

Dviračių sporto sportininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. Važiavimas 4,2 km ant treniruoklio.

Tikslas – kuo greičiau pravažiuoti visą distanciją laikui. Mažiau yra geriau.

Užduotis – važiuoti dviračiu kiek galima greičiau, užfiksuoti pravažiuotos distancijos laiką. Važiuoti laikui 4,2 km dviračiu ant treniruoklio „ZWIFT“ treniravimosi platformoje, „volcano circuit“ trasa.

Sportininko veiksmai – važiuoti dviračiu maksimaliai greitai pagal pasiruošimo lygį.

2. „RAMP“ testas.

Tikslas – didinti funkcinę slenkstinę galią.

Užduotis – maksimaliu pajėgumu važiuoti dviračiu ant treniruoklio „ZWIFT“ treniravimo platformoje, kuris nustato FTP (funkcinę slenkstinę galią). Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – važiuoti dviračiu laipsniškai didinant treniruoklio apkrovą, išlaikyti tą patį važiavimo greitį.

3. Šuolis iš vietos į tolį.

Tikslas – ugdyti sprogstamą jėgą.

Užduotis – šokti iš vietos ir stengtis nušokti kuo galima toliau. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – šuolis iš vietos nuo linijos į tolį su rankų mostų pagalba. Atliekami trys bandymai, fiksuojamas geriausias rezultatas.

4. Šuoliukai per suoliuką 30 sekundžių.

Tikslas – nustatyti greičio ištvermę ir judesių kordinaciją.

Užduotis – maksimaliai greitai šokinėti per suoliuką, 30 sekundžių laike, fiksuojam kiek kartų peršoko suoliuką. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – pasisukus šonu šokinėti per suoliuką 30 sekundžių, peršokti kuo daugiau kartų.

Karate sportininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. Šuolis į tolį iš vietos.

Tikslas - nustatyti kojų raumenų jėgą.

Užduotis - nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos.

Sportininkas 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.

Stengiasi nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Testą atliks 2 kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

Trenerio veiksmai - išaiškina sportininkui testo eigą ir tikslus. Ant atsispyrimo paviršiaus prikljuojama ryškios spalvos lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti. Šalia jos padedama arba prikljuojama ne trumpesnė nei 3 metrų matavimo juosta. Stovėdamas vienoje pusėje, registruoja rezultatus. Atstumas matuojamas nuo atsispyrimo linijos priekinio krašto iki kulnų sportininkui nusileidus po šuolio. Jeigu sportininkas 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 sportininkas turi išlaikyti stabilią kūno padėtį. Skirtumai tarp rezultatų gali būti reikšmingi, todėl matuojama tiksliai.

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

2. 10x5 bėgimas šaudykle.

Tikslas - nustatyti greitumą, vikrumą.

Užduotis - bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal penkis kartus, darant posūkius. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - atsistoja už starto linijos ir pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, prie starto linijos ir ją peržengia abiem pėdomis. Tai vienas kartas. Šitai bėga 5 kartus. Finišuodamas nemažina greičio. Kiekvieną kartą bėgdamas abiem kojomis peržengia linijas. Negalima bėgti ratu. Testas atliekamas vieną kartą.

Trenerio veiksmai - išaiškina sportininkui testo eigą ir tikslus. Ant grindų nubrėžiamos dvi lygiagrečios 5 m linijos 1,2 m atstumu viena nuo kitos. Linijų galai sujungiami šoninėmis kraštinėmis. Stebi, kad sportininkas kiekvieną kartą abiem pėdomis peržengtų galinę liniją, bėgtų tik pasirinktu taku ir kuo

greičiau apsisuktų. Po kiekvieno bėgimo ciklo skelbia nubėgtų ciklų skaičių. Testas baigiamas, kai viena sportininko pėda paliečia grindis už finišo linijos.

Rezultatas - yra 5 bėgimo ciklų laikas, išreikštas sekundėmis.

3. Flamingas.

Tikslas - nustatyti pusiausvyrą.

Užduotis - kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buomelio. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - stovėdamas ant buomelio (pagal išilginę jo ašį) patogesne koja, stengiasi kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą. Kitą per kelį sulenktą koją jis laiko vienvarde ranka už kelties, taigi stovi kaip flamingas. Kita ranka gali sau padėti išlaikyti pusiausvyrą. Treneris, leisdamas atsiremti į savo ranką, padeda užimti taisyklingą padėtį. Testas prasideda, kai paleidžia trenerio ranką. Mėgina išlaikyti tokią padėtį 1 min. Kiekvieną kartą, kai netenka pusiausvyros (kai paleidžia koją, prilaikomą ranka, arba kai bet kuria kūno dalimi paliečia grindis), testas nutraukiamas. Po kiekvieno tokio pusiausvyros praradimo judesį kartoja iš pradžių tol, kol pagal chronometrą baigiasi 1 min.

