

EURO FIT Konkursas LR Prezidento taurei laimėti

Dalyvio amžius (metais)	Amžiaus grupės Nr.(0-18)

2018 lapkričio 25 d.

DALYVIO KORTELĖS Nr.

1. Vardas..... 2. Pavardė
- 3.Gim. data m.mėn.....d..... 4. Miestas.....
5. Klubas.....

Fizinio parengtumo testų rezultatai

	Testo pavadinimas	Rezultatas		Teisėjo v. pavardė	Parašas
		Dešinė	Kairė		
EUROFITAS	1.Plaštakos jėga(dėšinė, kairė)	(kg)	(kg)		
	2.Liemens lankstumas (lenktis į šonus)	(cm)	(cm)		
	3.Sėstis ir gultis (k/30 s)		(kartai)		
	4.Tepingo testas (tik 12-19 metų amž.gr.)		(laikas sekundėmis)		
	5.Flamingo testas		(užlipimų sk.)		
	6.Kybojimas sulenktomis rankomis		(laikas sekundėmis)		
	7.Bėgimas/ėjimas (1000 m)	min.	sek.		
EGREPA	1.Plaštakos jėga(dėšinė, kairė)	(kg)	(kg)		
	2.Liemens lankstumas (lenktis į priekį)		(cm)		
	3.Stotis ir sėstis (k/30 s)		(kartai)		
	4.Susisiekti rankomis už nugaros		(cm)		
	5.Lenkti-tiesti ranką su svoriu (k/30 s)		(kartai)		
	6.Bėgimas/ėjimas (600 m)	min.	sek.		

Pastaba. EGREPA testai taikomi nuo 70 ir daugiau metų.

Sveikatos būklės rodikliai: ūgis..... cm; svoris.....kg; pulsas tv./min.;
kraujo spaudimas/.....mmHg

Dėmesio! Už tvarkingą kortelės užpildymą atsako komandos vadovas. Būtina užpildyti sveikatos būklės lentelę.

SVEIKATOS BŪKLĖS ĮVERTINIMAS

Eil. nr.	Klausimai apie sveikatos būklę	Taip	Ne
1	Ar Jums per paskutinius 3 metus buvo nustatyta kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių liga ?		
2	Ar jautėte ūmų skausmą krūtinėje, be rimtesnės priežasties padažnęjusį kvėpavimą ?		
3	Ar buvo jums diagnozuotas žemas ar aukštas kraujospūdis (per paskutinius 3 m.) ?		
4	Ar per šiuos metus jautėte galvos svaigimą ?		
5	Ar Jums buvo diagnozuota sąnarių liga ? pvz.: artritas, ar kita) Kokia?.....		
6	Ar dažnai jaučiate skausmą juosmens srityje?		
7	Ar turite kitokių su sveikata susijusių nusiskundimų?Kokių?		
8	Ar vartojate vaistus ? Kokius?		
9	Ar sirgote per pastarąsias dvi savaites kokiomis nors uždegiminėmis ligomis, karščiavote? Kuo sirgote?		

Pastaba. Atsakydami į klausimus langeliuose pažymėkite (X).

Dėmesio ! Jei atsakėte nors į vieną klausimą **Taip**, pasikonsultuokite su gydytoju, dalyvaujančiu testavime.

Aš.....pareiškiu, kad laisva valia, niekieno never-čiamas dalyvauju atrankiniame konkurse „EUROFIT-2018“, patikrinau sveikatą, esu sveikas ir turiu gydytojo leidimą startuoti minėtame renginyje.Varžybų organizatoriams nereikšiu jokių pretenzijų dėl savo sveikatos būklės.

.....
(parašas) (data)