

PATVIRTINTA
Panevėžio Raimundo Sargūno
sporto gimnazijos direktoriaus
2020 m. rugpjūčio 31 d.
įsakymu Nr. V-325

MOKINIŲ PRIĖMIMO Į PANEVĖŽIO RAIMUNDO SARGŪNO SPORTO GIMNAZIJĄ TVARKOS APRAŠAS

I. SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Mokinių priėmimo į Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnaziją (toliau - Gimnazija) tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) reglamentuoja asmenų priėmimo mokytis pagal specializuoto sporto ugdymo krypties programas (pagrindinio I ir II dalies bei vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programas) tvarką ir kriterijus, prašymų pateikimo vietą, pradžią ir pabaigą, dokumentus, kuriuos turi pateikti į Gimnaziją priimami asmenys, prašymų registravimą, priėmimo į Gimnaziją informimą, bendruosius klasių sudarymo kriterijus, Aprašo vykdymo atsakomybę ir priežiūrą.

2. Aprašas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Nuosekliojo mokymosi pagal bendrojo ugdymo programas tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. balandžio 5 d. įsakymu Nr. ISAK-556, Priėmimo į valstybinę ir savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklą, profesinio mokymo įstaigą bendrųjų kriterijų sąrašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. ISAK-1019 (suvestinė redakcija nuo 2020 m. kovo 31 d.), Mokyklų, vykdančių formaliojo švietimo programas, tinklo kūrimo taisyklėmis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2011 m. birželio 29 d. nutarimu Nr. 768, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. vasario 28 d. įsakymu Nr. V-154 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 200 m. gegužės 31 d. įsakymo Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūrose“ pakeitimo“, Panevėžio miesto savivaldybės tarybos 2020 m. rugpjūčio 27 d. sprendimu Nr. 1-230 „Dėl mokinių priėmimo į Panevėžio miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklas tvarkos aprašo, patvirtinto savivaldybės tarybos 2017 m. gruodžio 21 d. sprendimu Nr. 1-406, pakeitimo“, Panevėžio miesto savivaldybės tarybos 2017 m. gruodžio 21 d. sprendimu Nr. 1-407 „Dėl Panevėžio miesto teritorijos paskirstymo bendrojo lavinimo mokykloms (komplektuojant mokinių iki 16 metų klases), patvirtinto savivaldybės tarybos 2009 m. gruodžio 29 d. sprendimu Nr.1-44-3, pakeitimo“.

3. Asmens duomenys tvarkomi vadovaujantis 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentu (ES) 2016/679 dėl fizinių asmenų apsaugos tvarkant asmens duomenis ir dėl laisvo tokių duomenų judėjimo ir kuriuo panaikinama Direktyva 95/46/EB (OL 2016 L 119, p. 1) ir Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymu:

3.1. Mokinių priėmimo į Gimnaziją tikslu tvarkomi šie asmens duomenys:

3.1.1. identifikaciniai duomenys (pareiškėjo vardas, pavardė, vaiko vardas, pavardė, gimimo data);

3.1.2. ryšio duomenys (mokinio adresas, pareiškėjo tel. numeris, el. pašto adresas);

3.1.3. kiti duomenys (pasirenkamasis dorinio ugdymo dalykas, pirmoji ir antroji užsienio kalbos, pažymiai, viduriniame ugdyme pasirinkti privalomieji ir pasirenkamieji bendrojo ugdymo dalykai, dalykų kursai, esant būtinumui – informacija apie vaiko specialiuosius ugdymo poreikius, brolių (įbrolių) ir (ar) seserų (įseserių) mokymąsi mokykloje).

3.2. Dokumentai, kuriuose yra asmens duomenys, tvarkomi ir saugomi vadovaujantis Dokumentų tvarkymo ir apskaitos taisyklėmis, patvirtintomis Lietuvos vyriausiojo archyvaro 2011 m. liepos 4 d. įsakymu Nr. V-118 „Dėl Dokumentų tvarkymo ir apskaitos taisyklių patvirtinimo“:

3.3. Pasibaigus saugojimo terminui, dokumentai, kuriuose yra asmens duomenų, sunaikinami, išskyrus tuos, kurie įstatymų ar kitų teisės aktų, reglamentuojančių duomenų saugojimą, nustatytais atvejais turi būti perduoti saugoti pagal Lietuvos Respublikos dokumentų ir archyvų įstatymą, jo įgyvendinamuosius ir kitus teisės aktus, reglamentuojančius tokių dokumentų saugojimą.

4. Apraše vartojamos sąvokos:

4.1. **bendrasis ugdymas** – pagrindinis ugdymas, vidurinis ugdymas;

4.2. **formalusis švietimas** – švietimas, vykdomas pagal Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka patvirtintas ir įregistruotas švietimo programas, kurias baigus įgyjamas pagrindinis, vidurinis išsilavinimas;

4.3. **pagrindinio ugdymo programa** – šešerių metų ugdymo programa, kuri apima du tarpsnius: I dalį – ketverių metų, vykdomą 5–8 klasėse, ir II dalį – dvejų metų, vykdomą 9–10 klasėse;

4.4. **vidurinio ugdymo programa** – dvejų metų (11–12 klasės) ugdymo programa, kurią sudaro privalomieji ir pasirenkamieji bendrojo ugdymo dalykai;

4.5. **pagrindinio ugdymo kartu su sporto ugdymu, vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programos** – specializuoto sportinio ugdymo krypties programos, vykdomos sporto gimnazijoje, skirtoje vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių dėl išskirtinių gabumų sportui, kurioje, vaikų bendrąjį ugdymą suderinus su sportiniu ugdymu, siekiama vaikų nuosekliai, sistemingai ir kryptingai ugdyti suteikiant jiems reikiamų bendrojo ugdymo žinių, gebėjimų, vertybinių nuostatų ir treniruoti siekiant aukščiausiųjų jų sportinių rezultatų.

4.6. **specialusis ugdymas** – specialiųjų poreikių asmenų mokymas, lavinimas ir vertybinių nuostatų formavimas, pripažįstant šių asmenų gebėjimus ir galias;

4.7. **specialieji ugdymosi poreikiai** – pagalbos ir paslaugų ugdymo procese reikmė, atsirandanti dėl išskirtinių asmens gabumų, įgimtų ar įgytų sutrikimų, nepalankių aplinkos veiksnių;

4.8. **Gimnazija** – mokykla, skirta 14–18 metų mokiniams mokytis pagal pagrindinio ugdymo programą ir akredituotą vidurinio ugdymo programą (8 klasė ir I–IV gimnazijos klasės)

4.9. **klasė** – pastovi mokinių grupė, kuri vienus mokslo metus drauge mokosi pagal to paties lygio pagrindinio ar vidurinio ugdymo programą;

4.10. **laisva vieta klasėje** – mokymosi vieta, susidaranti komplektuojant klases iki Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu nustatyto maksimalaus mokinių skaičiaus klasėse.

4.11. **laisva vieta sporto šakos grupėje** - mokymosi vieta, susidaranti komplektuojant sporto šakos grupes iki Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 nustatyto Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijų 1 priede maksimalaus mokinių skaičiaus grupėje.

4.12. **teisėti vaiko atstovai** – tėvai, įtėviai, globėjai, rūpintojai ir kiti asmenys, kurie pagal įstatymą ar kitą teisės aktą privalo rūpintis vaiku, jį auklėti, globoti, jam atstovauti, ginti jo teises ir teisėtus interesus.

5. Aprašas skelbiamas Gimnazijos interneto svetainėje www.sporto.panevezys.lm.lt.

6. Apraše išvardyti terminai skaičiuojami dienomis imtinai. Oficialios švenčių ir ne darbo dienos, šeštadieniai ir sekmadieniai įskaitomi į terminą. Jeigu termino ribinė diena yra ne darbo diena, termino pabaigos diena laikoma po jos einanti darbo diena.

II. SKYRIUS MOKINIŲ PRIĖMIMO KRITERIJAI

7. Į Gimnazijos laisvas vietas 8-IV klasėse, sporto šakos grupėse (atsižvelgiant į turimas gimnazijos miesto/regiono vietas) konkurso tvarka priimami gabūs sportui vaikai iš visos Lietuvos mokytis pagal pagrindinio ugdymo I (8 klasėje) ar II dalį kartu su sporto ugdymu ir vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programas.

8. Priėmimą į Gimnaziją pagal pagrindinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programos I ar II dalį aštuntąsias, pirmąsias, antrąsias ir vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programą į trečiąsias ir ketvirtąsias klases vykdo Gimnazijos direktorius ir Mokinių priėmimo komisija.

9. Į Raimundo Sargūno sporto gimnaziją mokytis pagal specializuoto ugdymo krypties programas (pagrindinio ir vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programas) nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos priimami 14–18 metų, turintys išskirtinių gabumų sportui, gavę Sporto medicinos centro išvadą, leidžiančią mokytis sporto gimnazijoje, pasiekę pagal sportininko užimtą

vietą arba pasiektą rezultatą varžybose meistriškumo pakopų rodiklius, nustatytus Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, 1 priede, arba viršiję Lietuvos mokinių EUROFITO fizinio pajėgumo testavimo, atlikto pagal Europos Tarybos Ministrų Komiteto 1987 m. gegužės 19 d. patvirtintą rekomendaciją Nr. R(87)9 „Dėl Ministrų Komiteto rekomendacijos šalims narėms dėl EUROFITO fizinio pajėgumo testų“, vieno testo 10 balų rodiklį, likusių testų rodiklių – 7 balų vidurkį asmenys taip:

9.1. Mokytis pagal pagrindinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programos I dalį į naujai komplektuojamas klases, sporto šakas arba į laisvas vietas klasėse, sporto šakų grupėse priimami mokiniai pagal sportinio meistriškumo pakopų rodiklius.

9.2. Mokytis pagal pagrindinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programos II dalį į naujai komplektuojamas klases, sporto šakas arba į laisvas vietas klasėse, sporto šakų grupėse pirmumo tvarka priimami mokiniai, šioje mokykloje baigę pagrindinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programos I dalį.