Trenerio veiksmai - išaiškina sportininkui testo eigą ir tikslus. Atsistoja priešais sportininką. Kad sportininkas susipažintų su testu ir įsitikintų, jog visiškai suprato jo eigą, leidžia jam vieną kartą pabandyti, o testuoja po šio bandymo. Chronometras įjungiamas, kai tik sportininkas paleidžia trenerio ranką. Tuo pačiu momentu, kai sportininkas praranda pusiausvyrą, t. y. paleidžia ranka laikomą koją arba bet kuria kūno dalimi paliečia grindis, sustabdo chronometrą. Po kiekvieno pusiausvyros praradimo padeda sportininkui užimti taisyklingą pradinę padėtį.

Rezultatas - užlipimų ant buomelio per 1 minutę skaičius (pvz., sportininko, kuris per 1 minutę nei karto neprarado pusiausvyros rezultatas yra 1; sportininko, 5 kartus praradusio pusiausvyrą per 1 minutę, rezultatas yra 6, nes jis užlipo ant buomelio 6 kartus). Jeigu sportininkas per pirmąsias 30 sekundžių nukrinta 15 ir daugiau kartų, testas nutraukiamas, o rezultatas lygus 0.

4. Sėstis-siekti.

Tikslas - nustatyti lankstumą.

Užduotis - sėdint rankomis siekti kuo tolimesnio taško.

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

Trenerio veiksmai - išaiškina sportininkui testo eigą ir tikslus. Stovėdamas šalia sportininko, laiko jo kojas, kad jos nebūtų lenkiamos per kelius. Prieš testo pradžią sportininkas pirštų galais pasiekia matavimo dėžės kraštą, liesdamas liniuotę. Rezultatas nustatomas pagal tolimiausią pirštų galais

pasiektą tašką ant skalės. Kad rezultatas būtų tikslus, sportininkas šioje padėtyje išbūna tol, kol treneris suskaičiuoja iki dviejų. Jeigu abiejų rankų pirštais sportininkas pasiekė nevienodą atstumą, rezultatas yra tų dviejų atstumų vidurkis. Stebi, kad testas būtų atliekamas lėtai, be staigių judesių. Antras bandymas skiriamas po trumpo poilsio.

Rezultatas - geresnis dviejų bandymų rezultatas (atstumas centimetrais, pasiektas pirštų galais ant matavimo dėžės viršaus esančios skalės). 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 išlendantį už dėžės šoninės plokštumos, į kurią turi remtis sportininko pėdos. Ant matavimo dėžės viršutinės plokštumos vidurio yra matavimo skalė, sužymėta nuo 0 iki 50 cm.

5. Atsispaudimai nuo žemės ant kumščių.

Tikslas - nustatyti rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgą.

Užduotis - rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - užima pradinę padėtį, rankas atremia į horizontalią plokštumą, remiasi kumščiais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus. Rankas sulenkia ne mažiau kaip 90° kampu, krūtinę nuleidžia iki plokštumos ir vėl pakelia rankas visiškai ištiesdamas. Atliekdamas pratimą nugarą ir liemenį visą laiką stengiasi išlaikyti tiesiai.

Trenerio veiksmai - išaiškina sportininkui testo eigą ir tikslus. Stovėdamas šalia sportininko, suskaičiuoja kiekvieną tinkamai atliktą atsispaudimą.

Rezultatas - taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičius.

II. Techninio parengtumo nustatymas.

6. Karate technikos testas.

Tikslas – įvertinti karate sportininko pasiektą meistriškumo lygį.

Užduotis - Kihon (visos karate veiksmų sudėtinės dalys (stovėseną, techniką, kvėpavimą). Kata (baziniai karate technikos junginiai atliekami judant). Kumite (laisva kova, puolimo ir gynybos veiksmai).

Sportininko veiksmai - atlikdamas kihon, visas jo sudėtinės dalis stovėsenas, rankų ir kojų technikas bei kvėpavimą atlieka vienu metu. Kiekvieną sudėtinės dalies technikos kombinaciją atlieka darydamas penkis žingsnius į priekį ir penkis žingsnius atgal. Sportininkas atlikdamas kata išlaiko technikos eiliškumą, judėjimo kryptį, greitį ir ritmą. Užbaigdamas kata technikos kompleksą, sportininkas grįžta į atlikimo vietos pradžią. Kumite techniką sportininkas atlieka su partneriu, atakuodamas bei gindamasis išlaiko optimalią distanciją, stabilią stovėseną. Demonstruoja tinkamą atakos ir gynybos momentą, koncentruotą energijos užbaigimą.

Rezultatas – Karate technikos testą treneris vertina 1 - 10 balų skalėje. Daugiau yra geriau.

Krepšinio sportininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. Šuolis į tolį iš vietos su rankų mostu.

