

Moksleivių, jaunučių, jaunių bei jaunimo BFP testai

2017 m. Kovo 18 d.

Šiauliai

1. Kontrolinis bėgimas laikui manieže:

MV 20 – 3 km

MV 18 – 3 km

MV 16 – 2 km

MV 14 – 1 km

2. Atsispaudimai nuo žemės:

M 20, 18, 16, 14, V 14

3. Atliekama pagal bendrus reikalavimus:

Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgos ištvėmė). Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus. Rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90° kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliama rankas visiškai ištiesiant. Atliekant pratimą nugara ir liemuo visą laiką turi būti tiesūs. Garsiai skaičiuojamas kiekvienas tinkamai atliktas atsispaudimas. Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neatsispaudus. Rezultatas – taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičius. Atsispaudimas neskaičiuojamas, jei padarytos šios klaidos:

- neištiesiamos rankos;
- rankos per alkūnės sąnarį nesulenkiama, kaip reikalaujama;
- rankos tiesiamos ne sinchroniškai;
- tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiamą nugara;
- siūbuojama, daromi judesiai dubeniu.

4. Prisitrukimai prie skersinio:

V 20, 18, 16

Atliekama pagal bendrus reikalavimus:

Prisitrukimai prie skersinio (vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos ištvėmė). Atliekant prisitrukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios, kojos negali liesti žemės. Lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio. Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitrukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuojama. Garsiai skaičiuojamas kiekvienas tinkamai atliktas prisitrukimas. Tarp prisitrukimų leidžiama ilsėtis ne daugiau kaip 3 sek. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neprisitrukus. Rezultatas – taisyklingai atliktų prisitrukimų skaičius. Prisitrukimai neskaičiuojami, jei padarytos šios klaidos:

- prisitrukiamą ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio);

- siūbuojama liemeniu, kojomis;
- nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį;
- prisitraukiant trūkčiojama.

5. 20 kontrolinių punktų kopijavimas iš atminties.

1 min. pažiūrėjęs į etaloninį žemėlapi su 20 kontrolinių punktų be numerių, dalyvis per 3-4 minutes piešia juos iš atminties šviriame žemėlapyje. Dalyvio žemėlapyje gali būti nupiešta tik 20 KP, už kiekvieną papildomą KP dalyviui nuskaičiuojama po vieną teisingai nupieštą punktą. Teisingai nupieštu KP laikomas tas punktas kurio centras nuo originalo yra nutolęs ne daugiau kaip 2 mm. Kai atstumas yra lygiai 2 mm, kontrolinis punktas užskaitomas dalyvio naudai. KP skrituliuko skersmuo gali būti nuo 7 iki 12 mm.

LOSF Moksleivių bei jaunimo komitetas