

PATVIRTINTA

Vilniaus Gedimino technikos universiteto
rektorius 2020 m. vasario 20 d. įsakymu
Nr. 10.8-151

**VILNIAUS GEDIMINO TECHNIKOS UNIVERSITETO
FIZINIO PAJĖGUMO TESTO ORGANIZAVIMO IR VERTINIMO
TVARKOS APRAŠAS**

**I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Vilniaus Gedimino technikos universiteto fizinio pajėgumo testo organizavimo ir vertinimo tvarkos aprašas (toliau – tvarkos aprašas) nusako fizinio pajėgumo testo, kurį asmenys (toliau – stojantieji) laiko stodami į Vilniaus Gedimino technikos universiteto (toliau – VGTU) *Orlaivių pilotavimo* studijų programą, parengimo, organizavimo, vykdymo ir vertinimo tvarką.
2. Fizinio pajėgumo testą (toliau – testas) organizuoja ir vertina VGTU rektorius įsakymu sudaryta VGTU fizinio pajėgumo testo organizavimo ir vertinimo komisija (toliau – Komisija).
3. VGTU fizinio pajėgumo testo organizavimo ir vertinimo komisijos pirmininkas atsako už trasų parengimą teste numatytoms bėgimo rungims, taip pat prietaisų parengimą prisitraukimams prie skersinio bei liemens lenkimo ir atsitiesimo rungims atlikti, VGTU Stojančiųjų priėmimo ir informavimo centro (toliau – SPIC) direktorius atsako už testo ir apeliacinės komisijos darbo organizavimą, už įvertinimų įvedimą į LAMA BPO informacinę sistemą.

**II SKYRIUS
TESTO STRUKTŪRA**

4. Testą sudaro trys dalys:
 - 4.1. Vaikinams testas susideda iš 100 m bėgimo, 3000 m bėgimo ir prisitraukimų prie skersinio užduočių.
 - 4.2. Merginoms testas susideda iš 100 m bėgimo, 2000 m bėgimo, liemens lenkimo ir atsitiesimo užduočių.

**III SKYRIUS
TESTO ATLIKIMAS IR VERTINIMO KOMISIJA**

5. Ne vėliau kaip du mėnesius iki testo laikymo datos VGTU rektorius įsakymu sudaroma Komisija.
6. Komisiją sudaro pirmininkas ir ne mažiau kaip keturi nariai. Komisijos nariais gali būti tik Sporto skyriaus treneriai ir padalinio vadovas.
7. Testo vykdymą privalo stebėti SPIC atstovas.
8. Prisitraukimų prie skersinio bei liemens lenkimo ir atsitiesimo užduotys vykdomos VGTU sporto salės patalpose, o bėgimo užduotys – Vilniaus universiteto stadione.
9. Prieš pradėdamas laikyti testą kiekvienas stojantysis Komisijai ir SPIC atstovui pateikia asmens tapatybės dokumentą.
10. 3000 m ir 2000 m bėgimų startuojančių grupių dydį nustato Komisija. Stojantieji bėga su sporto apranga, prie kurios prisegtas numeris.
11. 100 m bėgimo užduotis atliekama stadione, kuriame nubrėžtos starto ir finišo linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Po komandos „į vietas“ stojantieji atsistoja prie starto linijos, po komandos „dėmesio“ vienos rankos pirštus padeda prieš starto liniją, po komandos „marš“ įjungiamas laikmatis. Bėgama 100 m atkarpa. Stojančiajam kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.
12. Prisitraukimų prie skersinio užduotis atliekama apimant skersinį plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios, pakimbant pečių platumu, kojos negali liesti žemės. Po komandos „pirmyn“

lenkiant rankas prisitraukiama tiek, kad smakras būtų virš skersinio. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuojama. Rezultatas – teisingai atliktų prisitraukimų skaičius. Prisitraukimas neskaičiuojamas, jei prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio), siūbuojama liemeniu, kojomis, nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį, prisitraukiant trūkčiojama. Užduotis nutraukiama, jeigu du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukiama.

13. Liemens lenkimo ir atsitiesimo užduotis atliekama per 30 sek., atsisėdus ant pakloto, nugarą tiesi, rankų delnai priglauti prie skruostikaulių, rankų pirštai laikomi virš ausų, nykščiai po ausų speneliais, kojos pusiau sulenktos, kulnai (arba pėdos) remiasi į pagrindą. Kitas stojantysis laiko atliekantį stojantįjį už blauzdų rankomis. Po komandos „pasiruošk – marš“ užduotį atliekantis stojantysis gulasi ant nugaros, pečiais paliesdamas paklotą, ir grįžta į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliestų kelius. Šį veiksmą reikia kartoti kuo greičiau 30 sek., kol duodama komanda „stop“. Vienas užbaigtas judesys yra toks: iš sėdimos padėties atsigulti ir alkūnėmis paliečiant kelius grįžti į sėdimą padėtį. Netiksliai atliktas judesys neskaičiuojamas.

14. Visos užduotys ir testas atliekami vieną kartą per kalendorinius metus.

IV SKYRIUS TESTO VERTINIMAS

15. Fizinio pajėgumo testo atskirų rungčių rezultatai įvertinami nurodytais priede balais, kuriuos susumavus įvertinamas bendro fizinio pajėgumo lygis.

16. Vertinant testą, patalpoje, kurioje dirba Komisija, negali būti pašalinių žmonių, tik jos nariai. Rezultatai vertinami testo laikymo dieną. Bėgimo užduotis fiksuoja keturi Komisijos nariai, o prisitraukimų bei liemens lenkimo ir atsitiesimo užduotis fiksuoja po du Komisijos narius. Komisijos pirmininkas ir SPIC atstovas stebi testo vykdymo eigą.

