



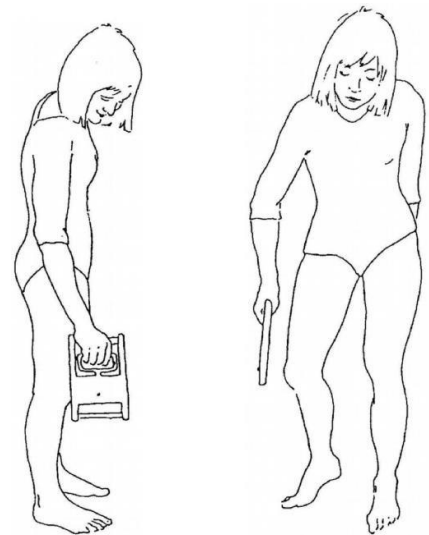
Lietuvos respublikos prezidento taurės fizinės sveikatos vertinimo finalinis konkursas EURO FIT – 2018

EGREPA ir kiti testai vyresnio amžiaus žmonėms (nuo 70 metų)

Tikslai. EGREPA yra testų rinkinys, skirtas išmatuoti su sveikata susijusį fizinį pajėgumą bei įvertinant fizinio pajėgumo požymius, stiprinti žmonių sveikatą, funkcinį pajėgumą ir gyvenimo gerovę.

1. Plaštaku jėga (dinaminei plaštakos jėgai vertinti)

Testo atlikimo sąlygos: atlikėjui paaiškinama pratimo atlikimo metodika (dinamometrą spaudžia viena, po to kita ranka. Atlikėjas ranką, kuria spaudžia dinamometrą, laiko truputį atokiau nuo savo kūno. Plaštaka spaudžiama maksimalia jėga, atliekant vienkartinį spaudžiamąjį judesį. Iš dviejų bandymų registruojamas geresnis rezultatas. Tarp spaudimų leidžiama ilsėtis 10 sek.). Abiejų rankų spaudimo rezultatai apskaičiuojami juos susumuojant ir dalinant iš dviejų (vidurkis).



2. Liemens lankstumas

Pradinė padėtis-sėdint ant kėdės, viena koja ištiesta į priekį, kita, kaip įprasta sulenкта stačiu kampu. Uždavinys: siekti ištiestos kojos didįjį pirštą ir toliau, delnus sudėjus vieną ant kito. Pėdą kiek galima lenkti į save. Matuoti 45 cm liniuote, nulinę atžymą pridėjus prie didžiojo piršto viršaus. Gali būti rezultatų su (-) jei nepasiekia.



3. Stotis – sėsti (kojų raumenų jėga ir ištvermė)

Pradinė padėtis- sėdėti ant paprastos kėdės, rankos sukryžiuotos prieš krūtinę, delnai ant pečių.

Uždavinys: per 30 sekundžių stotis-sėstis. Skaičiuojami kartai.



4. Susisiekti rankomis už nugaros (pečių lanko paslankumas)

Pradinė padėtis-stovint. Uždavinys: siekti rankomis viena kitą už nugaros pakėlus vieną alkūnę aukštyn, o kitą nuleidus žemyn už nugaros. Matuojama kiek cm viduriniai pirštai užsina vieni ant kitų (bus įvertinimas +), arba, koks yra tarpelis tarp jų (įvertinimas -).



5. Lenkti - tiesti ranką su svoriu (rankų raumenų jėga ir ištvermė)

Pradinė padėtis- sėdint ant kėdės, nuleistoje rankoje svoris (hantelis). Vyrams – 3,63 kg, moterims – 2,27 kg. Uždavinys: per 30 sek. Sulenkti- ištiesti ranką. Skaičiuojami kartai. Alkūnė turi būti stabili, nejudėti.



6. 600 metrų bėgimas/ėjimas (aerobinė ištvermė)

Pratimo atlikimo sąlygos: dalyviai (ne daugiau 25 viename bėgime arėjime) pakviečiami į starto vietą. Jie atsistoja 1 m atstumu nuo starto linijos. Po komandos „**Į vietas**“ dalyviai greitai pribėga (prieina) prie starto linijos ir atsistoja į statinę (nejudamą) padėtį. Po šūvio ar žodinės komandos „**OP**“ pradeda bėgti (eiti-bėgti). Lenkti varžovą galima tik iš dešinės pusės (jei tarp varžovo ir takelio kairės pusės yra 1 m pločio (takelio pločio) zona ir jūs netrukdykite lenkiamajam, galima lenkti ir iš kairės pusės). Tikslas - kiek galima greičiau įveikti nuotolį.