9.3. Mokytis pagal vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programą į naujai komplektuojamas klases, sporto šakas arba į laisvas vietas klasėse, sporto šakų grupėse pirmumo tvarka priimami mokiniai, šioje mokykloje baigę pagrindinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programos II dalį.

9.4. Jei prašymų į laisvas vietas mokytis pagal pagrindinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programos I ar II dalį ir vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programą yra daugiau nei laisvų vietų, pirmumo tvarka priimami mokiniai, turintys aukštesnius sportinio meistriškumo pakopų rodiklius ir mokymosi pasiekimus ir atsižvelgiant į mokinių pageidavimą ir gimnazijos galimybes tęsti dalykus, dalykų modulius, kuriuos buvo pradėję mokytis pagal pagrindinio ugdymo programos II dalį (pagal vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programą).

9.5. Iš užsienio atvykęs asmuo, Lietuvoje baigęs užsienio valstybės arba tarptautinės organizacijos pagrindinio ugdymo programą ar tam tikrą jos dalį arba vidurinio ugdymo programos dalį, priimamas mokytis Gimnazijos nustatyta bendra tvarka. Gimnazija pagal turimą informaciją (pagal asmens patirtį ir pasiekimus įrodančius dokumentus, atsižvelgdama į mokinio (-ės) amžių, pokalbius su mokiniu (-e), jo teisėtais atstovais, jei asmuo yra nepilnametis), priima asmenį mokytis į klasę. Nustačius jo mokymosi pasiekimų atitiktį mokymosi pasiekimams, numatytiems pagrindinio ir vidurinio ugdymo bendrosiose programose. Jei nustačius paaiškėja, kad asmens pasiekimai aukštesni arba žemesni, nei numatyti ugdymo programoje, pagal kurią mokosi jo bendraamžiai, asmuo turi teisę mokytis atitinkamai aukštesnėje arba žemesnėje klasėje. Jei mokinys yra nepilnametis, Gimnazija sprendimą suderina su jo tėvais (globėjais, rūpintojais).

III. SKYRIUS

PRIĖMIMAS MOKYTIS PAGAL PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO KARTU SU SPORTO UGDYMU PROGRAMAS

10. Priėmimas vykdomas Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje.

11. Mokinių atranka į 8–IV gimnazijos laisvas vietas klasėse, sporto šakos grupėse vykdoma Gimnazijoje vasario 10 d. – gegužės 31 d. (I etapas); tęsiamas priėmimas į atsilaisvinusias vietas nuo birželio 1 d. iki rugpjūčio 31 d. (II etapas) ir per mokslo metus nuo rugsėjo 1 d. iki I etapo pradžios (III etapas). Tiksliai priėmimo atrankos data skelbiama Gimnazijos internetinėje svetainėje: www.sporto.panevezys.lm.lt (pagrindinis skelbimas) ir papildomai Panevėžio miesto savivaldybės, nacionalinių sporto šakų federacijų interneto svetainėse bei kitose informacinėse priemonėse. Suderinus iš anksto su atitinkama nacionalinės sporto šakos federacija gali būti atranka vykdoma kitu iš anksto suderintu laiku, atrankoje pageidaujant dalyvaujanti nacionalinės sporto šakos federacijos atstovai.

12. Stojantieji dokumentus pateikia Gimnazijai, tiesiogiai, elektroniniu paštu arba registruotu laišku ne vėliau kaip iki testavimo vykdymo dienos.

13. Pateikiami šie dokumentai:

13.1. prašymas priimti į Gimnaziją (1 priedas);

13.2. vaiko gimimo liudijimas ar pasas, ar asmens tapatybės kortelė ir jo kopijos;

13.3. sporto medicinos centro pažyma (forma 068/a „Sportuojančiojo sveikatos patikrinimo medicininė pažyma“), patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 29 d. įsakymu Nr. 515 „Dėl sveikatos priežiūros įstaigų veiklos apskaitos ir atskaitomybės tvarkos“ (aktualia redakcija) arba atsiveža kraujo, šlapimo tyrimų rezultatus ir sveikatą tikrinasi Lietuvos sporto medicinos centre, Panevėžio skyriuje (Liepų al. 4);

13.4. nacionalinės sporto šakos federacijos raštas, patvirtinantis, kad stojantysis atitinka meistriškumo rodiklius, nustatytus Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“;

13.5. vaiko sveikatos pažymėjimas (forma 027-1/a, iki 18 metų) ar galiojančio iki einamųjų metų gruodžio 31 d. pažymėjimo kopija;

13.6. gyvenamosios vietos deklaravimo pažyma (einamųjų arba praėjusių metų, išduotą savivaldybės, kurioje deklaruota vaiko gyvenamoji vieta);

13.7. mokyklos antspaudu ir mokyklos vadovo parašu patvirtinta pažyma apie I pusmečio ar I trimestro mokymosi pasiekimus (per 5 d. d. nuo II pusmečio pradžios);

13.8. stojant į 8 klasę pažymą apie mokymosi pasiekimus (baigus 7 klasę);

13.9. pažymėjimą (baigus pagrindinio ugdymo programos I dalį) ir jo kopiją (stojant į I gimnazijos klasę);

13.10. pagrindinio išsilavinimo pažymėjimą ir jo kopiją (stojant į III, IV gimnazijos klasę);

13.11. mokymosi pasiekimų pažymėjimą, jei pageidauja mokytis nuo einamųjų metų rugsėjo 1 dienos, ar pažymą apie mokymosi pasiekimus ankstesnėje mokykloje, jei pageidauja mokytis prasidėjus mokslo metams;

13.12. 2 fotonuotraukas (3x4 cm, pateikiama gimnazijai iki rugsėjo 1 d.), 3 fotonuotraukas pateikia dviračių sporto ir triatlono sporto šakos atstovai;

13.13. pažymą apie užsienio kalbų mokėjimo lygį (stojant į III gimnazijos klasę);

13.14. pedagoginės – psichologinės tarnybos pažyma dėl nustatytų specialiųjų ugdymosi poreikių.

14. Jeigu el. paštu gautuose prašymuose ar dokumentų kopijose, įrašai yra neaiškūs, prašoma papildomai pateikti dokumentų originalus.

15. Nepateikus visų dokumentų iki nurodytos datos, vaikas atrankoje į Gimnaziją nedalyvauja.

16. Priėmimo komisijos nariai, įvertinę stojančiųjų pateiktus dokumentus ir atitikimą 9 punkto reikalavimams, priima sprendimą ar stojantysis privalo laikyti EUROFITO fizinio pajėgumo testavimą, pagal Europos Tarybos Ministrų Komiteto 1987 m. gegužės 19 d. patvirtintą rekomendaciją Nr. R(87)9 „Dėl Ministrų Komiteto rekomendacijos šalims narėms dėl EUROFITO fizinio pajėgumo testų“. Nustatoma ar stojantysis viršija vieno testo 10 balų rodiklį, likusių testų rodiklių – 7 balų vidurkį ir sporto šakos kontrolinius normatyvus.

17. Gimnazijos mokiniai, kurie pageidauja tęsti mokymąsi pagal vidurinio ugdymo programą Gimnazijos trečioje klasėje, iki sausio 25 d. gimnazijos direktoriui teikia prašymus. Gimnazija Švietimo skyriui pateikia informaciją raštu apie gautų prašymų skaičių. Liekančiųjų tęsti mokymąsi skaičiui pasikeitus, informacija Švietimo skyriui tikslinama.

18. Pažymėjimą ir jo kopiją, pažymą apie užsienio kalbų mokėjimo lygį Gimnazijai būtina pateikti per 5 darbo dienas nuo ugdymo proceso pabaigos. Laiku nepateikęs pažymėjimo stojantysis iš mokinių sąrašo išbraukiamas, jo vieta neišsaugoma. Teisėti vaiko atstovai, dėl svarbių priežasčių negalintys pateikti pažymėjimo nustatytu laiku, informuoja Gimnaziją telefonu ar el. paštu.

19. Stojančiuosius vertina ir atrenka Gimnazijos direktoriaus įsakymu sudaryta Mokinių priėmimo komisija ir Sporto medicinos, Fizinio pajėgumo vertinimo, Pasirinktos sporto šakos vertinimo grupės, taip pat gali dalyvauti mokytojai, sporto šakos federacijos atstovas. Mokinių priėmimo komisijoje turi būti direktoriaus pavaduotojas ugdymui, direktoriaus pavaduotojas sporto ugdymui, treneriai, mokytojai. Sporto medicinos, Fizinio pajėgumo vertinimo, Pasirinktos sporto šakos vertinimo grupės nariai užpildo kandidato į Gimnaziją priėmimo kortelę (2 priedas), kurią sudaro:

- Mokinio asmens duomenys;
- Mokinio sveikatos rodikliai;

- Fizinio pajėgumo nustatymo testų rezultatai. Kiekvienas Fizinio pajėgumo nustatymo testo rezultatas vertinamas nuo 1 iki 10 balų (pagal Lietuvos moksleivių EUROFITO fizinio pajėgumo testavimą);

- Sporto šakos kontroliniai normatyvai (trys testai. Už 1 testą galima surinkti 0-10 balų, skaičiuojamas trijų testų balų vidurkis) (3-14 priedai).

- Individualus sportininko meistriskumas (MP - meistriskumo pakopa, už MP1 - skiriama 100 balų, už MP2 - 90 balų, už MP3 - 80, už MP4 - 70, už MP5 - 60, už MP6 - 50 balų);

- Sporto šakos federacijos rekomendacija (jei tokia pateikta).

20. Priėmimo komisijos nariai, įvertinę sporto medicinos grupės, Fizinio pajėgumo vertinimo grupės ir trenerio pateiktus sporto šakos kontrolinių normatyvų ar sportinio meistriskumo balus, įrašo priėmimo komisijos išvadą apie sportinio meistriskumo balus.

