



LKKŽ dalyvio kortelė

Vardas, pavardė (didžiosiomis raidėmis)

Mokykla

Pasižadavau dalyvauti garbingai ir laikytis taisyklių

Dalyvio parašas

Rungtys (testai ir pratimai)		Rezultatas	Taškai	Teisėjo parašas
1. Greitumas; vikrumas	20 m bėgimas (s)			
	50 m bėgimas (s)			
	10x5 m bėgimas (s) šaudykle			
2. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvėrmė	20 m bėgimas šaudykle (min)			
	6 min bėgimas (m)			
	12 min bėgimas (m)			
3. Bendroji ištvėrmė ir judesių koordinacija; staigioji jėga	Šuoliukai per šokdynę (k/min)			
	Šuolis į tolį iš vietos (cm)			
	Šuolis į tolį įsibėgėjus (cm)			
	Šokti ir siekti (cm)			
4. Raumenų ištvėrmė	Kybojimas (s)			
	Prisitraukimai (k)			
	Atsispausti ir suploti (k/30 s)			
	Sėstis ir gultis (k/30 s)			
5. Staigioji jėga; lankstumas; pusiausvyra	2 kg kimšto kamuolio metimas (m)			
	Sėstis ir siekti (cm)			
	Flamingo testas (k/min)			
Žinios				

Taškų suma: _____ Ženklas: _____

Teisėjo parašas: _____



LKKŽ dalyvio kortelė

Vardas, pavardė (didžiosiomis raidėmis)

Mokykla

Pasižadavau dalyvauti garbingai ir laikytis taisyklių

Dalyvio parašas

Rungtys (testai ir pratimai)		Rezultatas	Taškai	Teisėjo parašas
1. Greitumas; vikrumas	20 m bėgimas (s)			
	50 m bėgimas (s)			
	10x5 m bėgimas (s) šaudykle			
2. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvėrmė	20 m bėgimas šaudykle (min)			
	6 min bėgimas (m)			
	12 min bėgimas (m)			
3. Bendroji ištvėrmė ir judesių koordinacija; staigioji jėga	Šuoliukai per šokdynę (k/min)			
	Šuolis į tolį iš vietos (cm)			
	Šuolis į tolį įsibėgėjus (cm)			
	Šokti ir siekti (cm)			
4. Raumenų ištvėrmė	Kybojimas (s)			
	Prisitraukimai (k)			
	Atsispausti ir suploti (k/30 s)			
	Sėstis ir gultis (k/30 s)			
5. Staigioji jėga; lankstumas; pusiausvyra	2 kg kimšto kamuolio metimas (m)			
	Sėstis ir siekti (cm)			
	Flamingo testas (k/min)			
Žinios				

Taškų suma: _____ Ženklas: _____

Teisėjo parašas: _____