Tikslas – įvertinti krepšinininkų greitumo jėgą (kojų raumenų jėgą)

Užduotis – nušokti iš vietos kuo toliau, atsispiriant abiem kojomis. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – atsistoti prie linijos taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos.

Kojas truputį sulenkti, rankas ištiesk atgal. Stipriai atsispyrus, šokti kuo toliau. Pasistengti nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti pusiausvyrą. Testą atlikti tris kartus, įskaitomas geriausias rezultatas.

2. 20 m bėgimas.

Tikslas – nustatyti ir įvertinti sportininkų reagavimo greitį, bei greitumą.

Užduotis –maksimaliu greičiu bėgti 20 m. atstumą. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – atsistoti prie starto linijos ir davus signalą kuo greičiau atbėgti iki finišo linijos.

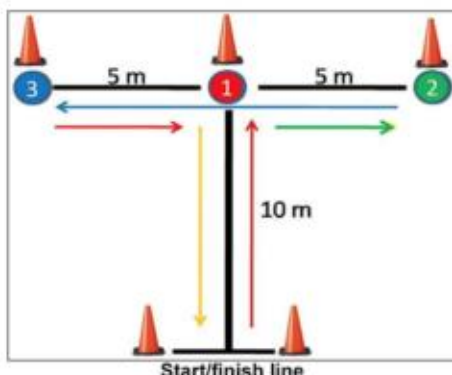
Testą atlikti tris kartus, įskaitomas geriausias rezultatas.

3. Judrumo ir koordinacijos testas.

Tikslas – nustatyti ir įvertinti sportininko judrumą ir koordinaciją.

Užduotis – įveikti atstumą keičiant judėjimo kryptį. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – po signalo sportininkas bėga tiesiai iki stovelio Nr.1, toliau pristatomu žingsneliu (gynėjo stovėseną) juda iki stovelio Nr.2, jį paliečia toliau juda pristatomu žingsneliu iki stovelio Nr. 3, jį palietęs grįžta pristatomu žingsniu iki stovelio Nr.1 ir toliau bėgdamas nugara grįžta į starto/finišo liniją. Testą atlikti tris kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.



II. Techninio (techninio - taktinio) parengtumo nustatymas.

4. 30 baudų metimo testas.

Tikslas – įvertinti baudų metimo tikslumą, judesio stabilumą, nesant ženkliam fiziniam krūviui.

Užduotis – mesti baudas 30 kartų. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – atliekama 3 serijos po 10 metimų, nuo baudos metimo linijos, kamuolį paduodat partneriui. Pertrauka tarp serijų 2 min. Pataikymų skaičius sumuojamas.

5. Kamuolio varymas aštuoniuke įveikiant 18 stoveliu (20 metrų).

Tikslas – įvertinti kamuolio valdymo techniką.

Užduotis – varantis kamuolį kuo greičiau įveikti atstumą. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – atsistojama prie starto linijos, po signalo reikia apsivaryti stovelius aštuoniuke keičiant rankas, apibėgus 9 stovelį, reikia apsisukti ir grįžti į finišą. Testą atlikti du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

6. Metimas po dvižingsnio.

Tikslas – įvertinti krepšininko metimą po dvižingsnio, judesio stabilumą, greitį bei tikslumą, kaire bei dešine rankomis.

Užduotis – per 30 sekundžių atlikti kuo daugiau metimų ir tikslių metimų. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – atsistoti ties baudos linija pastatyti stoveliu, po signalo varant kamuolį atlikus dvižingsnį ir mesti kamuolį į krepšį, pasiimti kamuolį, apsivaryti stovelį ir vėl atlikti metimą po dvižingsnio ta pačia ranka. Skiriama 30 sekundžių ir skaičiuojama, kiek metimų atliekama ir kiek pataikoma. Testą atlikti po du kartus kiekvienai rankai, įskaitomas geresnis rezultatas. Tarp kartų skirti laiko poilsiai.

Lengvosios atletikos sportininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. 20 m bėgimo įsibėgėjus testas.

Tikslas - įvertinti lengvaatlečių maksimalų bėgimo greitį.

Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu 20 m atkarpą. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - įsibėgėjimo iki pirmojo jutiklio atstumas gali būti individualus. Svarbu, kad jis būtų pakankamas pasiekti maksimalų bėgimo greitį ties pirmuoju optiniu jutikliu (atžyma). Bėgant stengiamasi maksimalių pastangų dėka, kiek galima greičiau įveikti bėgimo atkarpą. Registruojamas distancijos įveikimo laikas. Bėgama 2–3 kartus. Įskaitomas geriausias (mažiausias) rezultatas. Matavimo rodiklis – sekundės. Poilsio laikotarpis tarp bėgimų 5-8 min. (pilnas poilsis).

2. Šuolis į tolį iš vietos.

