

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,  
 4 priedas

## LIETUVOS KŪNO KULTŪROS ŽENKLO PROGRAMOS „AUGTI IR STIPRĖTI“ FIZINIAI TESTAI

FIZINĖS YPATYBĖS	TESTAI
Lankstumas	Sėstis ir siekti
Staigioji jėga	Šokti ir siekti; šuolis į tolą iš vietos; teniso kamuoliuko metimas į sieną; kimšto kamuolio metimas
Vikrumas	Bėgimas siekiant suoliukus; tinklinio kamuolio metimas aukštyn, pritūpimas, gaudymas; „klasė“; 10x5 m bėgimas šaudykle
Greitumas	20 m bėgimas; 50 m bėgimas
Ištvermė	Šuoliukai per šokdynę; 6 min. bėgimas; mažojo krepšinio kamuolio metimas į sieną ir gaudymas; kybojimas

### I. Sėstis ir siekti

1. *Požymis.* Lankstumas.
2. *Testo aprašymas.* Sėdint siekti rankomis kuo tolesnio taško.
3. *Technikos priemonės:* 35 cm ilgio, 45 cm pločio ir 32 cm aukščio matavimo dėžė. Dėžės viršus – tai 55 cm ilgio ir 45 cm pločio plokštė, per 15 cm išlendanti už dėžės šoninės plokštumos, į kurią turi remtis mokinio pėdos. Ant matavimo dėžės viršutinės plokštumos vidurio yra matavimo skalė, sužymėta nuo 0 iki 50 cm; ant dėžės viršaus padėta 30 cm ilgio liniuotė, kurią mokinys stumia, siekdamas kuo tolesnio taško.
4. *Nurodymai testo atlikėjui.* Atsisėsk. Pėdomis atsiremki į matavimo dėžės šoninį paviršių, o rankų pirštų galiukus padėk ant dėžės viršaus krašto. Nelenkdamas kelių, lenkis per liemenį pirmyn ir iš lėto, netrūkčiodamas rankų pirštais, stumk kuo toliau į priekį liniuotę. Toliausiam taške, kurį gali pasiekti, išbūk maždaug 2 s, t.y. užfiksuok tą padėtį. Testą darysi du kartus, o bus įskaitytas geresnis rezultatas.
5. *Nurodymai testo vadovui:* stovėdami šalia vaiko, laikykite jo kojas, kad nelenktų jų per kelius; prieš testo pradžią vaikas pirštų galais turi liesti ant matavimo dėžės krašto padėtą liniuotę; rezultatą nustatykite pagal tolimiausią pirštų galais pasiektą tašką ant skalės. Kad rezultatas būtų tikslus, vaikas šią padėtį privalo išlaikyti tol, kol suskaičiuosite iki dviejų; jeigu abiejų rankų pirštais vaikas pasiekė nevienodą atstumą, rezultatas yra tų dviejų atstumų vidurkis; stebėkite, kad testas būtų atliekamas iš lėto, be staigių judesių; antrą bandymą skirkite po trumpo poilsio.
6. *Rezultatas (I grupė):* rankų pirštais pasiekiami kojų pirštai.
7. *Rezultatas (II grupė):* įskaitomas geresnis dviejų bandymų rezultatas (atstumas centimetrais).

### II. Šokti ir siekti

1. *Požymis.* Kojų staigioji jėga.
2. *Testo aprašymas.* Vaiko pirštai ištepami magnezija ar kreida. Stovėdamas šonu į sieną visiškai ištiesta ranka aukštyn, pasistiebęs, pažymi aukščiausią lietimosi tašką. Paskui jis turi pašokti ir kuo aukščiau paliesti pirštais sieną. Apskaičiuojamas skirtumas tarp šuolio aukščio ir aukščio, kurį tiriamasis pasiekia pasistiebęs.