21. Jeigu mokinių, norinčių mokytis toje sporto šakos grupėje yra daugiau nei laisvų vietų, vertinami tos sporto šakos grupės mokinių ir mokymosi pasiekimai. Vertinami 5 dalykų: (lietuvių k., pirmosios užsienio kalbos, matematikos, istorijos ir pasirinktinai vieno gamtos mokslų (fizikos, chemijos ar biologijos) pasiekimai sudedant jų balus.

22. Sudėjus sportinio meistriskumo ir mokymosi pasiekimų atitinkamų dalykų balus, priėmimo komisija surašo protokolą ir sudaro stojančiųjų eilę kiekvienoje sporto šakos grupėje. Eilė sudaroma nuo daugiausiai iki mažiausiai balų surinkusiųjų. Esant laisvų vietų klasėje ir atitinkamoje sporto šakos grupėje, atsižvelgiant į miesto/regiono mokinių bendrą skaičių, pirmiausiai kviečiami mokytis daugiausiai balų surinkę mokiniai, likę lieka kandidatais.

23. Surinkus vienodą balų skaičių pirmumas teikiamas turinčiam aukštesnę meistriskumo pakopą.

24. Priimtų mokinių sąrašas ir mokymo sutarčių pasirašymo datos skelbiami Gimnazijos interneto svetainėje.

25. Atsiradus laisvai vietai, Gimnazija teisėtus vaiko atstovus, asmenis informuoja pagal eilę.

IV. SKYRIUS

PRIĖMIMO Į GIMNAZIJĄ VYKDYMAS IR ĮFORMINIMAS

26. Asmuo, pageidaujantis mokytis, Gimnazijos vadovui teikia prašymą. Prašymą už vaiką iki 14 metų teikia vienas iš teisėtų vaiko atstovų, vaikas nuo 14 iki 18 metų – turintis vieno iš teisėtų vaiko atstovų raštišką sutikimą.

27. Asmuo, pageidaujantis pradėti mokytis pagal aukštesnio lygmens ugdymo programą toje pačioje Gimnazijoje, Gimnazijos vadovui teikia tik prašymą (mokymosi pasiekimų įteisinimo dokumento teikti nereikia).

28. Asmuo, atvykęs iš užsienio, arba baigęs Lietuvoje užsienio valstybės arba tarptautinės

organizacijos pagrindinio ugdymo programą ar tam tikrą jos dalį arba vidurinio ugdymo programos dalį, priimamas mokyti, kai Gimnazija nustato jo mokymosi pasiekimų atitiktį mokymosi pasiekimams, numatytiems pagrindinio ar vidurinio ugdymo bendrosiose programose ir atitiktį 19 punkto reikalavimams.

29. Prašymas ir kiti pateikiami dokumentai Gimnazijoje yra registruojami Prašymų priimti mokyti registre, kuris yra įrašomas į Gimnazijos dokumentacijos planą; registro skiltys: prašymo eilės numeris, prašymo pateikėjo vardas ir pavardė, prašymo pateikėjo adresas, pageidaujancio mokyti asmens vardas ir pavardė, pageidaujama klasė, sporto šaka, treneris, pageidaujancio mokyti asmens gyvenamosios vietos adresas, prašymo padavimo data, pateiktų dokumentų sąrašas, žyma apie priėmimą; prašymus registruoja direktoriaus pavaduotoja ugdymui, atsakinga už sporto ugdymą.

30. Priimtų mokinių tėvai pateikia Gimnazijai sutikimus/nesutikimus raštu dėl: jų vaiko išėjimo iš bendrabučio laisvalaikio metu (jei mokinsys yra regiono); dėl jų vaiko treniruočių, varžybų, mokomųjų treniruočių stovyklų ar kitų renginių savaitgaliais, švenčių dienomis ir mokinių atostogų metu, vykimui į varžybas su kitu paskirtu Gimnazijos ar kitos organizacijos treneriu, savanoriu ar kitu atsakingu asmeniu; dėl jų vaiko mokslinių – medicininių testavimų ir apklausų; dėl jų vaiko savarankiško vykimo į namus (jei mokinsys yra regiono); dėl jų vaiko fotografavimo, filmavimo ir vaiko atvaizdo skelbimo informacinėse priemonėse; dėl jų vaikui psichologinės pagalbos teikimo; dėl jų vaiko patikrinimo kilus įtarimams, mokiniui galimai vartojus alkoholį ar kitas psichotropines medžiagas, rūkant ir/ar turint draudžiamų daiktų.

31. Priimtų mokinių tėvai užpildo raštu sutikimus/nesutikimus, kad jų sūnus/dukra mokindamiesi Gimnazijoje pagal specializuoto ugdymo krypties programas (pagrindinio ir vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programas) dalyvautų varžybose, sporto stovyklose ar kituose renginiuose, treniruotųsi savaitgaliais, švenčių dienomis ir mokinių atostogų metu; esant reikalui būtų suteikta medicininė pagalba; jų sūnus/dukra gali vykti į varžybas, mokomųjų treniruočių stovyklas ar kitus renginius su atitinkamos sporto šakos kitų sporto ugdymo įstaigų, sporto klubų savanoriu, treneriu ar kitu atsakingu asmeniu, jei atitinkamos sporto šakos kitų sporto ugdymo įstaigų, sporto klubų savanoris, treneris ar kitas atsakingas asmuo Gimnazijai pateikia sutikimą lydėti gimnazijos mokinius be atlygio kelionės į/iš varžybas, mokomųjų treniruočių stovyklas ar kitus renginius ir jų metu būti atsakingais už lydimų mokinių saugumą ir gyvybę.

32. Direktorius įsakymu tvirtina:

32.1. mokinių priėmimo komisijos (toliau – Komisija) sudėtį ir jos darbo tvarką;

32.2. į Gimnaziją priimtų mokinių sąrašus;

33. Asmens priėmimas mokyti įforminamas mokymo sutartimi.

34. Mokymo sutartis sudaroma naujai atvykusio mokyti asmens ar mokinio, pradedancio mokyti pagal aukštesnio lygmens ugdymo programą, mokymosi pagal tą ugdymo programą

laikotarpiui. Ji nenutraukiama, jei mokinys laikinai išvyko gydytis ir mokytis arba mokytis pagal tarptautinę mokinių mobilumo (judumo), mainų programą.

35. Mokymo sutartį pasirašo Gimnazijos vadovas ir prašymą pateikęs asmuo.

36. Vienas mokymo sutarties egzempliorius įteikiamas prašymą pateikusiam asmeniui, kitas egzempliorius lieka Gimnazijoje.

37. Sudarius mokymo sutartį, asmuo įregistruojamas Mokinių registre ir suteikiamas mokymo sutarties registracijos numeris.

38. Mokinių paskirstymas į klases (sporto šakas) įforminamas Gimnazijos direktoriaus įsakymu.

39. Asmenis, kurių prašymai nebuvo patenkinti, Komisija informuoja individualiai el. paštu, telefonu ar raštiškai, nuroydamą atsisakymo priimti į Gimnaziją priežastis.

V. SKYRIUS

BENDRIEJI KLASIŲ, SPORTO ŠAKOS GRUPIŲ SUDARYMO KRITERIJAI

40. Klasės sudaromos vadovaujantis Mokyklų, vykdančių formaliojo švietimo programas, tinklo kūrimo taisyklėmis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2011 m. birželio 29 d. nutarimu Nr. 768 ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro raštu dėl mokinių ir klasių skaičiaus derinimo.

41. Sporto šakos grupės komplektuojamos vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijų 1 priede nustatytu mokinių skaičiumi grupėje, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976.

42. Klasė gali būti iškomplektuojama arba nekomplektuojama nesurinkus nustatytam klasių skaičiui reikalingo mokinių skaičiaus, įvertinus Gimnazijos finansines galimybes.

43. Sporto šakos grupė gali būti iškomplektuojama arba nekomplektuojama nesurinkus nustatytam minimaliam grupės skaičiui reikalingo mokinių skaičiaus.

VI. SKYRIUS

PRIĖMIMO Į GIMNAZIJĄ VYKDYMAS, ATSAKOMYBĖ IR APRAŠO VYKDYMO PRIEŽIŪRA

44. Priėmimą į Gimnaziją vykdo direktorius ir Mokinių priėmimo komisija, Sporto medicinos, Fizinio pajėgumo vertinimo, Pasirinktos sporto šakos vertinimo grupės, kurios sudaromos Gimnazijos direktoriaus įsakymu.

45. Aprašo vykdymo priežiūrą vykdo Gimnazijos direktorius.

Mokinių priėmimo į Panevėžio
Raimundo Sargūno sporto
gimnaziją tvarkos aprašo
1 priedas

(vieno iš teisėtų vaiko atstovų vardas, pavardė didžiosiomis raidėmis)

(deklaruotos gyvenamosios vietos adresas, telefono numeris, elektroninis paštas)

Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos
Direktoriui

P R A Š Y M A S

20 _____ m. _____ d.

Prašau mano sūnų (dukra)/globotinį (-ę) _____
(vaiko vardas, pavardė, gimimo data)

nuo 20 ____ m. _____ d.

priimti į _____ klasę, sporto šaką _____
(įrašyti klasę) (įrašyti sporto šaką, pageidaujamo trenerio vardas,
pavardė)

PRIDEDAMI DOKUMENTAI (pažymėti X):

- Vaiko gimimo liudijimo, paso ar asmens tapatybės kortelės kopija
- Vaiko sveikatos pažymėjimas (E 027-1)
- Sporto medicinos centro pažyma (068/a)
- Gyvenamosios vietos deklaravimo pažyma
- Nacionalinės sporto šakos federacijos raštas, patvirtinantis vaiko sportinį meistriškumą
- Mokymosi pasiekimų pažymėjimas ar išsilavinimo pažymėjimas iš bendrojo ugdymo mokyklos, kurioje vaikas mokėsi. Nepasibaigus mokslo metams pristatoma I pusmečio mokymosi pasiekimų pažyma, patvirtinta mokyklos, kurioje vaikas mokosi, direktoriaus parašu ir antspaudu.
- 2 nuotraukos (3x4), (3 nuotraukos dviračių sporto ir triatlono atstovams).
- Kita (įrašyti).....