Tikslas – įvertinti lengvaatlečių staigumo jėgą (kojų raumenų galingumą).

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Daugiau yra geriau.

Mokinio veiksmai: atsistoti taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Sulenkti kojas per kelius, o rankas ištiesti pirmyn, Daryti mostą rankomis ir stipriai atsispyrus abiem kojomis vienu metu, šokti kuo toliau. Stengtis nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Rezultatas matuojamas nuo atsispyrimo linijos iki kulno. Testą atlikti tris kartus, įskaitomas geriausias rezultatas. Matavimo rodiklis – centimetras.

3. Svorinio kamuolio metimas į tolį atsistojus.

Tikslas: įvertinti lengvaatlečių staigiąją jėgą, galingumą.

Užduotis: atsistojus mesti svorinį kamuolį kuo toliau. Daugiau yra geriau.

Mokinio veiksmai: pradinė padėtis – stovėseną viena arba abiem kojomis prie linijos. Kamuolys laikomas abiem rankomis už galvos arba prie krūtinės. Užsimoti (atsilenkti) ir mesti (stumti) svorinį kamuolį kuo toliau į priekį. Rezultatas matuojamas nuo linijos iki kamuolio nukritimo artimiausios atžymos. Testas atliekamas tris kartus. Įskaitomas geriausias rezultatas. Matavimo rodiklis – centimetras. Kimštinio kamuolio svoris priklauso nuo vaiko amžiaus (žiūrėti 1 lentelę).

1. Lentelė

Vaikams iki 12 m. – 2 kg	Merginoms nuo 12 m. – 3 kg	Vaikinams nuo 12 m. – 3 kg	Vaikinams nuo 16 m. – 4 kg
-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Plaukimo sporto šakos sportininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. Šuolis į tolį iš vietos.

Tikslas – nustatyti kojų raumenų jėgą.

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Daugiau yra geriau.

Sportininko 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.

Trenerio veiksmai - treneris išaiškina sportininkui testo eigą ir tikslus. Ant atsispyrimo paviršiaus prikljuojama ryškios spalvos lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti. Šalia jos padedama arba prikljuojama ne trumpesnė nei 3 metrų matavimo juosta. Stovėdamas vienoje pusėje, treneris registruoja rezultatus. Atstumas matuojamas nuo atsispyrimo linijos priekinio krašto iki kulnų mokiniui nusileidus po šuolio. Jeigu sportininkas 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, sportininkas stengiasi išlaikyti stabilią kūno padėtį. Skirtumai tarp rezultatų gali būti reikšmingi, todėl matuojama tiksliai. Pastaba: testas atliekamas sportininkui avint sportinę avalynę tvirtai užrištais batų raišteliais.

Rezultatas: geriausias iš trijų šuolių rezultatas, išreikštas centimetrais (pvz., šuolis 1,2 m – rezultatas 120 cm).

2. Kybojimas sulenktomis/tiesiomis rankomis.

Tikslas - nustatyti rankų, pečių juostos, krūtinės raumenų ištvermę.

Užduotis - kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis/tiesiomis rankomis.

Priemonės - apvalus 2,5 cm skersmens skersinis, įtvirtintas tokiame aukštyje, kad mokinys, stovėdamas po juo, nepašokęs/lengvai pašokęs galėtų jį pasiekti (aukštaūgiams skersinis gali būti paaukštinamas), chronometras, suoliukas, kėdė ar kitos priemonės.

Sportininko veiksmai - sportininkas atsistoja po skersiniu, uždėda ant jo rankas pečių platumu, pirštais apima jį iš viršaus, o nykščiu – iš apačios. Sportininko smakras turi iškilti virš skersinio. Ši padėtis išlaikoma kuo ilgiau, neliečiant smakru skersinio. Kai sportininko akys nusileidžia žemiau už skersinį, testas laikomas baigtu. Saugiai atlikti nušokimą.

Trenerio veiksmai - treneris išaiškina sportininkui testo eigą ir tikslus. Sportininkas stovi po skersiniu, rankomis suėmęs jį iš priekio pečių platumu. Skersinio aukštį treneris pasirenka pagal aukščiausio testuojamo sportininko ūgį (kėdė ar suoliukas yra pagalbinė priemonė skersiniui pasiekti). Svarbu, kad skersinis nebūtų pakabintas per aukštai. Sportininkui palypėjus ant paaukštinimo, kai jo smakras atsiduria virš skersinio, įjungiamas chronometras. Jei sportininkas siūbuoja, treneris jį sustabdo. Chronometras išjungiamas, kai sportininko akys nusileidžia žemiau už skersinį. Testo atlikimo metu nesakomas laikas. Rezultatas - kybojimo laikas, išreikštas sekundėmis (pvz., iškybojo – 56 sekundžių).