3. *Technikos priemonės*: šuolio lenta arba siena; matavimo juosta; kreida arba magnezijos milteliai.
4. *Nurodymai testo atlikėjui*. Atsistok šonu į sieną ir pasistiebę ištiesta ranka aukštyn pirštais pažymėk aukščiausią lietimosi tašką. Šiek tiek pritūpk ir užsimojęs rankomis kuo aukščiau pašok, pirštais liesdamas sieną. Testą atliksi du kartus.
5. *Nurodymai testo vadovui*: ištepkite vaiko pirštus magnezija ar kreida; testuojamasis turi stovėti šonu į sieną (lentą); vaikas, stovėdamas prie sienos pasistiebę ištiesta ranka, paženkliną aukščiausią lietimosi su siena tašką; šuolio aukščiausiam taške pirštais palietęs sieną vaikas vėl paženkliną lietimosi tašką.
6. *Rezultatas (I grupė)*: bet kurio taško virš pradinės žymos pasiekimo rezultatas.
7. *Rezultatas (II grupė)*: išmatuotas atstumas tarp stovint ir pašokus paženklintų taškų centimetrais. Įskaitomas geresnis dviejų bandymų rezultatas.

### III. Šuolis į tolį iš vietos

1. *Požymis*. Kojų staigioji jėga.
2. *Testo aprašymas*. Šokti į tolį iš vietos.
3. *Technikos priemonės*: neslidžios grindys; du gimnastikos paklotai padėti išilgai vienas po kito; matavimo juosta; kreida.
4. *Nurodymai testo atlikėjui*. Atsistok prie linijos taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Kojas truputį sulenk, rankas ištiesk atgal. Stipriai atsispyręs, šok kuo toliau. Pasistenk nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti pusiausvyrą. Testą atliksi du kartus; bus įskaitomas geresnis rezultatas.
5. *Nurodymai testo vadovui*: pritvirtinkite du gimnastikos paklotus prie grindų; prieš paklotus nubrėžkite atsispyrimo liniją; nuo atsispyrimo linijos pažymėkite 1 m atstumą; nuo šios atžymos sužymėkite atstumus kas 10 cm iki paklotų galo; registruokite vaiko nušoktą nuotolį.
6. *Rezultatas (I grupė)*: teisingai atliekamas judesys atmetant rankas atgal – ir užsimojant pirmyn.
7. *Rezultatas (II grupė)*: įskaitomas geresnis dviejų šuolių rezultatas centimetrais.

### IV. Teniso kamuoliuko metimas į sieną

1. *Požymis*. Rankų raumenų staigioji jėga.
2. *Testo aprašymas*. Mesti teniso kamuoliuką (atstumas – 5 m) į sieną, siekiant, kad jis atšoktų kuo toliau. Fiksuojamas kamuoliuko, atšokusio nuo sienos, skriejimo nuotolis.
3. *Technikos priemonės*: teniso kamuoliukas (svoris 56,7-58,5 g, skersmuo 6,35-6,67 cm); matavimo juosta; kreida.
4. *Nurodymai testo atlikėjui*. Jeigu meti kamuoliuką dešine ranka prie starto linijos pastatyk kairę koją, o dešinę statyk – 30-50 cm atstumu nuo jos. Mok dešinę ranką su kamuoliuku atgal ir žemyn, perkelk kūno svorį ant dešinės kojos. Iš šitos padėties staigiai mok ranką su kamuoliuku pirmyn-aukštyn ir mesk į sieną. Atšokusio kamuoliuko nuotolis parodys tavo rezultatą. Testą atliksi du kartus.
5. *Nurodymai testo vadovui*: kreida pažymėkite 5 m atstumą nuo sienos; prieš testo pradžią leiskite vaikui pabandyti; jei vaikas, mesdamas kamuoliuką, peržengė liniją, skirkite jam papildomą metimą; atidžiai stebėkite atšokusio kamuoliuko kritimo į grindis vietą; atšokusio kamuoliuko skriejimo nuotolį matuokite nuo sienos iki jo kritimo į grindis taško.
6. *Rezultatas (I grupė)*: teisingai atliekamas kamuoliuko metimas.
7. *Rezultatas (II grupė)*: atšokusio nuo sienos kamuoliuko skriejimo nuotolis. Įskaitomas geresnis iš dviejų metimų rezultatas centimetrais.