Sutinku, kad vaiko vardas, pavardė, pasirinkta sporto šaka, klasė būtų skelbiama viešai apie vaiko priėmimą į Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnaziją.

PAPILDOMA INFORMACIJA APIE MOKINI(-E):

Dorinis ugdymas (etika, tikyba) (įrašyti) _____

1-oji užsienio kalba (įrašyti) _____

2-oji užsienio kalba (įrašyti) _____

(parašas) (vieno iš teisėtų vaiko atstovų vardas, pavardė)

Mokinių priėmimo į Panevėžio
Raimundo Sargūno sporto gimnaziją
tvarkos aprašo
2 priedas

**KANDIDATO Į PANEVĖŽIO RAIMUNDO SARGŪNO SPORTO GIMNAZIJA
PRIĖMIMO KORTELĖ**

_____ (data)

Mokinys:

_____ (vardas, pavardė didžiosiomis raidėmis, miestas, rajonas) (sporto šaka)

_____ (gimimo metai)

_____ (mokysis klasėje)

I. Mokinio sveikatos rodikliai (sporto medicinos grupė)

Ūgis:

Svoris:

Plaučių tūris:

Statinė jėga:

Ištvermės testas:

(veloergometras)

Išvada:

_____ (sporto medicinos centro gydytojo vardas, pavardė, parašas)

II. Fizinio pajėgumo nustatymo testai (Eurofitas)

Pusiausvyra	(flamingas)	() balai
Vikrumas (greitumas)	(10 x 5 m (s))	() balai
Lankstumas	(cm)	() balai
Jėga	(kybojimas (s), sėstis-gultis (k/30 (s)))	() balai
Staigioji jėga	(tolis iš vietos)	() balai
Ištvermė	(20 m. šaudyklinis bėgimas (min.))	() balai

Išvada:

Geriausiai atliktas testas _____ () balai

Likusių 5 testų balų vidurkis _____

_____ (grupės pirmininko vardas, pavardė, parašas)

III. Individualus sportininko meistriškumas.

(MP rodiklis ir jį pagrindžiantis varžybų rezultatas)

Sporto šakos kontroliniai normatyvai: 1 testas balų, 2 testas balų,

3 testas balų.

Balų vidurkis balų.

_____ (trenerio vardas, pavardė, parašas)

IV. Sporto šakos federacijos

rekomendacija _____

Priėmimo komisijos išvada: priimtas/nepriimtas į _____ klasę.

(priėmimo komisijos pirmininko vardas, pavardė, parašas)

BAIDARIŲ – KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

I. TESTAS IRKLAVIMAS ERGOMETRU 500 m

Irklavimas ergometru 500 m (min, sek)		
Klasė	Irklavimas baidare	Irklavimas kanoja
Merginos		
8-I	03.00	03.20
II-III	02.40	03.00
IV	02.20	02.40
Vaikinai		
8-I	02.40	03.00
II-III	02.20	02.40
IV	02.00	02.20

Dešimt balų skiriama laikui nurodytam lentelėje arba geresniam. Balas krenta vienetu nuo lentelėje nurodyto laiko žingsniu kas 3 s.

II. IR III. TESTAI TRAUKA IR SPAUDIMAS SU ŠTANGA:

Pratimai su štanga (k/min)			
Klasė	Štangos svoris, kg	Pritraukimai	Išstūmimai
Merginos			
8-I	12	30	30
II-III	15	50	50
IV	25	45	45
Vaikinai			
8-I	15	45	45
II-III	25	50	50
IV	30	50	50

Dešimt balų skiriama skaičiui nurodytam lentelėje arba geresniam. Balas krenta vienetu nuo lentelėje nurodyto skaičiaus žingsniu kas 3.

BOKSO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

Eil. Nr.	Pratimai	Klasė	Smūgių skaičius/Balai										
			Smūgių skaičius	46 ir daugiau	43	37	34	31	28	25	22	19	16
1.	Smūgių skaičius per 15 sekundžių.	8 – I klasė	Smūgių skaičius	46 ir daugiau	43	37	34	31	28	25	22	19	16
			Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		II – III klasė	Smūgių skaičius	54 ir daugiau	51	48	45	42	39	36	33	30	27
			Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		IV klasė	Smūgių skaičius	64 ir daugiau	61	58	55	52	49	46	43	40	37
			Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Smūgių skaičius per raundą.	8 – I klasė	Smūgių skaičius	24 ir daugiau	22	20	18	16	14	12	10	8	6
			Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		II – III klasė	Smūgių skaičius	38 ir daugiau	36	34	32	30	28	26	24	22	20
			Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		IV klasė	Smūgių skaičius	40 ir daugiau	37	34	31	28	25	22	19	16	13
			Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Smūgių serijų kiekis per kovą.	8 – I klasė	Serijų skaičius	5 ir daugiau	4	3	2	1	0				
			Balai	10	8	6	5	4	3-1				
		II – III klasė	Serijų skaičius	6 ir daugiau	5	4	3	2	1	0			
			Balai	10	8	6	5	4	3	2-1			
		IV klasė	Serijų skaičius	8 ir daugiau	7	6	5	4	3	2	1	0	
			Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2-1	

DVIRAČIŲ SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

I. TESTAS ASMENINĖS LENKTYNĖS LAIKUI 2 KM

Vertinama 1 – 10 balų sistema.

Klasė/ Balai	Merginos (min, sek)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	3.45	3.46	3.47	3.48	3.49	3.50	3.51	3.52	3.53	3.54
I	3.40	3.41	3.42	3.43	3.44	3.45	3.46	3.47	3.48	3.49
II	3.30	3.31	3.32	3.33	3.34	3.35	3.36	3.37	3.38	3.39
III	3.20	3.21	3.22	3.23	3.24	3.25	3.26	3.27	3.28	3.29
	Vaikinai (min, sek)									
8	3.35	3.36	3.37	3.38	3.39	3.40	3.41	3.42	3.43	3.44
I	3.25	3.26	3.27	3.28	3.29	3.30	3.31	3.32	3.33	3.34
II	3.05	3.06	3.07	3.08	3.09	3.10	3.11	3.12	3.13	3.14
III-IV	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59	3.00	3.01	3.02	3.03	3.04

Asmeninės lenktynės laikui (toliau – ALL) pradedamos važiuoti startu iš vietos. Stovima prie starto linijos viena koja remiantis į žemę. Po signalo startuojama ir važiuojama 8 ratai po 250 m gimnazijos stadione. Tikslas – pravažiuoti kuo greičiau ir parodyti geriausią laiką.

II. TESTAS STARTAS IŠ VIETOS 250 M

Vertinama 1 – 10 balų sistema.

Klasė/ Balai	Merginos (sek)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5
I	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0
II	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5
III	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
	Vaikinai (sek)									
8	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5
I	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
II	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5
III-IV	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0

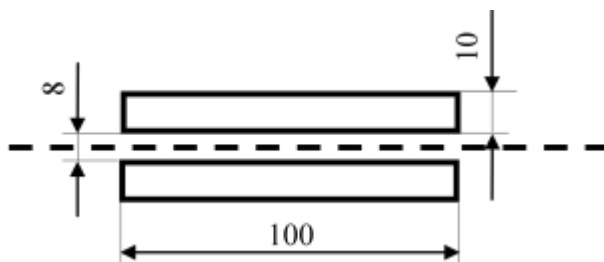
Startas iš vietos 250 m (vienas ratas gimnazijos stadione) pradedamas važiuoti startu iš vietos. Abi kojos ant pėdalu, Teisėjas laiko už balnelio. Po signalo startuojama kuo greičiau ir važiuojamas 1 ratas – 250 m. Tikslas – pravažiuoti kuo greičiau ir parodyti geriausią laiką.

Kontroliniai normatyvai atliekami važiuojant plentiniu dviračiu gimnazijos 250 m stadione, jei normatyvai atliekami kalniniu dviračiu, taikoma 10% paklaida.

III. TESTAS FIGŪRINIS DVIRAČIO VAIRAVIMAS

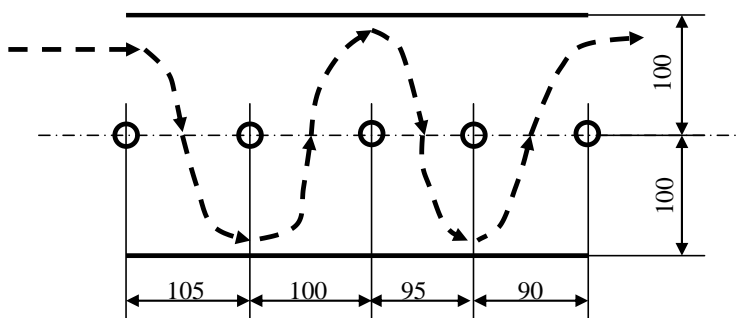
Figūrinis dviračio vairavimas – trasoje išdėstomos trys figūros – Ilgų lentelių koridorius, Vingiuotas kelias ir Siauras kelias. Atstumas tarp figūrų ne mažesnis kaip 3 metrai. Figūros ir linijos dažomos baltai. Dalyvis visas figūras turi atlikti jų išdėstymo aikštelėje seka, neatlikdamas pašalinių manevrų. Tikslas – padaryti kuo mažiau klaidų. Klaida skaičiuojama, kai koja paliečiama žemė arba dviračiu pastumiami iš vietos figūra.