Rekomendacijos - plaukimo pradinio rengimo 1 ir 2 m. m. grupių sportininkams testą vykdyti tiesiomis rankomis, plaukimo meistriškumu ugdymo ir tobulinimo grupių sportininkams sulenktomis rankomis.

3. Testas „Sėstis ir gultis“ (atsilenkimai).

Tikslas – nustatyti plaukiko liemens jėgos ištvermę (pilvo raumenų jėgos ištvermę).

Užduotis – per 30 sekundžių/60 sekundžių kuo daugiau kartų atsisėsti ir atsigulti.

Technikos priemonės - minkštas paklotas, chronometras. Be to, testą turi padėti atlikti asistentas arba jį pakeičiantis prietaisas ar kitas įrenginys kojų fiksavimui.

Nurodymai testo atlikėjui. Atsisėsk ant pakloto. Tavo padėtis tokia: nugara tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90^0 kampų, visa pėda remiasi į čiužinį. Gulkis ant nugaros, pečiais paliesdamas paklotą, ir grįžk į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliestum kelius. Rankos visą laiką sunertos už galvos. Kai aš duosiu komandą „Pasiruošti, Marš!“, kartok šį veiksmą kuo greičiau 30/60 sekundžių, kol aš ištarsiu „Stop!“. Testą darysi vieną kartą.

Nurodymai testo treneriui ar asistentui - atsiklaupęs patikrinkite, ar taisyklinga testuojamo vaiko pradinė padėtis. Atsisėskite veidu į vaiką, kojos žergtai, šlaunimis spauskite prie pakloto vaiko padus. Rankomis laikykite sulenktas per kelius vaiko kojas, kad jos nejudėtų ir išlaikytų tikslų 90^0 kampą. Prieš pradėdami testą, leiskite vaikui vieną kartą išbandyti judesį, kad galėtume įsitikinti, ar vaikas jį suprato. Chronometrą įjunkite pagal komandą „Pasiruošti, Marš!“ ir išjunkite po 30/60 sekundžių. Garsiai skaičiuokite kiekvieną tiksliai atliktą judesį. Vienas pilnas judesys yra toks: iš sėdimos padėties atsigulti ir, alkūnėmis paliečiant kelius, grįžti į sėdimą padėtį. Skaičiuokite, kai alkūnės paliečia kelius. Neskaičiuokite netiksliai atlikto judesio. Perspėkite vaiką, kai jis guldamasis nepaliečia pečiais pakloto, o sėsdamasis – alkūnėmis kelį.

Rezultatas. Tiksliai atliktų per 30/60 sekundžių judesio skaičius. (Pvz.: 15 tikslių judesių – rezultatas 15).

Rekomendacijos: plaukimo pradinio rengimo 1 ir 2 m. m. grupių sportininkams testą vykdyti taikant 30 sekundžių laiko limitą, meistriškumu ugdymo ir tobulinimo grupių sportininkams vykdyti taikant 60 sekundžių laiko limitą.

Rankininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. Šuolis į tolį iš vietos.

Tikslas – įvertinti rankininkų greitumo jėgą (kojų raumenų galingumą).

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – sportininkas 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. Užsimoja rankomis ir stipriai atsispyręs abiem kojomis vienu metu, šoka kuo toliau. Sportininkas stengiasi nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Testą sportininkas atliks tris kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

Matavimo rodiklis – centimetras.

2. 30 m. bėgimas.

Tikslas - įvertinti rankininko greitumą.

Užduotis - maksimaliu greičiu bėgti pirmyn 30 metrų atstumą. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - sportininkas atsistoja prie starto linijos. Po signalo kaip gali greičiau bėga 30 metrų atstumą. Matavimo vienetas: sekundė.

3. Rankinio kamuolio metimas į tolį iš trijų žingsnių.

Tikslas – įvertinti rankininko rankų raumenų jėgą.

Užduotis - kuo toliau numesti viena ranka laikomą rankinio kamuolį iš trijų žingsnių. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – sportininkas atsistoja tris žingsnius nuo linijos. Pasiima kamuolį į ranką ir daro tris žingsnius iki linijos. Užsimojęs atlieka metimą kamuoliu kuo toliau į priekį. Testas atliekamas tris kartus. Įskaitomas geresnis bandymo rezultatas. Kamuolio dydis priklauso nuo vaiko amžiaus.

Matavimo vienetas centimetras.

II. Techninio parengtumo nustatymas.

4. 30 m. bėgimas su rankinio kamuolio varymu.

Tikslas - įvertinti rankininko greitumą, koordinaciją ir vikrumą.

Užduotis - maksimaliu greičiu bėgti pirmyn 30 metrų atstumą ir varytis kamuolį. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - sportininkas atsistoja prie starto linijos. Po signalo kaip gali greičiau bėga 30 metrų atstumą ir varosi kamuolį. Matavimo vienetas: sekundė.