### V. 2 kg kimšto kamuolio metimas

1. *Požymis*. Staigioji jėga.
2. *Testo aprašymas*. Kuo toliau numesti 2 kg svorio kimštą kamuolį. Kamuolį mesti stovint žergtomis kojomis, laikant jį abiejomis rankomis iš apačios.
3. *Technikos priemonės*: 2 kg kimštas kamuolys; matavimo juosta; kreida.
4. *Nurodymai testo atlikėjui*. Atsistok taip, kad kojos būtų pražergtos, kojų pirštai – prie linijos. Kamuolį laikyk abiem rankomis virš galvos. Leisdamas kamuolį žemyn greitai pasilenk, pritūpk ir

staigiu judesiu, tiesdamas kojas ir liemenį, mesk kamuolį tiesiomis rankomis pirmyn tolyn. Testą atliksi du kartus.

5. *Nurodymai testo vadovui*: prieš metant kamuolį kontroliuokite, ar neperžengiama linija, jei išmetus kamuolį mokinys peržengia liniją, metimas įskaitomas; kreida pažymėkite kamuolio kritimo į grindis vietą; išmatuokite matuokle metimo nuotolį nuo starto linijos iki kamuolio kritimo į grindis taško.

6. *Rezultatas (I grupė)*: teisingai atliekamas kamuolio metimas.

7. *Rezultatas (II grupė)*: įskaitomas geresnis dviejų metimų rezultatas centimetrais.

## VI. Bėgimas siekiant suoliukus

1. *Požymis*. Vikrumas.

2. *Testo aprašymas*. Bėgti maksimaliu greičiu ir liesti ranka 3 m atstumu vienas nuo kito pastatytų suoliukų kraštą. Skaičiuojami suoliukų lietimai kartai per 30 s.

3. *Technikos priemonės*: du gimnastikos suoliukai; sekundmatis; matavimo juosta; švilpukas.

4. *Nurodymai testo atlikėjui*. Atsistok prie kairėje pusėje esančio gimnastikos suoliuko ir pasiruošk bėgti: vieną pėdą pastatyk prie suoliuko, o kitą – 30-40 cm nuo jo. Po signalo „Dėmesio!“ ranka liesk suoliuko kraštą. Po signalo „Marš!“ bėk pristatomu žingsneliu kiek gali greičiau link kito suoliuko, paliesk jį ranka ir grįžk prie pirmojo. Šitaip bėgiosi 30 s, kol išgirsi švilpuką, skelbiantį pabaigą. Tavo tikslas – kuo daugiau kartų paliesti pirmąjį ir antrąjį suoliuką. Šį testą atliksi 2 kartus.

5. *Nurodymai testo vadovui*: padėkite lygiagrečiai 2 gimnastikos suoliukus. Atstumas tarp jų – 3 m; atstumą tarp suoliukų matuokite nuo vidinių jų kraštų; paaiškinkite vaikams racionaliausio bėgimo pristatomu žingsniu variantą; vaiko rezultatą skaičiuokite garsiai; jei testo laikas baigėsi, o testuojamasis nespėjo paliesti suoliuko, tai jo paskutinis bandymas neįskaitomas; jei atlikdamas testą vaikas suklumpa, bet bėga toliau, jo rezultatą įskaitykite.

6. *Rezultatas (I grupė)*: teisingas bėgimo pristatomu žingsniu atlikimas.

7. *Rezultatas (II grupė)*: registruojama, kiek kartų mokinys pasiekė suoliukus.

## VII. Tinklinio kamuolio metimas aukštyn, pritūpimas, gaudymas

1. *Požymis*. Vikrumas (koordinacija).