1. ILGŲ LENTELIŲ KORIDORIUS



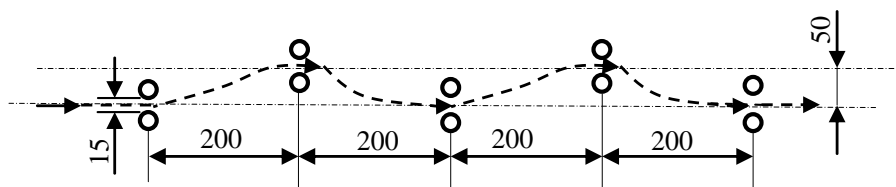
Šią figūrą sudaro dvi lygiagrečios 100 cm ilgio, 10 cm pločio ir 2 cm storio lentelės. Tarpas tarp lentelių 8 cm. Mokinys turi važiuoti tarp lentelių, jų nekliudydamas.

2. VINGIUOTAS KELIAS



Penkios trinkelės išdėstomos viena eile. Atstumai tarp trinkelių: 105 cm, 100 cm, 95 cm, 90 cm. Nuo šios eilės į abi puses (po 100 cm) nubrėžiamos dvi lygiagrečios linijos arba padedamos dvi lygiagrečios kartelės. Mokinys turi zigzagu apvažiuoti trinkelės, nekliudydamas jų ir išorinių linijų (kartelių). Trinkelių skersmuo 10 cm, aukštis 10 cm.

3. SIAURAS KELIAS



Figūrą sudaro penkios poros trinkelių. Atstumas tarp poromis sustatytų trinkelių 200 cm, o tarp tos pačios poros trinkelių 15 cm. Antra ir ketvirta trinkelių poros pastatytos 50 cm į kairę nuo pirmos, trečios ir penktos trinkelių porų ašinės linijos. Trinkelės skersmuo 14 cm, aukštis 6 cm. Dalyvis turi važiuoti zigzagu tarp trinkelių, jų nekliudydamas.

Vertinama 1 – 10 balų sistema.

Klasė/ Balai	Merginos ir vaikinai									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8, I – III	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Prioritetas sportininkams, kurie turi įvykdę 4 – 5 meistriškumo pakopas (MP4 ir MP5).

DZIUDO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

I. TESTAS AKROBATICOS PRATIMAS – KŪLVERSTIS Į PRIEKĮ

Kūlverstis pirmyn atliekamas: pradinė padėtis – atremtis tupint, keliai šiek tiek praskėsti, rankomis remtis į grindis pečių plotyje ir šiek tiek pirmyn. Ištiesiant kojas ir perstatant rankas pirmyn 20-30 cm, perkelti kūno svorį ant rankų, energingai atsispyrus kojomis ir nuleidus galvą prie krūtinės, pamažu sulenkiant rankas leisti kūnui suktis aplink savo ašį, pritraukus kelius prie krūtinės, galvą prie kelių. Kai nugarą paliečia paklotą, susiriesti, perimti rankomis per blauzdų vidurį ir būti tokios padėties, kol kūnas persivers į padėtį tupint.

II. TESTAS KRITIMŲ VEIKSMŲ TECHNIKA

- kritimas pirmyn ant krūtinės iš pagrindinės stovėsenos,
- kritimas į priekį dešinėn iš pagrindinės stovėsenos,
- kritimas į priekį kairėn iš pagrindinės stovėsenos,
- kritimas per petį į šoną dešinėn iš pagrindinės stovėsenos,
- kritimas atgal į šoną dešinėn iš pagrindinės stovėsenos,
- kritimas per petį į šoną kairėn iš pagrindinės stovėsenos.

III. TESTAS 5 KYU – GELTONO DIRŽO TECHNIKA (8- I klasės)

- IPON-SEOI-NAGE – metimas per petį, suėmus už rankovės.
- UKI-GOSHI – metimas per dubenį apkabinius liemenį.
- DE-ASHI-HARAI – pakirtimas pamušant čiurną iš šono.
- SASAE-TSURI-KOMI-ASCHI – pakirtimas pamušant čiurną iš priekio.
- TANI-OTOSHI – pasodinimas kitavarde koja iš išorės.
- O-GOSHI – metimas per dubenį.
- O-SOTO-GARI – kojos pamušimas iš nugaros.
- KESA GATAME – išlaikymas iš šono, apkabinius galvą.
- VOKO-SHIHO-GATAME – išlaikymas gulint skersai, suėmus už apykaklės ir diržo tarp kojų.
- TATA-SHIHO-GATAME – išlaikymas gulint iš viršaus, apkabinius galvą.

- KAMI-SHIHO-GATAME – išlaikymas iš galvos pusės, suėmus už diržo.
- KESA- GARAMI – alkūnės svertas per šlaunį, gulint iš šono.

4 KYU – ORANŽINIO DIRŽO TECHNIKA (II – III klasės)

- TAI-OTOŠI – kojos pakišimas iš priekio.
- MOROTE-SEOI-NAGE – metimas per nugarą iš dvipusio suėmimo.
- HARAI-GOŠI – atplėšimas per abi kojas iš priekio.
- O-GURUMA – metimas per koja.
- O-USHI-GARI – kojos užkabinimas kitavarde blauzda iš vidaus.
- KO-UCHI-GARI – pakirtimas pamušant čiurną iš vidaus.
- KO-SOTO-GARI – pakirtimas pamušant kulną iš užpakalio.
- KATA-GATAME – išlaikymas iš šono, prispaudus ranką prie galvos.
- KUZURE-KESA-GATAME – išlaikymas iš šono, apkabinus liemenį pro pažastį.
- UŠIRO-KESA-GATAME – išlaikymas iš šono, gulint atvirkščiai, suėmus už diržo ir rankovės.
- HADAKA-JIME – smauginimas iš nugaros, užspaudžiant dilbiu.
- UDE-GARAMI-I – alkūnės mazgas ant tolimesnės rankos.
- KESA-GARAMI-III – alkūnės svertas, suėmus ranką tarp kojų.

3 KYU – ŽALIO DIRŽO TECHNIKA (IV klasė)

- TSURI-KOMI-GOSHI – metimas per nugarą ir dubenį, įrėmus alkūnę į kitavarde pažastį.
- HANE-GOSHI – metimas per nugarą, pamušant vienvaldę koją iš priekio sulenkta koja.
- UCHI-MATA – atplėšimas pamušant kitavarde koją iš vidaus.
- KO-SOTO-GAKE – pasodinimas atgal per sulenkta koją.
- OKURI-ASHI-BARAI – pakirtimas pamušant abi kojas iš šono.
- HIZA-GURUMA – pakirtimas pamušant kelį iš priekio.
- TOMOE-NAGE – metimas per galvą, įrėmus pėdą į pilvą.
- KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME – išlaikymas gulint skersai, suėmus už diržo pro tolimesnį petį ir klešnės.
- USHIRO-YOKO-SHIHO-GATAME – išlaikymas gulint aukštiekninkam.
- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME – išlaikymas iš peties pusės, apkabinus galvą pro pažastį rankas sukabinus raktu.
- KATA-JUJI-JIME – smauginimas iš viršaus, suėmus kryžmai už atlapų (vienas delnas į viršų, kitas žemyn).

- GYAKU-JUJI-JIME – smauginas iš viršaus, suėmus kryžmai už atlapų delnais į viršų.
- NAMI-JUJI-JIME – smauginas iš viršaus, suėmus kryžmai už atlapų delnais žemyn.
- UDE-GARAMI-III – alkūnės mazgas koja gulint iš šono.
- KESA-GARAMI-II – alkūnės svertas suėmus riešą raktu po pažastimi, gulint iš šono.

Akrobatikos pratimas – kūlverstis į priekį per 15 sekundžių (kartai)		Kritimų veiksmų technika		5 KYU – Geltono diržo technika 4 KYU – Oranžinio diržo technika 3 KYU – Žalio diržo technika	
Balai	Kartai	Balai	Kritimai	Balai	Elementai
10	10	10	6	10	5
9	9	9	5	9	4
8	8	8	4	8	3
7	7	7	3	7	2
6	6	6	2	6	1
5	5	5	1	5-1	0
4	4	4-1	0		
3	3				
2	2				
1	1				

DZIUDO MORALĖS KODEKSAS

1. Mandagumas
2. Nuoširdumas
3. Kuklumas
4. Sąžiningumas
5. Draugiškumas
6. Darbštumas
7. Drąsumas
8. Savitvarda
9. Pagarba
10. Tikėjimas

Turi mokėti paaiškinti dziudo moralės kodekso punktų prasmę.

Mokinių priėmimo į Panevėžio
Raimundo Sargūno sporto
gimnaziją tvarkos aprašo
7 priedas

FUTBOLO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

Klasė	Testo Pavadinimas	Balai								
		2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 – I	Ilgas-aukštas perdavimas į 3x3 metrų kvadratą silpnąja ir stipriąja kojomis. Trys bandymai. (m)	19	21	22	25	27	29	31	33	35
8 – I	Žemas perdavimas į metro platumo vartukus. Trys bandymai. (m)	10	12	14	15	16	17	18	19	20
8 – I	Kamuolio žongliravimas 4x4 m kvadrato kaire-dešine koja naudojant tik pėdos keltį. Žongliravimas laikui. (sek)	30	50	60	70	80	90	100	110	120
II – IV	Ilgas-aukštas perdavimas į 3x3 metrų kvadratą silpnąja ir stipriąja kojomis. Trys bandymai. (m)	29	31	32	35	37	39	41	43	45
II – IV	Žemas perdavimas į metro platumo vartukus. Trys bandymai. (m)	10	12	14	15	16	17	18	19	20
II – IV	Kamuolio žongliravimas 4x4 m kvadrato kaire-dešine koja naudojant tik pėdos keltį. Žongliravimas laikui. Trys bandymai. (sek)	30	50	60	70	80	90	100	110	120

IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

I. TESTAS

MANEKENO METIMAI PER SAVE LAIKUI (30 sek)

Klasė	8 klasė					I klasė		II, III, IV klasės		
Kartai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Balai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sportininkas stovi tiesiai, kojos plačiai išskėstos ir šiek tiek sulenktos per kelius, kūnas pasviręs į priekį. Imtynininkas paima manekoną ir po švilpuko meta išsilenkus per save 30 sekundžių greičiui. Skaičiuojami tik gerai atliekami metimai.

