



Suderinta:  
2025-01-23

**PRETENDENTŲ Į MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO  
BAKALAURO STUDIJŲ PROGRAMĄ  
“NACIONALINIS SAUGUMAS”  
FIZINIO PASIRENGIMO TIKRINIMO TVARKA**

1. Tikrinant fizinį pasirengimą pretendentai yra skirstomi papildomai pagal šias amžiaus grupes\*:

1. 1-oji grupė – iki 24 metų amžiaus;
2. 2-oji grupė – nuo 25 iki 29 metų amžiaus;
3. 3-ioji grupė – nuo 30 iki 35 metų amžiaus;

\* – *einamaisiais tikrinimo metais sukankant (nors tikrinimo metu dar ir nesukakus) testuojamojo asmens ribiniam amžiui taikomi vyresnio amžiaus reikalavimai.*

2. Pretendentai atlieka tris fizinio pasirengimo pratimus. Fiziniai pratimai atliekami 1 lentelėje numatyta seka.

1 lentelė

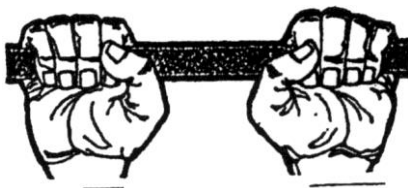
Eil. Nr.	Vyrams	Moterims
1.	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 60 m bėgimas	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 60 m bėgimas
2.	Prisitraukimai prie skersinio arba rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai).	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai).
3.	1 km arba 3 km bėgimas.	1 km arba 2 km bėgimas.

3. **Bėgimas šaudykle 10 x 10 m (vertinamas vikrumas).** Bėgimo šaudykle tikslas – nustatyti koordinacinius gebėjimus judant cikliškai. Pagrindinis akcentas – posūkiams ir greitam krypties keitimui. Pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi linijos, pažymintys 10 m atkarpą. Bėgimas pradamas stovint prie linijos iš aukšto starto padėties. Duodamos komandos „Dėmesio“ ir „Marš“. Po komandos „Marš“ bėgama 10 m atkarpa iki pažymėtos linijos, viena koja užminant ant jos. Nubėgus reikiamą atstumą finišuojama. Rezultatas fiksuojamas vienos šimtosios sekundės tikslumu (0,01 sek.).

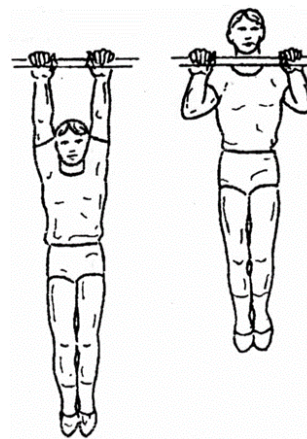
4. **60 m bėgimas (vertinama greitumo jėga).** Pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžiamos dvi linijos, žyminčios 60 m nuotolį. Bėgimas pradamas nuo starto linijos, o starto padėtis pasirenkama laisvai (iš aukšto arba iš žemo starto). Duodamos komandos „Dėmesio“ ir „Marš“. Duodamas komandą „Marš“, instruktorius moja ranka žemyn, taip duodamas komandą teisėjui, kuris ties finišo linija fiksuoja bėgimo rezultatą. Po komandos „Marš“ bėgamas 60 m nuotolis maksimaliomis pastangomis iki pažymėtos finišo linijos. Laikas fiksuojamas vienos šimtosios sekundės tikslumu (0,01 sek.).

5. **Prisitraukimai prie skersinio (vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos ištvėmė).** Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus (1 pav.), kojos negali liesti žemės. Po komandos „Galima“, lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio (2 pav.). Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuoja. Rezultatas – teisingai atliktų prisitraukimų skaičius. Prisitraukimai neskaičiuojami, jei padarytos šios klaidos:

1. prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio);
2. siūbuojama liemeniu, kojomis;
3. nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį.



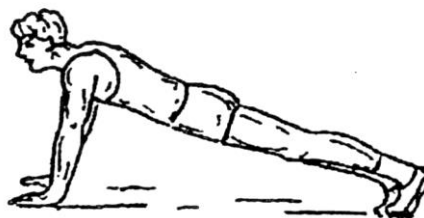
1 pav. Rankų padėtis ant skersinio



2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

6. **Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgos ištvėrmė).** Pratimui atlikti skiriama 1,5 min. Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių platumu) ir kojų pirštais, kūnas tiesus (4 pav.). Po komandos „Galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90 laipsnių kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pasikeliama rankas visiškai ištiesiant (4 pav.). Atliekant pratimą nugara ir liemuo visą laiką turi būti tiesūs. Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Atliekant pratimą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje. Atsispaudimai skaičiuojami, kai asmuo iš apatinės padėties grįžta į viršutinę padėtį. Rezultatas – teisingai atliktų atsispaudimų skaičius. Atsispaudimas neskaiciuojamas, jei padarytos šios klaidos:

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



3 pav. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos

7. **1 000 m, 2 000 m ir 3 000 m bėgimas (vertinama širdies, kvėpavimo sistemos, bendroji ištvėrmė).** Vyrų bėgama 1 000 m arba 3 000 m, o moterų – 1 000 m arba 2 000 m. Pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje pažymėtas 1 000 m, 2 000 m, 3 000 m atstumas. Bėgti pradama stovint prie



linijos iš aukšto starto padėties. Po komandos „Marš“ bėgamas 1 000 m, 2 000 m, 3 000 m atstumas iki pažymėtos finišo linijos. Rezultatas fiksuojamas vienos sekundės tikslumu.

8. Kiekvieną fizinį pratimą atlikti leidžiama ne daugiau kaip du kartus (be išankstinių bandymų). Po kiekvieno pratimo informuojama apie galimybę vieną kartą pakartotinai atlikti pratimą. Pratimas antrą kartą turi būti atliekamas suteikus galimybę pailsėti nuo 5 iki 10 min. Į rezultatų lapą įrašomas geresnis rezultatas.

9. Testo metu tarp pratimų turi būti daromos pertraukos pailsėti, kurių trukmė nemažiau kaip 10 min.

10. Už kiekvieną fizinio pasirengimo pratimą reikia surinkti ne mažiau kaip po vieną balą. Nesurinkus nė vieno balo už kurį nors iš pratimų, daroma išvada, kad pretendento fizinis pasirengimas neatitinka reikalavimų. Testo pabaigoje atsakingas už tikrinimą darbuotojas testuojamam asmeniui duoda pasirašyti fiksuoto rezultato protokolą (1 priedas).

11. Pitrūkus 2 balų iki reikiamo balų skaičiaus, tačiau įvykdęs visas rungtis nurodytas 1 lentelėje, gali toliau dalyvauti atrankoje į studijas.

12. Pretendentas įstojęs į studijas, privalo iki studijų pabaigos atitikti fizinio pasirengimo atitikties reikalavimus, keliamus šių studijų studentams, nurodytus 2-oje lentelėje.

13. Neatitikus keliamų reikalavimų toliau tikrinimas organizuojamas kas pusmetį.

2 lentelė. Fizinio pasirengimo reikalavimai pagal amžių minimali reikiamų surinkti balų suma.

Amžiaus grupė	Amžius	Balai
1	iki 24 metų	26
2	25–29 metų	23
3	30–35 metų	20

3 lentelė. Normatyvai vyrams

Balai	Pasirinktinai		Pasirinktinai		3 km (min.)	1 km (min.)
	10 x 10 m (sek.)	60 m (sek.)	Prisitraukimai	Atsispaudimai		
15	26.0	8.05	15	75	11.15	3.20
14	26.5	8.20	14	70	11.30	3.30
13	27.0	8.35	13	65	11.45	3.40
12	27.5	8.50	12	60	12.05	3.50
11	28.0	8.65	11	55	12.25	4.00
10	28.5	8.80	10	50	12.40	4.10
9	29.0	8.95	9	45	13.00	4.20
8	29.5	9.10	8	40	13.35	4.30
7	30.0	9.25	7	35	14.10	4.40
6	30.5	9.40	6	30	14.45	4.50
5	31.0	9.55	5	25	15.20	5.00
4	32.0	9.70	4	20	16.00	5.15
3	33.0	9.85	3	15	16.40	5.30
2	34.0	10.00	2	10	17.20	5.45
1	35.0	10.15	1	5	18.10	6.00



4 lantelė. Normatyvai moterims

Balai	Pasirinktina		Atsispaudimai	2 km (min.)	1 km (min.)
	10 x 10 m (sek.)	60 m (sek.)			
15	29.0	8.70	30	8.00	4.25
14	30.0	8.90	28	8.30	4.35
13	31.0	9.10	26	9.00	4.45
12	32.0	9.30	24	9.30	4.55
11	33.0	9.50	22	10.00	5.05
10	34.0	9.70	20	10.30	5.15
9	35.0	9.90	18	11.00	5.25
8	36.0	10.10	16	11.30	5.40
7	37.0	10.30	14	12.00	5.55
6	38.0	10.50	12	12.30	6.10
5	39.0	10.70	10	13.00	6.25
4	40.0	10.90	8	13.30	6.40
3	41.0	11.10	6	14.00	6.55
2	42.5	11.30	4	14.30	7.10
1	44.0	11.50	2	15.00	7.30