



ŠIAULIŲ MIESTO MERO TAURĖS KONKURSAS “ŠIAULIŲ SVEIKUOLIS–2016 ”

EGREPA TESTŲ A P R A Š A S

1. Pratimas. Stotis - sėsti. (Vietoje pritūpimų per 1 min.).

Pradinė padėtis- sėdėti ant paprastos kėdės, rankos sukryžiuotos prieš krūtinę, delnai ant pečių. Uždavinys: per **30 sekundžių** stotis-sėstis. Skaičiuojami kartai.

2. Pratimas. Lenkti - tiesti ranką su svoriu. (Vietoje atsispaudimų nuo grindų).

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

3. Pratimas. 600 metrų bėgimas/ėjimas. Svarbu įveikti nuotolį bėgant (ristele) arba einant.

4. Pratimas. Liemens lankstumas. (Vietoje sėstis ir siekti).

Pradinė padėtis-sėdint ant kėdės, viena koja ištiesta į priekį, kita, kaip įprasta sulenkta stačiu kampu. Uždavinys: siekti ištiestos kojos dydį 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. Pratimas. Atsistoti-sparčiai eiti - grįžti. (Vietoje sėstis ir gultis).

Pradinė padėtis- sėdint ant kėdės. Priešais ant grindų už 2m 44 cm yra stovelis. Uždavinys: po signalo atsistoti, sparčiai einant pasiekti stovelį, jį apeiti, grįžti ir vėl atsistoti. Fiksuojamas įveikimo laikas. Testas atliekamas **du** kartus. Įskaitomas geresnysis rezultatas.