II. TESTAS

STOVĖJIMAS ANT TILTO (IŠSILENKUS ANT GALVOS)

Klasė	8 klasė					I klasė		II, III, IV klasės		
Laikas	10s	15s	20s	25s	30s	35s	40s	45s	50s	1min
Balai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Pradedame pratimą gulėdami ant nugaros. Į žemę remiamės savo pečiais ir pilna nugarą, sulenkiamo kojas per kelius klubų plotyje. Keliame liemenį, lenkdamiesi nugaroje, ir padedame galvos vainiką ant imtynių kilimo. Atsistojame pozicijoje ant tiltelio išsilenkus, kakta turi liesti imtynių kilimą ir pradedame skaičiuoti laiką, laikas sustabdomas, kai kakta nebeliečia imtynių kilimo.

III. TESTAS

IMTYNIŲ VEIKSMŲ ŽINOJIMAS IR ATLIKIMAS

Klasė	8 klasė					I klasė		II, III, IV klasė		
Veiksmai	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Balai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Stojantysis išvardina imtynių veiksmus, kuriuos žino ir juos atlieka ant partnerio.

Veiksmai parterėje:

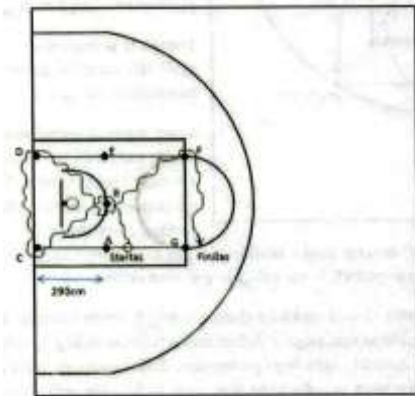
1. Apvertimas sugriebus už tolimesnės rankos iš šono.
2. Apvertimas svertu.
3. Apvertimas perritinant apglėbus liemenį su ranka.
4. Iškelimas į viršų apglėbus liemenį ir numetimas išsilenkus per save.
5. Apglėbimas atvirksčiu paėmimu liemenį, išrovimas į viršų ir metimas per save.
6. Galvos ir rankos apglėbimas ir atliekamas riedinys už galvos ir rankos.

Veiksmai stovėsenoje:

1. Parklūpdymas traukiant už rankos.
2. Parklūpdymas paneriant suėmus sprandą ir liemenį.
3. Metimas per nugarą sugriebus ranką ir liemenį.
4. Metimas per nugarą už galvos.
5. Metimas per save iš kryžminio paėmimo.
6. Metimas per save už dviejų rankų.

KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

I. TESTAS „KAMUOLIO VARYMAS“



T e s t o t i k s l a s – nustatyti ir įvertinti kamuolio įgūdžių kokybę.

T e s t o t i n k a m u m a s – taikytinas abiejų lyčių 10 – 18 metų krepšininkams.

Į r a n g a i r p r i e m o n ė s – krepšinio kamuolys, 6 stoveliai.

P a s i r e n g i m a s t e s t u o t i – 6 stoveliai pastatomi baudos aikštelėje pagal nurodytą brėžinį.

T e s t a v i m a s – žaidėjas su kamuoliu stovi starto vietoje dešinėje A stovelio pusėje. Po signalo varo dešine ranka kamuolį (tolesne nuo kliūties) apsvarydamas stovelį B, paskui, pakeitęs ranką permušant kamuolį į kitą, apvaro stovelius C ir D, vėl tolimesne ranka po permušimo apvaro stovelį B, permuša vėl į kitą, apvaro stovelį F ir finišuoja abiem kojomis peržengdamas finišo liniją prie G stovelio. Sekantį kartą atlikti viską tą patį, bet jau pradėti kita ranka ir iš priešingos pusės, ties stoveliu E.

T e s t o r e z u l t a t a s – abiejų bandymų suma šimtosios dalies tikslumu. Jei žaidėjas pažeidžia taisykles (pvz. žingsniai, dvigubas varymas, ne ta ranka apvartas stovelis, praleidžia kliūtį), testą kartoti iš naujo. Trečią kartą suklydus, testas skaitosi neįvykdytu.

Kamuolio varymas dešine ranka (s)	Kamuolio varymas kaire ranka (s)	Dešinės ir kairės rankų kamuolio varymų bandymų suma (s)	Vertinimo balai (8-IV kl.)
10.50	10.50	21.00	10
10.75	10.75	21.50	9
11.00	11.00	22.00	8
11.25	11.25	22.50	7
11.50	11.50	23.00	6
11.75	11.75	23.50	5
12.00	12.00	24.00	4
12.25	12.25	24.50	3
12.50	12.50	25.00	2
12.75	12.75	25.50	1

II. TESTAS

„METIMŲ Į KREPŠĮ IŠ ARTIMŲ NUOTOLIŲ PAVARIUS KAMUOLĮ“



T e s t o t i k s l a s – nustatyti ir įvertinti žaidėjų metimų į krepšį, greitai varant kamuolį ir esant tam tikram nuovargiui, įgūdžius.

T e s t o t i n k a m u m a s – taikytinas abiejų lyčių skirtingo amžiaus (pradedant nuo 10 metų) krepšinininkams.

Į r a n g a i r p r i e m o n ė s – 5 krepšinio kamuoliai, guminiai ar gimnastikos žiedai kamuoliams ant pažymėtos linijos padėti, žymėjimo medžiagos (lipni juosta, kreida), laikmatis.

P a s i r e n g i m a s t e s t u o t i – aikštelėje ant linijos už 2 metrų nuo baudos aikštės skritulio viršūnės, 1,8 metro atstumu vienas nuo kito išdėstomi 5 krepšinio kamuoliai ant 5 žiedų. Vienas kamuolys padedamas 3,9 metro nuo šoninės linijos. Aikštės šonuose už tritaškio linijos stovi 2 pagalbininkai.

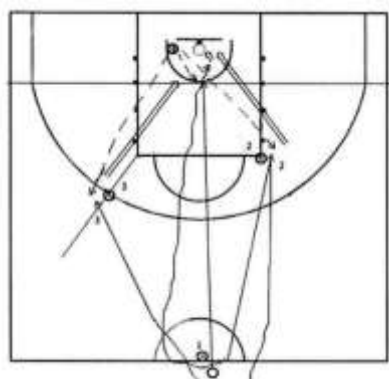
T e s t a v i m a s – tiriamasis stovi už galinės linijos po krepšiu veidu į aikštę Po signalo, kaip gali greičiau bėga prie 1 kamuolio, jį paima, varo prie krepšio ir po dvižingsnio meta į krepšį kaire ranka (silpnesne). Kamuolį mesti tol, kol įmes į krepšį. Žaidėjas pats pagauna kamuolį ir tiksliai perduoda silpnesne ranka padėjėjui, stovinčiam kairėje pusėje. Tada bėga prie 2-o kamuolio ir kartoja tą patį. Taip 3 kamuoliai su silpnesne ranka ir 2 kartus su stipresne. Testas baigiamas ir laikmatis sustabdomas, kai pagalbininkui perduodamas 5 kamuolys. Testas daromas 2 kartus, kur įskaitomas geresnis laikas iš 2 mėginimų. Atkreipti dėmesį, kad teisingai būtų atlikta – atitinkama koja atsispyrė, atitinkama ranka metė ir perdavė.

T e s t o r e z u l t a t a s – geresnis laikas iš 2-ų bandymų.

Vertinimo balai (8-IV kl.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Testo atlikimo laikas (s)	32.00	32.50	33.00	33.50	34.00	34.50	35.00	35.50	36.00	36.50

III. TESTAS

„DVIŽINGSNIS – VIDUTINIS – TRITAŠKIS“



T e s t o t i k s l a s – nustatyti ir įvertinti metimų į krepšį iš skirtingų aikštės vietų tikslumą esant intensyviai fiziniam krūviui.

T e s t o t i n k a m u m a s – taikytinas 10 metų ir vyresniems berniukams ir mergaitėms.

Į r a n g a i r p r i e m o n ė s – krepšinio kamuolys, 3 stoveliai.

P a s i r e n g i m a s t e s t u o t i – stoveliai išdėstomi vienoje krepšinio aikštės pusėje: vienas – aikštės vidury, kitas – prie tritaškio linijos taip, kad sudarytų 45 laipsnių kampą su krepšinio lentos plokštuma, trečias – ant baudos „alkūnės“. Po krepšiu stovi pagalbininkas, pasirengęs perduoti kamuolį.

T e s t a v i m a s – po signalo tiriamasis iš vidurio aikštės bėga krepšinio link. Pagauna pagalbininko perduotą kamuolį ir darydamas dvižingsnį, meta į krepšį. Atbulas bėga į aikštės vidurį prie 1 stovelio ir jį apibėgęs, spurtuoja prie išorinės pusės 2 stovelio, esančio prie baudos metimų linijos. Pagauna kamuolį ir pašokęs meta į krepšį. Vėl atbulas bėga į aikštės vidurį prie 1 stovelio ir apibėgęs jį, spurtuoja prie išorinės pusės 3 stovelio, esančio prie tritaškio metimų linijos. Pagavęs kamuolį vėl meta į krepšį, atbulomis bėga iki 1 stovelio, jį apibėga ir spurtuoja, kad įmestų kamuolį iš arti. Testas trunka 1 minutę. Už kiekvieną tikslų metimą iš po krepšio skiriamas 1 taškas, už metimą nuo stovelio, esančio prie baudos linijos – 2, už metimą nuo tritaškio linijos – 3 taškai.

T e s t o r e z u l t a t a s – taškų suma. Testą atlikti 2 kartus. Vieną kartą iš vienos pusės, kitą – iš kitos. Rezultatas – abiejų testavimų suma.