2. *Testo aprašymas*. Stovint mesti kamuolį aukštyn, pritūpti, paliesti abiem rankom grindis ir atsistojus pagauti.

3. *Technikos priemonės*: tinklinio kamuolys (masė 260-280 g, apskritimo ilgis 64-67 cm); sekundmatis.

4. *Nurodymai atlikėjui*. Atsistok patogiai, sulenk kojas. Po komandos „Dėmesio“ sulenk rankas su kamuoliu prie krūtinės, o po komandos „Marš!“ mesk kamuolį aukštyn, greitai tūpkis, paliesk abiem plaštakom grindis ir atsistodamas sugauk kamuolį. Stenkis per 30 sekundžių padaryti kuo daugiau metimų.

5. *Nurodymai testo vadovui*: testą atlikite sporto salėje ar aikštyne; leiskite kelis kartus vaikui pabandyti; jei vaikas išmeta kamuolį toli nuo savęs, bet spėja atlikti užduotį (paliesti plaštakomis grindis) ir pagauti kamuolį, bandymą įskaitykite; jei kamuolys atsimuša į grindis, bandymas neįskaitomas; garsiai skaičiuokite taisyklingus kamuolio metimus; jei kamuolys išmestas, bet laikas baigėsi, bandymas neįskaitomas.

6. *Rezultatas (I grupė)*: bent vieną kartą pagautas kamuolys teisingai atliekant pratimą.

7. *Rezultatas (II grupė)*: sugautų kamuolių skaičius per 30s.

## VIII. „Klasė“

1. *Požymis*. Vikrumas (koordinacija).

2. *Testo aprašymas*. Sporto salėje ar aikštyne šokinėti „klasė“.

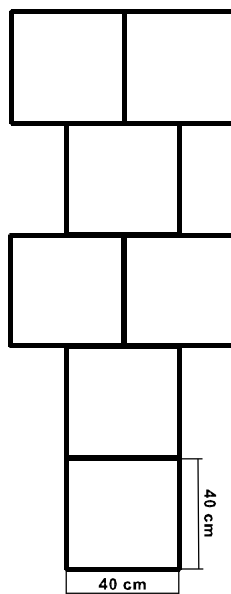
3. *Technikos priemonės*: neslidžios kietos grindys ar aikštyno danga; kreida; matavimo juosta; sekundmatis.

4. *Nurodymai testo atlikėjui.* Patogiai atsistok, po signalo „Dėmesio“ truputį sulenk kojas, nuleisk rankas. Po signalo „Marš“ staigiai tiesk kojas, mok rankas aukštyn ir prižemėk pirmajame kvadrato dešiniąja koja, antrajame – kairiąja koja, paskui abiem kojomis, vėl dešiniąja ir vėl abiem. Apsisuk šok į kvadratą dešiniąja, abiem, dešiniąja, kairiąja. Atlik tai kuo greičiau ir neužmink ant linijų. Testą kartosi du kartus. Geresnis rezultatas bus įskaitytas.

5. *Nurodymai testo vadovui:* nubrėžkite kreida „klasė“ (1 pav.); vieno kvadrato kraštinė – 40 cm; stebėkite, kad nebūtų užminama ant linijos; užmynus liniją leidžiama testą kartoti.

6. *Rezultatas (I grupė):* gebėjimas atlikti pratimą kuo greičiau nesuklydus.

7. *Rezultatas (II grupė):* įskaitomas geresnis dviejų bandymų šokinėjimo laikas sekundėmis ir jų dalimis.



1 pav. „Klasė“

### IX. 10 x 5 m bėgimas šaudykle

1. *Požymis.* Vikrumas.

2. *Testo aprašymas.* Bėgti didžiausiu greičiu darant posūkius.

3. *Technikos priemonės:* švarios, neslidžios grindys. Jeigu naudojama danga, būtina įsitikinti, kad ja bėgti saugu; sekundmatis; matavimo juosta; kreida arba finišo juostelė; kėgliai (ritiniai, kuokelės, vėliavėlės).

