiuojamas, jei padarytos šios klaidos:

- 4.1. neištiesiamos rankos;
- 4.2. rankos per alkūnės sąnarį nesulenkiama, kaip reikalaujama;
- 4.3. rankos tiesiamos nesinchroniškai;
- 4.4. tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiami nugara;
- 4.5. siūbuojama, daromi judesiai dubeniu.



3 pav. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos

5. Atsilenkimai (sėstis ir gultis) (vertinami jėga, jėgos išvermė). Pratimas atliekamas stadione, sporto salėje arba kitoje patalpoje. Pratimui atlikti skiriama 30 sekundžių. Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, rankos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90° kampu, kojos fiksuotos (asistentas laiko testuojamojo asmens kojas). Po komandos „galima“ testuojamasis asmuo iš padėties gulint sėdasi ir alkūnėmis pasiekia savo kelius (4 pav.). Po atlikto atsilenkimo grįžtama į pradinę padėtį gulint ant nugaros. Testuotojas garsiai skaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą atsilenkimą. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį. Testavimui atlikti reikalingas gimnastikos kilimėlis arba kita lygi ir sausa danga.



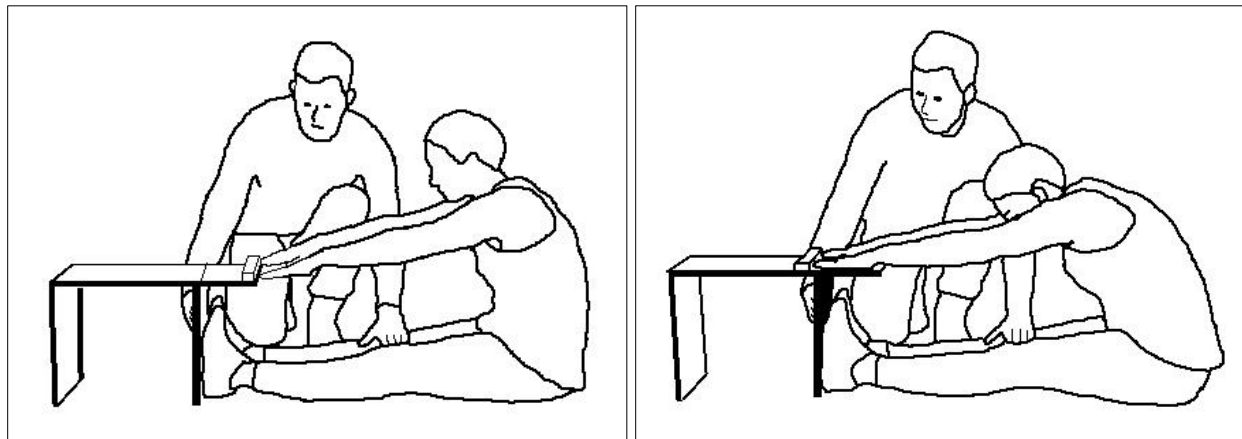
4 pav. Sėstis ir gultis

6. Sėstis ir siekti (vertinamas lankstumas). Pratimas atliekamas stadione, sporto salėje arba kitoje patalpoje. Pradinė padėtis – sėdint ant gimnastikos kilimėlio arba kitos lygios ir sausos dangos, kojos per kelius tiesios (testuotojas plaštaka prilaiko testuojamo asmens kelius). Testui atlikti naudojamas lankstumo matavimo prietaisas. Testuojamasis asmuo kojomis (padais) remiasi į lankstumo matavimo prietaiso sienelę, rankų plaštakos padėtos ant prietaiso viršutinės dalies. Nugara tiesi, atramos nugarai nėra naudojamos.

Po komandos „galima“ testuojamasis asmuo lėtai, tolygiai stumdamas slankią lankstumo matavimo prietaiso lentelę siekia tolimiausio taško ir, ją pasiekęs, fiksuoja padėtį ne trumpiau kaip 2 sekundes (5 pav.). Testo rezultatą parodo padala skalėje, kurią pasiekia lankstumo matavimo prietaiso lentelės briauna, esanti prie testuojamojo asmens pirštų.