5. Kamuolio perdavimai porose per 30 sek.

Tikslas - įvertinti rankininko kamuolio perdavimo techniką ir taiklumą.

Užduotis - taisyklingai atlikti kuo daugiau perdavimų per 30 sek. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - testas atliekamas porose. Sportininkai atsistoja vienas priešais kitą 5 metrų atstumu. Perdavimai atliekami per 30 sek. Sportininkai turi atkreipti dėmesį į kamuolio pagavimą, kamuolio perdavimą bei stovėseną. Matavimo vienetas: perdavimų skaičius.

6. Metimas į vartus nuo 9 metrų linijos.

Tikslas - nustatyti rankininkų taiklumą, techninį parengtumą.

Užduotis - tiksliai ir techniškai atlikti metimus į rankinio vartų kampus. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - sportininkas atsistoja prie 9 metrų linijos centre arba savo žaidimo pozicijoje ir 10 kartų meta į pažymetus vartuose rankinio kampus. Jai kamuolys pataiko į virpstą ir atšoka į vartus - 3 taškai. Jai kamuolys pataiko į virpstą ir atšoka į aikštę - 2 taškai. Jai kamuolys pataiko į virpstą ir atšoka į viršų - 1 taškas. Matavimo vienetas - surinktų taškų skaičius.

Slidinėjimo sportininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. 1000 metrų bėgimas.

Tikslas – nustatyti kaip kinta sportininkų aerobinė ištvėrmė metų eigoje.

Užduotis – 1000 metrų bėgimas stadiono taku (4 ratai po 250 metrų). Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - sportininkas startuoja iš aukšto starto padėties, bėgdamas stengiasi įveikti atstumą tolygiai (kuo mažesni laiko skirtumai tarp prabėgtų ratų), seka trenerio informaciją apie bėgimo eigą.

2. Šuolis į tolį iš vietos.

Tikslas – nustatyti sportininko kojų raumens staigiąją jėgą.

Užduotis – atlikti šuolį iš vietos į tolį, kartojant 3 kartus, nušokant kuo toliau. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai – slidininkas atsistoja į pažymėtą vietą, neperžengdamas atsispyrimo linijos, atlieka stiprius mostus rankomis ir atlieka šuolį, stengiasi kuo labiau tiesti kojas į priekį.

3. Anaerobinio alaktatinio pajėgumo (galingumo) nustatymo testas.

Tikslas – nustatyti slidininkų galingumą išreikštą vatais, naudojant SKI ERGO stakles.

Užduotis – 15 sekundžių darbas maksimaliomis pastangomis. Užduotis karojama 3 kartus, sudedama parodymai ir išvedamas vidurkis. Daugiau yra geriau. Tarp kartojimų daroma 5 minučių tempimo ir lankstumo pratimų pertraukėlė.

Sportininko veiksmai – slidininkas atsistoja prie staklių, į rankas paima rankenas ir traukia žemyn.

Stebi staklių kompiuterio vatų parodymus. Atlikęs darbą, lengvai bėga sporto salės taku.

4. 30 šuolių į įkalnę.

Tikslas – nustatyti specialiąją kojų ir rankų jėgą, būdingą atliekant slidinėjimo judesius.

Užduotis – atlikti 30 šuolių į 6% įkalnę, naudojant slidinėjimo lazdas, pasiekiant kuo didesnę atstumą metrais, atliekant kuo ilgesius šuolius. Testas atliekamas tris kartus. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - sportininkas atsistoja slidininko starto pozicijoje, atlieka 30 šuolių į įkalnę, po atliktų šuolių lengvai bėga 5 minutes iki sekančio kartojimo.

Stalo teniso sportininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. „Šuolis į tolį iš vietos“.

Testo tikslas - įvertinti tenisininkų staigiąją jėgą (kojų raumenų galingumą).

Užduotis - nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - testuojamasis atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prielinijos.

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

2. Bėgimas šaudykle 5x10.

Tikslas - nustatyti sportininko vikrumą.

Užduotis - bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - mokinys atsistoja prie starto linijos ir pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo jis kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, grįžęs prie starto linijos ją peržengia abiem pėdomis. Tai – vienas kartas. Šitaip bėga penkis kartus. Finišuodamas nemažina greičio.

Kiekvieną kartą stalo tenisininkas bėgdamas abiem kojomis peržengia starto ir finišo linijas. Negalima bėgti ratu. Testas atliekamas vieną kartą. Matavimo vienetas – sekundė.

3. Šuoliukai per šokdynę (60 s).

Testo tikslas - įvertinti ištvėrę, apatinės kūno dalies bei pečių raumenų pajėgumą, koordinaciją.

