



Lietuvos respublikos prezidento taurės fizinės sveikatos vertinimo finalinis konkursas „Lietuvos sveikuolis – 2016“

EGREPA ir kiti testai vyresniojo amžiaus žmonėms nuo 70 metų

Sveikatos būklės patikrinimas. Kraujospūdis, pulsas ramybėje, klausimynas.

Antropometriniai matavimai:

1. Ūgis,

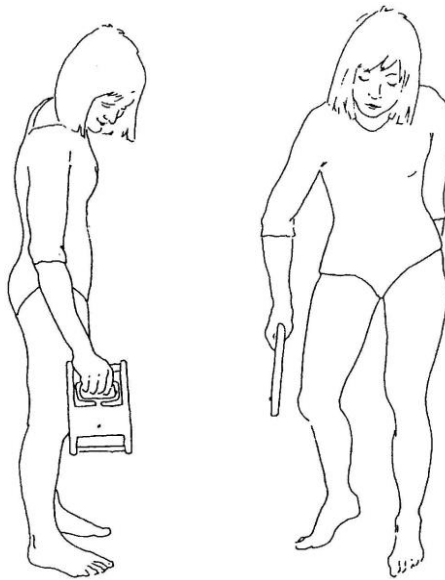
2. Svoris;

Kūno masės indeksas. Išvestinis rodiklis.

Taškai dalyviams	4	3	2	0	2
<u>Kūno svoris kg</u>	40 ir <	30 – 40	25 - 30	20 - 25	15-20
<u>Ūgis (m)²</u>	III ^o	II ^o	I ^o	norma	- I ^o
N u t u k i m ų l a i p s n i a i					

3. Plaštakų jėga. Dinaminei plaštakos jėgai vertinti.

Pratimo 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).



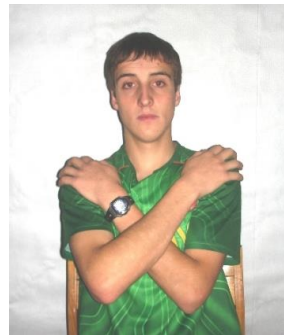
4. Liemens lankstumas.

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.



5. Stotis - sėsti.

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



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



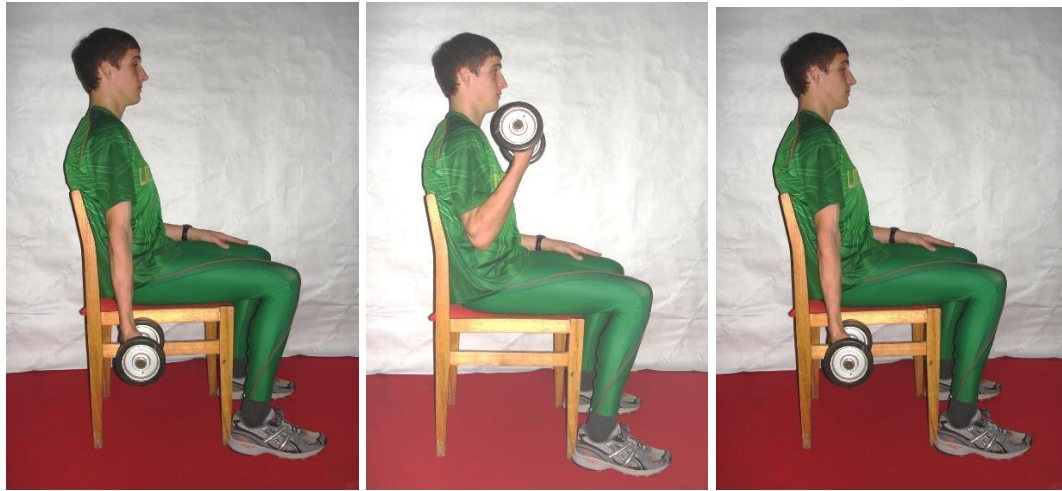
6. Susisiekti rankomis už nugaros.

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 užėina vieni ant kitų (bus įvertinimas +), arba, koks yra tarpelis tarp jų (įvertinimas -).



7. Lenkti - tiesi ranką su svoriu.

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



8. 600 metru bėgimas.

Pastaba:

EGREPA -Europos vyresniojo amžiaus žmonių fizinio aktyvumo tyrimo asociacija.