

PAGRINDINIS IR VIDURINIS UGDYMAS

Testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“

Tikslas – nustatyti raumenų ištvermę.

Užduotis – kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis rankomis.

Priemonės:

- apvalus 2,5 cm skersmens skersinis, įtvirtintas tokia aukštyje, kad mokinys, stovėdamas po juo, nepašokęs galėtų jį pasiekti (aukštaūgiams skersinis gali būti paaukštinamas);
- chronometras;
- suoliukas arba kėdė.

Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja po skersiniu, uždėda ant jo rankas pečių platumu, pirštais apima jį iš viršaus, o nykščiu – iš apačios. Mokinio smakras turi iškilti virš skersinio. Ši padėtis išlaikoma kuo ilgiau, neliečiant smakru skersinio. Kai mokinio akys nusileidžia žemiau už skersinį, testas laikomas baigtu.

Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Mokinys stovi po skersiniu, rankomis suėmęs jį iš priekio pečių platumu. Skersinio aukštį mokytojas pasirenka pagal aukščiausio testuojamo mokinio ūgį (kėdė ar suoliukas yra pagalbinė priemonė skersiniui pasiekti). Svarbu, kad skersinis nebūtų pakabintas per aukštai. Mokiniui palypėjęs ant paaukštinimo, kai jo smakras atsiduria virš skersinio, įjungiamas chronometras. Jei mokinys siūbuoja, mokytojas jį sustabdo. Mokytojas ragina mokinį kyboti kuo ilgiau. Chronometras išjungiamas, kai mokinio akys nusileidžia žemiau už skersinį. Testo atlikimo metu nesakomas laikas.

Rezultatas: kybojimo laikas, išreikštas sekundėmis.