4. *Nurodymai testo atlikėjui.* Testas pradamas bėgti iš aukšto starto padėties. Atsistok taip, kad tavo stipresnė koja būtų prie starto linijos, o kita 20-30 cm nuo starto linijos. Po komandos „Dėmesio“ sulenk kojas, kūno masę perkeln ant priekyje esančios kojos, liemenį palenk pirmyn. Ranką, priešingą pastatytai kojai išmok pirmyn. Po signalo „Marš“ kuo greičiau bėk prie finišo linijos, perženk ją abiem pėdomis. Tai bus viena bėgimo atkarpa. Apsisukęs bėk atgal prie starto linijos, perženk ją abiem pėdom. Taip bus įveiktos jau dvi atkarpos. Apsisukęs vėl bėk prie finišo linijos. Iš viso tau reikės nubėgti 10 tokių atkarpų. Bėk nesustodamas ir stenkis išlaikyti kuo didesnį bėgimo greitį.

5. *Nurodymai testo vadovui:* ant grindų nubrėžkite dvi lygiagrečias linijas 1,2 m atstumu viena nuo kitos, linijų ilgis – 5 m. Linijų galus sujunkite šoninėmis kraštinėmis, o kampus paženklinkite kėgliais. Stebėkite, kad vaikas kiekvieną kartą abiem pėdomis peržengtų galinę liniją, bėgtų tik pasirinktu taku ir kuo greičiau apsisuktų. Po kiekvieno bėgimo ciklo skelbkite nubėgtų ciklų skaičių. Testą baikite, kai vaikas viena pėda paliečia grindis už finišo linijos. Pasirūpinkite, kad grindys būtų neslidžios.

6. *Rezultatas (I grupė):* teisingas pratimo atlikimas.

7. *Rezultatas (II grupė):* penkių bėgimo ciklų laikas sekundėmis ir jų dalimis.

## X. 20 m bėgimas

1. *Požymis.* Greitumas.
2. *Testo aprašymas.* Bėgti 20 m atkarpą didžiausiu greičiu.
3. *Technikos priemonės:* tiesus 20 m takas su paženklintomis starto ir finišo linijomis; sekundmatis; matavimo juosta; vėliavėlė; finišo juostelė; kreida.
4. *Nurodymai testo atlikėjui.* Testas atliekamas iš „aukšto starto“ padėties. Po komandos „Į vietas“ atsistok taip, kad tavo stipresnė koja būtų prie starto linijos, o kita 20-30 cm nuo starto linijos ir ant pirštų. Po komandos „Dėmesio!“ sulenk kojas, kūno masę perkeln ant priekyje esančios kojos, liemenį palenk pirmyn. Ranką, priešingą pastatytai kojai, mok pirmyn. Po signalo „Marš!“ visu greičiu bėk prie finišo linijos. Stenkis finišo juostelę pasiekti krūtine nemažindamas greičio. Šį testą atliksi du kartus.
5. *Nurodymai testo vadovui:* kiekvieno vaiko rezultatas fiksuojamas sekundmačio parodymu; testuotojas (vadovas) prie starto linijos duoda žodinį ir regimą signalą. Žodinis: „Į vietas–dėmesio–marš!“ Tuo pačiu metu būtina mostelėti vėliavėle tam, kad testuotojas prie finišo linijos laiku įjungtų sekundmatį; už finišo linijos būtina 5-6 m erdvė, kad vaikas saugiai galėtų sumažinti bėgimo greitį ir nesusižeistų.
6. *Rezultatas (I grupė):* pasiektas asmeninis rezultatas.
7. *Rezultatas (II grupė):* 20 m atkarpos įveikimo laikas, išreikštas sekundėmis ir jų dalimis. Testas atliekamas 2 kartus. Įskaitomas geresnis rezultatas. Testas kartojamas, jei mokinys startavo prieš signalą, bėgdamas pargriuvo ar dėl kitos priežasties nepasiekė finišo linijos.

