

**EURO FIT Konkursas LR Prezidento taurei laimėti.**

Amžiaus grupės metai/ Nr.(0-18)

2016 \_\_\_\_\_ -- \_\_\_\_\_

-



**DALYVIO KORTELĖS Nr. .**

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

**Fizinio parengtumo kontrolinių testų (pratimų) rezultatai**

	Pratimo pavadinimas	Rezultatas		Teisėjo v. pavardė	Parašas
		D	K		
<b>E U R O F I T</b>	1. Plaštakos jėga (dešinės, kairės)				
	2. Liemens lankstumas (lenktis į šonus)				
	3. Sėstis ir gultis k/30 s (pilvo raumenų jėgos ištvėrmė)		k		
	4. Pusiausvyra (Flamingo testas) per 30 sek.		k		
	5. Kybojimas	min.	sek		
	6. Bėgimas (1 km)	min.	sek		
<b>E G R E P A  T E S T A I</b>	<i>1. Plaštakos jėga (dešinės, kairės)</i>	D.....	K.....		
	<i>2. Liemens lankstumas (lenktis į priekį)</i>		cm		
	<i>3. Stotis ir sėstis ( per 30 sek.)</i>		K		
	<i>4. Susisiekti rankomis už nugaros</i>		cm		
	<i>5. Lenkti - tiesti ranką su svoriu (30 sek.)</i>		K		
	<i>6. 600 m. bėgimas/ėjimas</i>		K		

**Pastaba. EGREPA** testai taikomi nuo 70 ir daugiau metų.

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

**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 neverčiamas dalyvauju atrankiniame konkurse „Lietuvos sveikuolis-2014“, pasitikrinau sveikatą, esu sveikas ir turiu gydytojo leidimą startuoti minėtame renginyje. Varžybų organizatoriams nereikšiu jokių pretenzijų dėl savo sveikatos būklės.

.....  
 (parašas) (data)