Užduotis - po signalo „Dėmesio“ pasiruošk, o po signalo „Jau“ stenkis kuo daugiau kartų peršokti per šokdynę atsispiriant dviem kojomis. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - sportininkas laikydamas šokdynę užmotą už nugaros po duoto starto pradėti testą šokinėja per šokdynę 60 s., jeigu užkliūva už šokdynės, testas nenutraukiamas.

4. „Tepingo“ testas.

Testo tikslas įvertinti - galūnės judesio greitį.

Užduotis - per kuo trumpesnę laiką atlikti užduotį. Mažiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - atsistoti prieš stalą, kojas truputį pražergti. Parankesnę ranką padėti ant priešingo skrituliuko (pvz., kairę ranką ant dešinio skritulio). Kitą ranką padėti ant centre esančio stačiakampio.

Parankesne ranka (virš rankos, esančios centre) daryti kuo greitesnius judesius pirmyn ir atgal tarp dviejų skritulių. Skritulį kiekvieną kartą būtina paliesti delnu. Po komandos „Pasiruošt...marš!“ atlikti ranka kuo

greičiau 25 pilnus judesius (judesių ciklus). Sustoti išgirdus komandą „Stop!“. Judesius skaičiuoja garsiai iš šalies. Testas atliekamas du kartus, užskaitomas geresnis rezultatas.

5. „Sėstis ir gultis“ (ATSILENKIMAI).

Testo tikslas įvertinti - pilvo raumenų ištvermę.

Užduotis - per 30 s. kuo daugiau atlikti pilnų atsilenkimų. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - atsisėdama ant pakloto tiesia nugara, rankos plaštakos nesunertos už galvos (ar prie smilkinių), kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu, visa pėda remiasi į paklotą. Gultis ant nugaros, pečiais (mentėmis) paliesti paklotą ir grįžti į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliesti kelius. Delnai visą laiką už galvos ar ties smilkiniais. Po komandos „pasiruošti...op“ kartoti šį veiksmą kuo greičiau kol testo vadovas pasakys „stop“.

6. Kybojimai sulenktomis rankomis.

Testo tikslas - vertinama funkcinė jėga, rankų ir pečių raumenų ištvermė.

Užduotis - kuo ilgiau iškyboti ant skersinio sulenktomis rankomis.

Sportininko veiksmai - atsistoti po skersiniu, uždėti rankas pečių platumu, pirštais apimk jį iš viršaus, o nykščiu – iš apačios. Testuotojui padedant pasikelti sulenk rankas, pakelk smakrą virš skersinio. Po komandos „Dėmesio“ įtempk pečių juostos ir rankų raumenis, o po komandos „Marš“ (testuotojui paleidžiant ir patraukiant kėdę) pradėti kyboti. Stenkis kuo ilgiau išlaikyti kūną tokioje padėtyje. Kai rankos pavargs tiek, kad pradėsi jas tiesti, o akių linija nusileis žemiau skersinio, vadinasi, testas baigtas – laiko matuoklis sustabdomas. Testas atliekamas vieną kartą.

II. Techninio (techninio - taktinio) parengtumo nustatymas.

7. Stalo teniso kamuoliuko mušinėjimas raketės viena puse.

Testo tikslas - įvertinti sportininko koordinacija, reakcija, judesių tikslumą, stalo teniso kamuoliuko jutimą.

Užduotis - mušinėti stalo teniso kamuoliuką rakete kuo daugiau kartų nepaliečiant kamuoliukui sporto salės dangos ar kito paviršiaus. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - laikant raketę horizontaliai nykščiu į viršų, po duoto starto „Jau“ išmušinėti stalo teniso kamuoliuką rakete kuo daugiau kartų.

Testas atliekamas 2 kartus. Užskaitomas geresnis pasiektas rezultatas.

100 k. ir daugiau – aukštas lygis. 50-99 k. – vidutinis lygis. 0-49 - žemas lygis.

Pastaba. Rodikliai: žemas, vidutinis, aukštas (vertina treneris).

8. Stalo teniso kamuoliuko mušinėjimas raketės abejomis raketės pusėmis.

Testo tikslas - įvertinti sportininko koordinacija, reakcija, judesių tikslumą, stalo teniso kamuoliuko jutimą.

Užduotis - mušinėti stalo teniso kamuoliuką rakete kuo daugiau kartų nepaliečiant kamuoliukui sporto salės dangos ar kito paviršiaus. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - laikant raketę horizontaliai nykščiu į viršų, po duoto starto „Jau“ mušinėti stalo teniso kamuoliuką keičiant raketės puses kuo daugiau kartų nepaliekiant kamuoliukui sporto salės dangos ar kito paviršiaus.

Testas atliekamas 2 kartus. Užskaitomas geresnis pasiektas rezultatas.

100 k. ir daugiau – aukštas lygis. 40-99 k. – vidutinis lygis. 0-39 - žemas lygis.