Vertinimo balai (8-IV kl.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Surinktų taškų suma	28	26	24	21	18	15	12	9	6	3

Mokinių priėmimo į
 Panevėžio
 Raimundo Sargūno sporto
 gimnaziją tvarkos aprašo
 10 priedas

LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

8 – I klasė

Eil. Nr.	Rungtys/Balai	Merginos				Vaikiniai			
		10 – 9	8 – 7	6 – 5	4-1	10 – 9	8 – 7	6 – 5	4-1
1.	30 m bėgimas (nuo pirmo judesio) (s)	4,5 s ir greičiau	4,6 – 4,7 s	4,8 – 5,0 s	5,1 s ir lėčiau	4,0 s ir greičiau	4,1 – 4,2 s	4,3 – 4,4 s	4,5 s ir lėčiau
2.	60 m bėgimas (nuo pirmo judesio) (s)	8,2 s ir greičiau	8,3 – 8,5 s	8,6 – 8,8 s	8,9 s ir lėčiau	7,3 s ir greičiau	7,4 – 7,6 s	7,7 – 7,9 s	8,0 s ir lėčiau
3.	300 m bėgimas (iš aukštos pradmės) (s)	45,0 s ir greičiau	45,1 – 48,0 s	48,1 – 51,0 s	51,1 s ir lėčiau	41,0 s ir greičiau	41,1 – 43,0 s	43,1 – 46,0 s	46,1 s ir lėčiau
4.	Tolis iš vietos (cm)	240 cm ir toliau	239 – 230 cm	229 – 215 cm	214 cm ir arčiau	255 cm ir toliau	254 – 245 cm	244 – 230 cm	229 cm ir arčiau
5.	Šuolis į tolį (nuo atsispyrimo vietos) (cm)	480 cm ir toliau	479 – 460 cm	459 – 440 cm	439 cm ir arčiau	550 cm ir toliau	549 – 520 cm	519 – 490 cm	489 cm ir arčiau
6.	Šuolis į aukštį peržengimu (cm)	140 cm ir aukščiau	139 – 130 cm	129 – 120 cm	119 cm ir žemiau	160 cm ir aukščiau	155 – 150 cm	145 – 135 cm	134 cm ir žemiau
7.	Nusilenkus pasiekti rankomis grindis, nelenkiant kojų	Delnais	Visais pirštais	Pirštų galais	Visai nepasiekia	Visais pirštais	Pirštų galais	– 5 cm iki grindų	6 cm iki grindų ir daugiau

II – IV klasė

Eil. Nr.	Rungtys/Balai	Merginos				Vaikiniai			
		10 – 9	8 – 7	6 – 5	4-1	10 – 9	8 – 7	6 – 5	4-1
1.	30 m bėgimas (nuo pirmo judesio) (s)	4,3 s ir greičiau	4,4 – 4,5 s	4,6 – 5,7 s	5,8 s ir lėčiau	3,9 s ir greičiau	4,0 – 4,1 s	4,2 – 4,3 s	4,4 s ir lėčiau

2.	60 m bėgimas (nuo pirmo judesio) (s)	7,9 s ir greičiau	8,0 – 8,2 s	8,3 – 8,5 s	8,6 s ir lėčiau	7,1 s ir greičiau	7,2 – 7,3 s	7,4 – 7,6 s	7,7 s ir lėčiau
3.	300 m bėgimas (iš aukštos pradmės) (s)	43,0 s ir greičiau	43,1 – 45,0 s	45,1 – 48,0 s	48,1 s ir lėčiau	39,0 s ir greičiau	39,1 – 41,0 s	41,1 – 44,0 s	44,1 s ir lėčiau
4.	Tolis iš vietos (cm)	245 cm ir toliau	244 – 235 cm	234 – 220 cm	219 cm ir arčiau	275 cm ir toliau	274 – 265 cm	264 – 245 cm	244 cm ir arčiau
5.	Šuolis į tolį (nuo atsispyrimo vietos) (cm)	510 cm ir toliau	509 – 480 cm	479 – 460 cm	459 cm ir arčiau	600 cm ir toliau	599 – 570 cm	569 – 540 cm	539 cm ir arčiau
6.	Šuolis į aukštį peržengimu (cm)	150 cm ir aukščiau	149 – 140 cm	139 – 130 cm	129 cm ir žemiau	170 cm ir aukščiau	165 – 160 cm	155 – 145 cm	144 cm ir žemiau
7.	Nusilenkus pasiekti rankomis grindis, nelenkiant kojų	Delnais	Visais pirštais	Pirštų galais	Visai nepasiekia	Visais pirštais	Pirštų galais	– 5 cm iki grindų	6 cm iki grindų ir daugiau

Atliekamos 4 (keturios) trumpų nuotolių bėgimo ir šuolių rungtys pasirinktinai. Normatyvai vykdomi lengvosios atletikos manieže.

PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

I. TESTAS

100 m PLAUKIMAS KOJOMIS SU LENTELE

Merginos

Klasė/Balai	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
8	1.46 ir <	1.47-1.56	1.57- 2.08	2.09-2.19	2.20 ir >
I	1.42 ir <	1.43-1.52	1.53- 2.05	2.06- 2.14	2.15 ir >
II	1.38 ir <	1.39- 1.49	1.50- 1.58	1.59-2.09	2.10 ir >
III	1.34 ir <	1.35- 1.45	1.46- 1.55	1.56-2.05	2.06 ir >
IV	1.30 ir <	1.31- 1.40	1.41- 1.50	1.51-2.00	2.01 ir >

Vaikinai

Klasė/Balai	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
8	1.42 ir <	1.43-1.54	1.55- 2.06	2.07-2.17	2.18 ir >
I	1.38 ir <	1.39-1.50	1.51- 2.03	2.04- 2.12	2.13 ir >
II	1.34 ir <	1.35- 1.47	1.48- 1.50	1.57-1.59	2.00 ir >
III	1.30 ir <	1.31- 1.43	1.44- 1.53	1.54-2.03	2.04 ir >
IV	1.28 ir <	1.29- 1.38	1.39- 1.48	1.49-1.58	1.59 ir >

II. TESTAS

100 m PLAUKIMAS RANKOMIS SU LENTELE

Merginos

Klasė /Balai	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
8	Delf- 1.38 ir < Nug- 1.33 ir < Krūt- 1.48 ir < L/st- 1.28 ir <	Delf- 1.39-1.48 Nug- 1.34- 1.43 Krūt- 1.49- 1.58 L/st- 1.29- 1.38	Delf- 1.49-1.58 Nug- 1.44-1.51 Krūt- 1.59- 2.07 L/st- 1.39- 1.47	Delf- 1.59- 2.06 Nug- 1.52-2.02 Krūt- 2.08-2.16 L/st- 1.48- 1.57	Delf- 2.07 ir > Nug- 2.03 ir > Krūt- 2.17 ir > L/st- 1.58 ir >
I	Delf- 1.36 ir < Nug- 1.31 ir < Krūt- 1.46 ir < L/st- 1.26 ir <	Delf- 1.37-1.46 Nug- 1.32- 1.41 Krūt- 1.47- 1.56 L/st- 1.27- 1.36	Delf- 1.47-1.56 Nug- 1.42-1.49 Krūt- 1.57- 2.05 L/st- 1.37- 1.45	Delf- 1.57- 2.05 Nug- 1.50-2.00 Krūt- 2.07-2.15 L/st- 1.46- 1.55	Delf- 2.06 ir > Nug- 2.01 ir > Krūt- 2.16 ir > L/st- 1.56 ir >
II	Delf- 1.34 ir < Nug- 1.29 ir < Krūt- 1.44 ir < L/st- 1.24 ir <	Delf- 1.35-1.44 Nug- 1.30- 1.39 Krūt- 1.45- 1.54 L/st- 1.25- 1.34	Delf- 1.45-1.54 Nug- 1.40-1.47 Krūt- 1.55- 2.03 L/st- 1.35- 1.43	Delf- 1.55- 2.03 Nug- 1.48-1.58 Krūt- 2.05-2.13 L/st- 1.44- 1.53	Delf- 2.04 ir > Nug- 1.59 ir > Krūt- 2.14 ir > L/st- 1.54 ir >
III	Delf- 1.32 ir < Nug- 1.27 ir < Krūt- 1.42 ir < L/st- 1.22 ir <	Delf- 1.33-1.42 Nug- 1.28- 1.37 Krūt- 1.43- 1.52 L/st- 1.22- 1.32	Delf- 1.43-1.52 Nug- 1.38-1.45 Krūt- 1.53- 2.01 L/st- 1.33- 1.41	Delf- 1.53- 2.01 Nug- 1.46-1.56 Krūt- 2.03-2.11 L/st- 1.42- 1.51	Delf- 2.03 ir > Nug- 1.57 ir > Krūt- 2.12 ir > L/st- 1.52 ir >

IV	Delf- 1.30 ir < Nug- 1.25 ir< Krūt- 1.40 ir < L/st- 1.20 ir <	Delf- 1.31-1.40 Nug- 1.26- 1.35 Krūt- 1.41- 1.50 L/st- 1.21- 1.30	Delf- 1.41-1.50 Nug- 1.35-1.43 Krūt- 1.51- 1.59 L/st- 1.31- 1.39	Delf- 1.51- 1.59 Nug- 1.44-1.54 Krūt- 2.00-2.09 L/st- 1.40- 1.49	Delf- 2.00 ir > Nug- 1.55 ir > Krūt- 2.10 ir > L/st- 1.50 ir >
-----------	--	--	---	---	---

