

Lietuvos kūno kultūros ženklo programos „Augti ir stiprėti“
 reglamento, patvirtinto švietimo ir mokslo ministro
 ir Kūno kultūros ir sporto departamento
 generalinio direktoriaus 2003 m. gruodžio 24 d. įsakymu
 Nr.ISAK-1882/445,
 7 priedas

KŪNO KULTŪROS ŽENKLO PROGRAMOS „AUGTI IR STIPRĖTI“ NORMATYVAI II GRUPEI (11 metų AMŽIAUS VAIKAMS)

MERGAITĖS

FIZINIAI TESTAI		TAŠKAI						
		1	2	3	4	5	6	7
Lankstumas	Sėstis ir siekti (cm)	13	16	18	20	21	23	24
Staigioji jėga	Šokti ir siekti (cm)	12	20	24	27	28	30	32
	Šuolis į tolį iš vietos (cm)	127	130	140	147	155	163	174
	Teniso kamuoliuko metimas į sieną (cm)	461	528	583	635	700	775	910
	2 kg kimšto kamuolio metimas (cm)	440	493	537	555	589	634	669
Vikrumas	Bėgimas siekiant suoliukus (k/30s)	19	20	21	22	23	24	25
	Tinklinio kamuolio metimas aukštyn, pritūpimas, gaudymas (k/min)	4	6	8	10	12	14	16
	„Klasė“ (s)	4,8	4,2	4,1	4,0	3,9	3,6	3,4
	10x5 m bėgimas (s)	24,77	23,69	23,37	22,84	22,10	20,52	20,27
Greitumas	20 m bėgimas (s)	4,69	4,54	4,45	4,36	4,24	4,10	3,97
	50 m bėgimas (s)	9,87	9,69	9,45	9,23	9,16	9,02	8,53
Ištvermė	Šuoliukai per šokdynę (k/min)	56	68	73	80	86	107	119
	6 min. bėgimas (m)	961	995	1050	1070	1112	1166	1225
	Mažojo krepšinio kamuolio metimas į sieną ir gaudymas (k/min)	24	26	29	30	31	33	35
	Kybojimas (s)	1	4	5	8	12	17	33
ŽINIOS (ATSAKYMAI)		3	4-5					

BERNIUKAI

FIZINIAI TESTAI		TAŠKAI						
		1	2	3	4	5	6	7
Lankstumas	Sėstis ir siekti (cm)	11	14	16	17	20	22	24
Staigioji jėga	Šokti ir siekti (cm)	16	20	25	28	30	36	39
	Šuolis į tolį iš vietos (cm)	142	155	160	165	171	180	189
	Teniso kamuoliuko metimas į sieną (cm)	810	985	1039	1130	1171	1285	1340
	2 kg kimšto kamuolio metimas (cm)	545	605	660	720	746	770	855
Vikrumas	Bėgimas siekiant suoliukus (k/30s)	21	22	23	24	25	26	27
	Tinklinio kamuolio metimas aukštyn, pritūpimas, gaudymas (k/min)	8	10	11	13	15	17	19
	„Klasė“ (s)	5,2	4,9	4,8	4,2	4,0	3,8	3,5
	10x5 m bėgimas (s)	23,33	22,74	22,28	20,87	20,22	19,57	19,07
Greitumas	20 m bėgimas (s)	4,25	4,21	4,13	4,01	3,91	3,82	3,64
	50 m bėgimas (s)	9,52	9,30	9,08	8,84	8,61	8,42	8,22
Ištvermė	Šuoliukai per šokdynę (k/min)	29	51	63	69	80	89	102
	6 min. bėgimas (m)	1020	1084	1156	1202	1250	1309	1337
	Mažojo krepšinio kamuolio metimas į sieną ir gaudymas (k/min.)	29	32	34	35	36	37	40
	Kybojimas (s)	6	10	14	16	23	30	43
ŽINIOS (ATSAKYMAI)		3	4-5					