Testo tikslas: įvertinti stalo tenisininko judesių tikslumą, techniką, koordinaciją.

Pastaba. Rodikliai: žemas, vidutinis, aukštas (vertina treneris).

9. Įstrižiniai smūgiai iš dešinės į dešinę („Kontra“)

Testo tikslas - įvertinti sportininko koordinacija, reakcija, judesių tikslumą, stalo teniso kamuoliuko jutimą. Dešininio smūgio techniką.

Užduotis: per 1 min atlikti kuo daugiau dešininį smūgių. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - sportininkai prieš trenerį ar porose per 1 min. turi kuo daugiau kartų atlikti dešininį smūgių įstrižai stalo, jeigu suklystama testas tęsiamas su kitu kamuoliuku tol kol baigsis laikas (1 min.). Testas atliekamas 1 kartą.

80 k. ir daugiau – aukštas lygis. 50-79 k. – vidutinis lygis. 0-49 - žemas lygis.

Pastaba. Rodikliai: žemas, vidutinis, aukštas (vertina treneris).

10. Įstrižiniai smūgiai iš kairės į kairę („Kontra“)

Testo tikslas - įvertinti sportininko koordinacija, reakcija, judesių tikslumą, stalo teniso kamuoliuko jutimą. Dešininio smūgio techniką.

Užduotis - per 1 min atlikti kuo daugiau kairinių smūgių. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - sportininkai prieš trenerį ar porose per 1 min. turi kuo daugiau kartų atlikti dešininį smūgių įstrižai stalo iš kairės į kairę, jeigu suklystama testas tęsiamas su kitu kamuoliuku tol kol baigsis laikas (1 min.). Testas atliekamas 1 kartą.

80 k. ir daugiau – aukštas lygis. 50-79 k. – vidutinis lygis. 0-49 - žemas lygis.

Pastaba. Rodikliai: žemas, vidutinis, aukštas (vertina treneris).

11. Padavimų testas.

Testo tikslas - įvertinti sportininko padavimų techniką, tikslumą.

Užduotis - iš 10 bandymų pataikyti kuo daugiau pataikyti ant st. teniso stalo nupieštą 15x15 cm kvadratą. Daugiau yra geriau.

Sportininko veiksmai - testuojamasis atsistoja prie stalo teniso stalo jam patogiai stovėsena ir atlieka padavimus kad kamuoliukas liestų ant stalo teniso nupieštą kvadratą, palietus taikinį rezultatas užskaitomas, taip tęsiama tol kol bus atlikti visi 10 bandymų.

Testas atliekas 1 kartą.

7-10 k. – aukštas lygis. 4-6 k. – vidutinis lygis. 0-3 - žemas lygis.

Pastaba. Rodikliai: žemas, vidutinis, aukštas (vertina treneris).

Teniso sportininkų asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas.

1. Šuolis į tolį iš vietos.

Tikslas – įvertinti greitumo jėgą (kojų raumenų galingumą).

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Daugiau yra geriau.

Mokinio veiksmas - 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.

2. Šuolis į aukštį.

Tikslas - įvertinti greitumo jėgą (kojų raumenų galingumą).

Užduotis - pašokti kuo aukščiau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Daugiau yra geriau.

Mokinio veiksmas - mokinys atsistoja taip, kad kojos būtų pečių plotyje. Jis sulenkia kojas per kelius, rankos ištiesios aukštyn. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyręs kojomis, šoka aukštyn. Šuolį kartoja tris kartus, įskaitomas geriausias rezultatas.

3. Bėgimas šaudykle 10 x 5.

Tikslas - nustatyti greitumą, vikrumą.

Užduotis - bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius. Mažiau yra geriau.

Mokinio veiksmas - 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.

II. Techninio - taktinio parengtumo nustatymas.

4. 10 padavimų: 5 į pirmąjį padavimo kvadratą, 5 – į antrąjį padavimo kvadratą.

Tikslas - įvertinti sportininkų tikslumą, techniką.

Užduotis - iš dešimties bandymų pataikyti kuo daugiau padavimų į padavimo kvadratą. Daugiau yra geriau.

Mokinio veiksmai - mokinys atsistoja prie padavimo linijos ir techniškais judesiais paduoda 5 padavimus į pirmąjį padavimo kvadratą, 5 – į antrąjį padavimo kvadratą. Testas atliekamas vieną kartą, skaičiuojami techniškai, tikslūs padavimai.

5. Teniso žaidimas.

Tikslas - įvertinti sportininko techninį, taktinį lygį.

Užduotis - žaisti tenisą. Daugiau yra geriau.

Veiksmai - sportininkai žaisdami tenisą vienas prieš vieną 1 setą, naudoja teniso techniškus smūgius, taktikas. Žaidimo techniką ir taktiką vertina treneris. Rodikliai: žemas - 1, vidutinis - 2, aukštas - 3.