Vaikinai

Klasė /Balai	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
8	Delf- 1.36 ir < Nug- 1.31 ir< Krūt- 1.46 ir < L/st- 1.26 ir <	Delf- 1.37-1.46 Nug- 1.32- 1.41 Krūt- 1.47- 1.56 L/st- 1.27- 1.36	Delf- 1.47-1.56 Nug- 1.42-1.49 Krūt- 1.57- 2.05 L/st- 1.37- 1.45	Delf- 1.57- 2.05 Nug- 1.50-2.00 Krūt- 2.07-2.15 L/st- 1.46- 1.55	Delf- 2.06 ir > Nug- 2.01 ir > Krūt- 2.16 ir > L/st- 1.56 ir >
I	Delf- 1.34 ir < Nug- 1.29 ir< Krūt- 1.44 ir < L/st- 1.24 ir <	Delf- 1.35-1.44 Nug- 1.30- 1.39 Krūt- 1.45- 1.54 L/st- 1.25- 1.34	Delf- 1.45-1.54 Nug- 1.40-1.47 Krūt- 1.55- 2.03 L/st- 1.35- 1.43	Delf- 1.55- 2.03 Nug- 1.48-1.58 Krūt- 2.05-2.13 L/st- 1.44- 1.53	Delf- 2.04 ir > Nug- 1.59 ir > Krūt- 2.14 ir > L/st- 1.54 ir >
II	Delf- 1.32 ir < Nug- 1.27 ir< Krūt- 1.42 ir < L/st- 1.22 ir <	Delf- 1.33-1.42 Nug- 1.28- 1.37 Krūt- 1.43- 1.52 L/st- 1.22- 1.32	Delf- 1.43-1.52 Nug- 1.38-1.45 Krūt- 1.53- 2.01 L/st- 1.33- 1.41	Delf- 1.53- 2.01 Nug- 1.46-1.56 Krūt- 2.03-2.11 L/st- 1.42- 1.51	Delf- 2.03 ir > Nug- 1.57 ir > Krūt- 2.12 ir > L/st- 1.52 ir >
III	Delf- 1.30 ir < Nug- 1.25 ir< Krūt- 1.40 ir < L/st- 1.20 ir <	Delf- 1.31-1.40 Nug- 1.26- 1.35 Krūt- 1.41- 1.50 L/st- 1.21- 1.30	Delf- 1.41-1.50 Nug- 1.35-1.43 Krūt- 1.51- 1.59 L/st- 1.31- 1.39	Delf- 1.51- 1.59 Nug- 1.44-1.54 Krūt- 2.00-2.09 L/st- 1.40- 1.49	Delf- 2.00 ir > Nug- 1.55 ir > Krūt- 2.10 ir > L/st- 1.50 ir >
IV	Delf- 1.28 ir < Nug- 1.23 ir< Krūt- 1.38 ir < L/st- 1.18 ir <	Delf- 1.29-1.38 Nug- 1.24- 1.33 Krūt- 1.39- 1.48 L/st- 1.19- 1.28	Delf- 1.39-1.48 Nug- 1.34-1.41 Krūt- 1.49- 1.57 L/st- 1.29- 1.37	Delf- 1.49- 1.57 Nug- 1.42-1.52 Krūt- 1.58-2.07 L/st- 1.38- 1.47	Delf- 1.58 ir > Nug- 1.53 ir > Krūt- 2.08 ir > L/st- 1.48 ir >

III. TESTAS

PLAUKIMAS 6 X 50 m PASIRINKTU BŪDU SU 10 SEK. POILSIU

Vertinimas individualus, priklauso nuo pasirinkto plaukimo būdo, plaukimo technikos, plaukimo greičio, sugebėjimo išlaikyti pasirinktą plaukimo greitį, posūkių atlikimo, plaukimo tempo ir grybšnių skaičiaus.

RANKINIO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

Kamuolio varymas 30 m (s)		Peršokimai abiem kojomis per suolelį per 30 sekundžių (kartai)		Kamuolio metimas į toli (m)	
Balai	Laikas	Balai	Kartai	Balai	Metrai
10	3,8	10	64	10	50
	3,9		63		49
	4,0		62		48
	4,1		61		47
	4,2		60		46
	4,3		59		45
9	4,4	9	58	9	44
	4,5		57		43
	4,6		56		42
	4,7		55		41
8	4,8	8	54	8	40
	4,9		53		39
	5,0		52		38
7	5,1	8	51	8	37
	5,2		50		36
	5,3		49		35
6	5,4	8	48	8	34
	5,5		47		33
	5,6		46		32
5	5,7	7	45	7	31
	5,8		44		30
	5,9		43		29
4	6,0	7	42	7	28
	6,1		41		27
3	6,2	7	40	6	26
	6,3		39		25
2	6,4	7	38	5	24
	6,5		37		23
1	6,6	7	36	5	22
	6,7 ir lėčiau		35		21
		6	34	4	20
			33		19
		6	32	3-1	18 ir mažiau
			31		

		30
		29
	5	28
		27
		26
		25
	4-1	24 ir mažiau

SUNKIOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

I. TESTAS

Svorio kategorija/Balai	Rovimas (merginos)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
45	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
49	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
55	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
59	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
64	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
71	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
76	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
81	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
87	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
+87	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
Svorio kategorija/Balai	Rovimas (vaikinai) 8-I klasės									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
42	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
46	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
49	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
55	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
58	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
61	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
67	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
73	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
76	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
81	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
+81	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
Svorio kategorija/Balai	Rovimas (vaikinai) II-IV klasės									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
50	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
55	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
61	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
67	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
73	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
81	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
89	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
96	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50
102	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55
+102	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60

II. TESTAS

Svorio kategorija/Balai	Stūmimas (merginos)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
45	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
49	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
55	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
59	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
64	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
71	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
76	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
81	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
87	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38
+87	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
Svorio kategorija/Balai	Stūmimas (vaikinai) 8-I klasės									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
42	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
46	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
49	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
55	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
58	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
61	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
67	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
73	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42
76	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
81	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48
+81	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
Svorio kategorija/Balai	Stūmimas (vaikinai) II-IV klasės									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
42	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
46	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
49	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
55	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
58	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44
61	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47
67	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53
73	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59
76	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62
81	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67
+81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71

III. TESTAS

Svorio kategorija/Balai	Pritūpimai (merginos)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
45	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
49	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
55	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
59	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
64	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45

71	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52
76	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
81	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62
87	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68
+87	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74
Svorio kategorija/Balai	Pritūpimai (vaikiniai) 8-I klasės									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
50	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
55	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
61	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38
67	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42
73	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
81	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
89	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
96	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63
102	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69
+102	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75
Svorio kategorija/Balai	Pritūpimai (vaikiniai) II-IV klasės									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
50	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
55	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
61	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52
67	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58
73	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64
81	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72
89	87	86	85	84	83	82	81	80	79	78
96	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85
102	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
+102	106	105	104	103	102	101	100	99	98	97

**TRIATLONO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI, JEIGU STOJANTYSIS
DALYVAVO TRIATLONO VARŽYBOSE**

Klasė	Triatlono distancija (km, m)	Normatyvas (val., min, s)	
		Merginos	Vaikinai
8	400 m – 10 km – 2,5 km	37.00	35.00
I-II	750 m – 20 km – 2,5 km	1:25.00	1:15.00
III-IV	1 500 m – 40 km – 10 km	2:30.00	2:20.00

Klasė	Sprintas (km, m)	Normatyvas (val., min, s)	
		Merginos	Vaikinai
8	750 m – 20 km – 5 km	1:25.00	1:15.00

Klasė	Duatlonas (km, m)	Normatyvas (val., min, s)	
		Merginos	Vaikinai
I-II	5 km – 20 km – 2,5 km	1:30.00	1:20.00

Klasė	Kroso duatlonas (km, m)	Normatyvas (val., min, s)	
		Merginos	Vaikinai
III-IV	6 km – 15 km – 3 km	1:30.00	1:20.00

Jei stojantysis dalyvavo einamųjų metų savo amžiaus šalies triatlono varžybose, jo pasiektas rezultatas įvertinimas 10 balų.

**TRIATLONO SPORTO ŠAKOS KONTROLINIAI NORMATYVAI, JEIGU STOJANTYSIS
NEDALYVAVO TRIATLONO VARŽYBOSE**

Klasė	*Plaukimas (m)	Normatyvas (min, s)		
		Balai	Merginos	Vaikinai
8	Plaukimas 100 m	10	1.30	1.20
		9	1.35	1.25
		8	1.40	1.30
		7	1.45	1.35
		6	1.50	1.40
		5	2.00	1.50
		4-1	2.01 ir lėčiau	1.51 ir lėčiau
I-II	Plaukimas 400 m	10	7.30	7.10
		9	7.35	7.20
		8	7.40	7.30
		7	7.45	7.40
		6	7.50	7.50
		5	8.00	8.00
		4-1	8.01 ir lėčiau	8.01 ir lėčiau
III-IV	Plaukimas 750 m	10	12.00	11.40
		9	12.10	11.50
		8	12.20	12.00
		7	12.30	12.10
		6	12.40	12.20

		5 4-1	12.50 12.51 8.01 ir lėčiau	12.30 12.31 ir lėčiau
--	--	----------	-------------------------------	--------------------------

Klasė	Bėgimas (m)	Normatyvas (min, sek)		
		Balai	Merginos	Vaikinai
8	Bėgimas 800 m	10	1.40	1.10
		9	1.45	1.15
		8	1.50	1.20
		7	1.55	1.25
		6	2.00	2.30
		5	2.05	2.35
		4-1	2.06 ir lėčiau	2.36 ir lėčiau
I-II	Bėgimas 2 500 m	10	12.00	11.00
		9	12.10	11.10
		8	12.20	11.20
		7	12.30	11.30
		6	12.40	11.40
		5	12.50	11.50
		4-1	12.51 ir lėčiau	11.51 ir lėčiau
III-IV	Bėgimas 5 000 m	10	26.00	24.40
		9	26.10	24.50
		8	26.20	25.00
		7	26.30	25.10
		6	26.40	25.20
		5	26.50	25.30
		4-1	26.51 ir lėčiau	

*Prioritetas sportininkams, kurie lankė plaukimą.

Jeigu stojantysis nedalyvavo triatlono rungtyje, gauna balus už plaukimo ir bėgimo rungtyse pasiektą rezultatą.