## XI. 50 m bėgimas

Testas atliekamas kaip ir bėgant 20 m.  
50 m bėgimo testas atliekamas vieną kartą.

## XII. Šuoliukai per šokdynę

1. *Požymis.* Ištvėrmė.
2. *Testo aprašymas.* 60 s šokinėti per šokdynę.
3. *Technikos priemonės:* guminės šokdynės, atitinkančios vaiko ūgį; sekundmatis.
4. *Nurodymai testo atlikėjui.* Po signalo „Dėmesio“ pasiruošk, o po signalo „Marš“ stenkis kuo daugiau kartų peršokti per šokdynę atsispirdamas dviem kojomis.
5. *Nurodymai testo vadovui:* prieš testą vaikui leiskite pabandyti šokinėti per šokdynę; po signalo „Dėmesio–marš!“ įjunkite sekundmatį ir pradėkite skaičiuoti šuoliukus; jei vaikas užkliūna ir neperšoka, testo nenutraukite.
6. *Rezultatas (I grupė):* mergaitėms – 56 kartai, berniukams – 29 kartai.
7. *Rezultatas (II grupė):* šuoliukų skaičius per 60 s.

## XIII. Mažojo krepšinio kamuolio metimas į sieną ir gaudymas

1. *Požymis.* Ištvėrmė.
2. *Testo aprašymas.* Per 60 s kuo daugiau kartų mesti krepšinio kamuolį iš 3 m atstumo į sieną ir, jam atšokus, gaudyti.
3. *Technikos priemonės:* mažojo krepšinio kamuolys (masė 450-500g, apskritimo ilgis 60-73 cm); sekundmatis; matavimo juosta; kreida.
4. *Nurodymai atlikėjui.* Atsistok taip, kad tavo stipresnė koja būtų prie linijos, kuri yra 3 m atstumu nuo sienos. Po signalo „Dėmesio“ sulenk rankas, šiek tiek pritūpk, o po signalo „Marš!“ stipriai ir greitai mesk kamuolį į sieną. Nemesk labai aukštai arba per žemai: kamuolys toliau atšoks, jei mesi 1,5-2 m aukščiau. Skubėk atšokusį nuo sienos kamuolį pagauti ir vėl mesti nuo žymos. Žinok: bandymas bus įskaitytas, jei sugausi ir nuo žemės atšokusį kamuolį. Testą atliksi vieną kartą.

5. *Nurodymai testo vadovui*: prieš testą leiskite 1-2 kartus mokiniui pabandyti; jei vaikas peržengia starto ribą, bandymas neįskaitomas; kamuolį į sieną vaikas gali mesti sau parankiu būdu; jei baigiantis testo laikui vaikas spėjo išmesti kamuolį, tai paskutinis bandymas turėtų būti įskaitytas; testo metu garsiai skaičiuokite kamuolio metimus.

6. *Rezultatas (I grupė)*: mergaitėms – 24 kartai, berniukams – 29 kartai.

7. *Rezultatas (II grupė)*: kamuolio metimų į sieną skaičius per 60 s.

#### XIV. Kybojimas

1. *Požymis*. Rankų ir pečių raumenų ištvėrmė.

2. *Testo aprašymas*. Kuo ilgiau kyboti sulenktomis rankomis ant skersinio.

3. *Technikos priemonės*: apvalus 2,5 cm skersmens skersinis, įtvirtintas tokia aukštyje, kad vaikas, užlipęs ant aukšto suolo ar kėdės, galėtų jį pasiekti; sekundmatis; paklotas po skersiniu; magnezijos milteliai, audeklo gabalėlis; suoliukas arba kėdė.