17. Visi stojantieji privalo dalyvauti visose trijose testo dalyse. Nedalyvavus bent vienoje testo dalyje, stojančiojo fizinis pajėgumas laikomas nevertintinu ir žiniaraščiuose žymima, kad stojantysis testo nevykdė.

18. Komisijos pirmininkas Komisijos sprendimu (išlaikyta ar neišlaikyta) vertinimą įrašo į žiniaraštį. Žiniaraštį pasirašo visi komisijos nariai.

19. Vertinimo balais skalė:

19.1. 28–30 balų – išlaikyta – puikus pasirengimas (10);

19.2. 25–27 balai – išlaikyta – labai geras pasirengimas (9);

19.3. 22–24 balai – išlaikyta – geras pasirengimas (8);

19.4. 19–21 balas – išlaikyta – pakankamas pasirengimas (7);

19.5. 15–18 balų – išlaikyta – patenkinamas pasirengimas (6);

19.6. 11–14 balų – išlaikyta – silpnas pasirengimas (5);

19.7. 10 ir mažiau balų – neišlaikyta – nepatenkinamas pasirengimas (4).

20. Jeigu stojantysis dėl sveikatos problemų nebaigė rungties, gali perlaikyti testą papildomo laikymo metu pateikęs gydytojų pažymą. Papildomo testo laikymo datą nustato SPIC.

21. Pakartotinai stojantiems į *Orlaivių pilotavimo* studijų programą negali būti įskaityti praėjusiais metais atlikti testo rezultatai.

V SKYRIUS TESTO VERTINIMO ŽINIARAŠČIAI

22. Testo vertinimo žiniaraščius parengia VGTU SPIC darbuotojai.

23. Žiniaraščiai saugomi SPIC iki kalendorinių metų pabaigos.

VI SKYRIUS APELIACIJA

24. Stojantieji turi teisę pateikti apeliaciją dėl testo vykdymo procedūrų pažeidimo. Apeliacinį prašymą su apeliacijos motyvais reikia pateikti raštu SPIC ne vėliau kaip per 24 val. nuo testo vertinimo rezultatų paskelbimo datos.

25. Apeliacinę komisiją sudaro: pirmininkas – studijų prorektorius arba SPIC direktorius, narys – Komisijos pirmininkas arba jį gali pavaduoti Komisijos nariai.

26. Apeliacinei komisijai svarstant vertinimą, kandidatas turi teisę dalyvauti svarstyme. Kandidatui neatvykus į apeliacinį posėdį, vertinimai apsvarstomi jam nedalyvaujant.

27. Apeliacijos vertinimo posėdžio metu gali būti daromas garso įrašas. Garso įrašas daromas siekiant pagrįsti apeliacijos sprendimą. Įrašas saugomas SPIC iki kalendorinių metų pabaigos

28. Apie Apeliacinės komisijos sprendimą stojantieji informuojami asmeniškai.

29. Apeliacinės komisijos sprendimas dėl vertinimo procedūrų pažeidimo gali būti apskūstas universiteto ginčų komisijai.

Vilniaus Gedimino technikos universiteto
fizinio pajėgumo testo organizavimo ir
vertinimo tvarkos aprašo
priedas

FIZINIO PAJĖGUMO TESTO NORMATYVAI

Eil. Nr.	Užduotis	Rezultatas	Vertinimas (balais)
VAIKINAI			
1.	100 m bėgimas (sek.)	12,4 ir mažiau	10
		12,5–12,8	9
		12,9–13,1	8
		13,2–13,4	7
		13,5–13,6	6
		13,7–13,9	5
		14,0–14,1	4
		14,2–14,4	3
		14,5–14,7	2
		14,8–14,9	1
		15,0 ir daugiau	0
2.	3000 m bėgimas (min., sek.)	12,00 ir mažiau	10
		12,01–12,10	9
		12,11–12,30	8
		12,31–12,40	7
		12,41–12,50	6
		12,51–13,00	5
		13,01–13,10	4
		13,11–13,20	3
		13,21–13,30	2
		13,31–13,40	1
		13,41 ir daugiau	0
3.	Prisitraukimas prie skersinio (kartai)	12	10
		11	9
		10	8
		9	7

Eil. Nr.	Užduotis	Rezultatas	Vertinimas (balais)		
		8	6		
		7	5		
		6	4		
		5	3		
		4	2		
		3	1		
		2 ir mažiau	0		
MERGINOS					
4.	100 m bėgimas (sek.)	15,9 ir mažiau	10		
		16,0–16,3	9		
		16,4–16,8	8		
		16,9–17,2	7		
		17,3–17,6	6		
		17,7–18,0	5		
		18,1–18,4	4		
		18,5–18,8	3		
		18,9–19,1	2		
		19,2–19,4	1		
				19,5 ir daugiau	0
5.	2000 m bėgimas (min., sek.)	10,0 ir mažiau	10		
		10,01–10,40	9		
		10,41–11,0	8		
		11,01–11,20	7		
		11,21–11,40	6		
		11,41–12,0	5		
		12,01–12,20	4		
		12,21–12,40	3		
		12,41–13,0	2		
		13,01–13,20	1		
				13,21 ir daugiau	0
		6.	Liemens lenkimas ir atsitiesimas (per 30 sek.)	28 ir daugiau	10
26–27	9				

Eil. Nr.	Užduotis	Rezultatas	Vertinimas (balais)
		24–25	8
		21–23	7
		20	6
		19	5
		17–18	4
		14–16	3
		12–13	2
		11	1
		10 ir mažiau	0