Atlikęs veiksmą, testuojamasis asmuo grįžta į pradinę padėtį sėdint, nugarai tiesi. Po 10–15 sekundžių testas po komandos „galima“ kartojamas.

Įskaitomas pasiektas geresnis rezultatas. Testuojama po vieną testuojamąjį asmenį. Testui atlikti reikalinga 55 cm ilgio, 45 cm pločio ir 32 cm aukščio lankstumo matavimo prietaiso dėžė su 50 cm skale (nuo –15 cm iki +35 cm) ir slankia 3 cm pločio ir 2 cm storio lentelė (juostele).



5 pav. Sėstis ir siekti

7. 1000 m, 2000 m ir 3000 m bėgimas (vertinama širdies, kvėpavimo sistemos, bendroji ištvermė). 1000 m ir 3000 m (vyrų) bei 1000 m ir 2000 m (moterų) bėgimo testas atliekamas bėgant stadione ar kitoje lygioje be didesnių pakilimų trasoje. Po komandos „į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „dėmesio“ ir „marš“ įjungiamas laikmatis. Testuojamajam asmeniui kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Rezultatas (laikas) fiksuojamas vienos sekundės tikslumu. Vienu metu testą gali atlikti iki 15 testuojamųjų asmenų.

8. Testuojamieji asmenys atlieka po vieną iš 1 lentelės kiekviename punkte nurodytų fizinių pratimų pasirinktinai (atsižvelgdami į 1 lentelės 3 punkte nustatytą išlygą).

9. Prieš pradėdant testavimą būtina testuojamųjų asmenų pramankšta, vadovaujant arba prižiūrint statutinės įstaigos arba jai pavaldžios papildomo ugdymo ir neformaliojo švietimo įstaigos, kurios steigėjas yra statutinė įstaiga, sporto instruktoriui (asmeniui, turinčiam trenerio ar kitą kūno kultūros specialisto kvalifikaciją ar kompetenciją), jeigu šiame punkte nurodytoje įstaigoje yra sporto instruktorius. Pramankštos trukmė 20–25 min.

10. Fiziniai pratimai atliekami šia seka:

10.1. atliekamas greičio, greitumo ištvermės, vikrumo vertinimas (bėgimas šaudykle 10 × 10 m arba 100 m bėgimas);

10.2. atliekamas jėgos, jėgos ištvermės vertinimas (atsispaudimai arba prisitraukimai, arba atsilenkimai) ir lankstumo vertinimas (sėstis ir siekti);

10.3. atliekamas ištvermės vertinimas (1000 m, 2000 m arba 3000 m bėgimas).

11. Fiziniai pratimai atliekami per vieną dieną. Ilsėtis tarp fizinių pratimų galima ne daugiau kaip 20 min.

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

13. Testuojamųjų asmenų fizinis pasirengimas vertinamas sumuojant keturių atliktų fizinių pratimų rezultatus, atitinkančius aprašo 1 priede nustatytą taškų skaičių.

Išvada, kad fizinis pasirengimas tinkamas, daroma, jei testuojamasis asmuo taisyklingai atlieka visus keturis fizinius pratimus, už kiekvieną fizinį pratimą surenka ne mažiau kaip atitinkamai pirmajam (I), antrajam (II) arba trečiajam (III) lygiui nustatytą minimalų taškų skaičių, nurodytą aprašo 1 priede, ir surenka ne mažesnę kaip aprašo 2 lentelėje nustatytą atitinkamą minimalią taškų sumą. Nesurinkus minimalaus taškų skaičiaus bent už vieną fizinį pratimą arba nesurinkus Aprašo 2 lentelėje nustatytos atitinkamos minimalios taškų sumos, daroma išvada, kad testuojamojo asmens fizinis pasirengimas neatitinka nustatytų reikalavimų.