4. *Nurodymai atlikėjui*. Atsistok po skersiniu, uždėk ant jo rankas pečių platumu, pirštais apimk jį iš viršaus, o nykščiu – iš apačios. Testuotojui tau padedant pasikelti sulenk rankas, pakelk smakrą virš skersinio. Po komandos „Dėmesio“ įtempk pečių juostos ir rankų raumenis, o po komandos „Marš“ (testuotojui paleidžiant tave ir patraukiant kėdę) pradėk kyboti. Stenkis kuo ilgiau išlaikyti kūną tokioje padėtyje. Kai rankos pavargs tiek, kad pradėsi jas tiesti, o akių linija nusileis žemiau skersinio, vadinasi, testą baigė – sekundmatis sustabdomas. Testą atliksi vieną kartą.

5. *Nurodymai testo vadovui*: vaikas stovi po skersiniu ant kėdės, rankomis įsikibęs keturiais pirštais iš viršaus ir nykščiu iš apačios; padėkite jam paėmę už pažastų pasikelti iki tokio aukščio, kad smakras būtų virš skersinio. Jei vaikas siūbuoja, sustabdykite; vaikui sulenkus rankas ir pakėlus smakrą virš skersinio duokite signalą „Dėmesio“ o skambant signalui „Marš!“ įjunkite sekundmatį; sekundmatį sustabdykite, kai vaiko akių linija nusileis žemiau skersinio; testo metu nesakykite laiko, o raginkite kuo ilgiau kyboti; po kiekvieno testo audeklu nuvalykite skersinį.

6. *Rezultatas (I grupė)*: kyboti 1 s.

7. *Rezultatas (II grupė)*: kybojimo sulenktomis rankomis laikas, išreikštas sekundėmis.

#### XV. 6 min. bėgimas

1. *Požymis*. Širdies ir kvėpavimo sistemų ištvėrmė.

2. *Testo aprašymas*. Nubėgti kuo ilgesnį nuotolį per 6 min. Pavargus bėgimą leidžiama pakeisti sparčiu žingsniu.

Vienu metu testuojama ne daugiau kaip 10 vaikų, kuriems prisegami skiriamieji ženklai arba numeriai. Bėgti pradėdama bėgimo tako tiesiojoje. Kas minutę garsiai skelbiamas likęs bėgti laikas ir registruojamas įveiktų ratų skaičius. Pasibaigus 6 min. laiko tarpui, švilpuku duodamas signalas, po kurio reikia sustoti.

3. *Technikos priemonės*: sekundmatis; švilpukas; vėliavėlės (25-40); numeriai arba kiti skiriamieji ženklai; bėgimo ratų registracijos lapai.

4. *Nurodymai testo atlikėjui*. Testas pradėdamas bėgti iš aukšto starto padėties. Atsistok taip, kad tavo stipresnė koja būtų prie starto linijos, o kita 20-30 cm nuo starto linijos. Po komandos „Dėmesio“ sulenk kojas, kūno masę perkelt ant priekyje esančios kojos, liemenį palenk pirmyn. Ranką, priešingą pastatytai kojai išmok pirmyn. Po signalo „Marš“ pradėk bėgti. Tavo tikslas – nubėgti kuo ilgesnį nuotolį per 6 min. Stenkis vienodu tempu bėgti visą testui skirtą laiką. Jei pavargai, gali eiti sparčiu žingsniu, o vėliau vėl bėgti. Išgirdęs švilpuką, nedelsiant sustok. Testo laikas baigėsi. Iš vietos nesitrauk, kol teisėjai registruos tavo rezultatą.

5. *Nurodymai testo vadovui*: išmatuokite stadiono rato ilgį; bėgimo take padarykite žymas kas 10 m; registruokite kiekvieno vaiko įveiktų ratų skaičių; stebėkite, kad vaikai po švilpuko sustotų ir lėtai vaikštinėtų horizontalia kryptimi (bet ne pirmyn-atgal).

6. *Rezultatas (I grupė)*: įvykdyta užduotis, bėgta visą reikiamą laiką (pavargus galima ir paejėti).

7. *Rezultatas (II grupė)*: įveiktas nuotolis metrais.