2 lentelė. Testuojamųjų asmenų keturių fizinių pratimų rezultatų minimali taškų suma

Vyrų

Amžiaus grupės (amžius metais)	Pirmasis (I) lygis	Antrasis (II) lygis	Trečiasis (III) lygis
1-oji grupė (iki 29 metų)	31	26	23
2-oji grupė (30–39 metai)	26	20	19
3-oji grupė (40–49 metai)	24	18	15
4-oji grupė (50–59 metai)	22	13	11
5-oji grupė (60–65 metai)	10	7	4

Moterų

Amžiaus grupės (amžius metais)	Pirmasis (I) lygis	Antrasis (II) lygis	Trečiasis (III) lygis
1-oji grupė (iki 29 metų)	30	25	21
2-oji grupė (30–39 metai)	27	21	17
3-oji grupė (40–49 metai)	21	17	14
4-oji grupė (50–59 metai)	16	14	9
5-oji grupė (60–65 metai)	10	7	4

TESTŲ REZULTATŲ VERTINIMAS TAŠKAIS

VYRŲ

Taškai	Bėgimas šaudykle 10 × 10 m (s)	100 m bėgimas (s)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai per 1,5 min. (kartai)	3000 m bėgimas (min.)	1000 m bėgimas (min.)	Sėstis ir siekti ⁴ (cm)
15	24	12,8	17	80	11,30	3,30	
14	24,5	13,0	16	75	11,45	3,40	
13	25,0	13,2	15	70	12,05	3,50	
12	25,5	13,4	14	65	12,25	4,00	
11	26,0	13,6	13	60	12,40	4,10	
10	26,5	13,9	12	55	13,00	4,20	
9	27,0	14,2	11	50	13,35	4,30	
8	27,5	14,6	10	45	14,10	4,40	
7	28	15,0	9	40	14,45	4,50	
6	29	15,5	8	35	15,20	5,00	
5	30	16,0	7	30	16,00	5,15	
4	31	16,5	6	25	16,40	5,30	14
3	32 ¹	17 ¹	5 ¹	20	17,20	5,45 ¹	6
2	33 ²	18 ²	4 ²	15 ¹ 15 ²	18,10 ¹	6,00 ²	-2
1	34 ³	19 ³	3 ³	10 ³	18,40 ²	6,30 ³	-10 ^{1,2,3}

¹ minimalus reikalavimas pirmojo (I) lygio testuojamiesiems asmenims;

² minimalus reikalavimas antrojo (II) lygio testuojamiesiems asmenims;

³ minimalus reikalavimas trečiojo (III) lygio testuojamiesiems asmenims;

⁴ fizinio pratimo sėstis ir siekti atlikimo maksimalus galimas vertinimas yra 4 taškai.

MOTERŲ

Taškai	Bėgimas šaudykle 10 × 10 m (s)	100 m bėgimas (s)	Atsilenkimai per 30 s (kartai)	Atsispaudimai per 1,5 min. (kartai)	2000 m bėgimas (min.)	1000 m bėgimas (min.)	Sėstis ir siekti ⁴ (cm)
15	27,0	14,5	36	30	9,20	5,00	
14	27,5	15,0	34	28	9,40	5,10	
13	28,0	15,5	32	26	10,00	5,20	
12	28,5	16,0	30	24	10,20	5,30	
11	29,0	16,5	28	22	10,40	5,40	
10	29,5	17,0	26	20	11,00	5,50	
9	30,0	17,5	24	18	11,30	6,00	
8	31,0	18,0	22	16	12,00	6,10	
7	32,0	18,5	20	14	12,30	6,20	
6	33,0	19,0	18	12	13,00	6,30	
5	34,0	19,5	16	10	13,30	6,45	
4	35,0	20,0	14	8	14,00	7,00	16
3	36 ¹	20,5 ¹	12 ¹	6 ¹	14,30	7,15 ¹	8
2	37 ²	21,0 ²	10 ²	5 ²	15,00 ¹	7,30 ²	0
1	39 ³	21,5 ³	8 ³	4 ³	15,30 ²	8,00 ³	-8 ^{1,2,3}

¹ minimalus reikalavimas pirmojo (I) lygio testuojamiesiems asmenims;

² minimalus reikalavimas antrojo (II) lygio testuojamiesiems asmenims;

³ minimalus reikalavimas trečiojo (III) lygio testuojamiesiems asmenims;

⁴ fizinio pratimo sėstis ir siekti atlikimo maksimalus galimas vertinimas yra 4 taškai.