

## **FIZINIO PAJĖGUMO TESTO ORGANIZAVIMO IR VERTINIMO TVARKOS APRAŠAS**

### **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Fizinio pajėgumo testo organizavimo ir vertinimo tvarkos aprašas (toliau – tvarkos aprašas) nusako fizinio pajėgumo testo, kurį asmenys (toliau – stojantieji) laiko stodami į Vilniaus Gedimino technikos universiteto (toliau – VILNIUS TECH) Orlaivių pilotavimo studijų programą, parengimo, organizavimo, vykdymo ir vertinimo bei apeliavimo tvarką.
2. Fizinio pajėgumo testą (toliau – testas) organizuoja ir vertina VILNIUS TECH rektorius įsakymu sudaryta VILNIUS TECH fizinio pajėgumo testo organizavimo ir vertinimo komisija (toliau – Komisija).
3. VILNIUS TECH fizinio pajėgumo testo organizavimo ir vertinimo komisijos pirmininkas atsako už trasų parengimą teste numatytiems bėgimo rungtims, taip pat prietaisų parengimą prisitraukimams prie skersinio bei liemens lenkimo ir atsitiesimo rungtims atlikti, VILNIUS TECH Stojančiųjų priėmimo ir informavimo centro (toliau – SPIC) direktorius atsako už testo ir apeliacinės komisijos darbo organizavimą, už įvertinimų įvedimą į LAMA BPO informacinę sistemą.

### **II SKYRIUS TESTO STRUKTŪRA**

4. Testą sudaro trys dalys:
  - 4.1. Vaikinams testas susideda iš 100 m bėgimo, 3000 m bėgimo ir prisitraukimų prie skersinio užduočių.
  - 4.2. Merginoms testas susideda iš 100 m bėgimo, 2000 m bėgimo, liemens lenkimo ir atsitiesimo užduočių.

### **III SKYRIUS TESTO ATLIKIMAS IR VERTINIMO KOMISIJA**

5. Ne vėliau kaip du mėnesiai iki testo laikymo datos VILNIUS TECH rektorius įsakymu sudaroma Komisija.
6. Komisiją sudaro pirmininkas ir ne mažiau kaip keturi nariai. Komisijos nariais gali būti tik Sporto skyriaus treneriai ir padalinio vadovas.
7. Testo vykdymą privalo stebėti SPIC atstovas.
8. Prisitraukimų prie skersinio bei liemens lenkimo ir atsitiesimo užduotys vykdomos VILNIUS TECH sporto salės patalpose arba lauke, o bėgimo užduotys – Vilniaus universiteto stadione.
9. Prieš pradėdamas laikyti testą kiekvienas stojantysis Komisijai ir SPIC atstovui pateikia asmens tapatybės dokumentą.
10. 3000 m ir 2000 m bėgimų startuojančių grupių dydį nustato Komisija. Stojantieji bėga su sporto apranga, prie kurios prisegtas numeris.
11. 100 m bėgimo užduotis atliekama stadione, kuriame nubrėžtos starto ir finišo linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Po komandos „į vietas“ stojantieji atsistoja prie starto linijos, po komandos „dėmesio“ vienos rankos pirštus padeda prieš starto liniją, po komandos „marš“ įjungiamas laikmatis. Bėgama 100 m atkarpa. Stojančiajam kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

12. Prisitraukimų prie skersinio užduotis atliekama apimant skersinį plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios, pakimbant pečių platumu, kojos negali liesti žemės. Po komandos „pirmyn“ lenkiant rankas prisitraukiama tiek, kad smakras būtų virš skersinio. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuoja. Rezultatas – teisingai atliktų prisitraukimų skaičius. Prisitraukimas neskaičiuojamas, jei prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio), siūbuojama liemeniu, kojomis, nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį, prisitraukiant trūkčiojama. Užduotis nutraukiama, jeigu du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukiama.

13. Liemens lenkimo ir atsitiesimo užduotis atliekama per 30 sek., atsisėdus ant pakloto, nugara tiesi, rankų delnai priglausti prie skruostikaulių, rankų pirštai laikomi virš ausų, nykščiai po ausų speneliais, kojos pusiau sulenktos, kulnai (arba pėdos) remiasi į pagrindą. Kitas stojantysis laiko atliekantį stojantįjį už blauzdų rankomis. Po komandos „pasiruošk – marš“ užduotį atliekantis stojantysis gulasi ant nugaros, pečiais paliesdamas paklotą, ir grįžta į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliestų kelius. Šį veiksmą reikia kartoti kuo greičiau 30 sek., kol duodama komanda „stop“. Vienas užbaigtas judesys yra toks: iš sėdimos padėties atsigulti ir alkūnėmis paliečiant kelius grįžti į sėdimą padėtį. Netiksliai atliktas judesys neskaičiuojamas.

14. Visos užduotys ir testas atliekami vieną kartą per kalendorinius metus.

#### **IV SKYRIUS TESTO VERTINIMAS**

15. Fizinio pajėgumo testo atskirų rungčių rezultatai įvertinami nurodytais priede balais, kuriuos susumavus įvertinamas bendro fizinio pajėgumo lygis.

16. Vertinant testą, patalpoje, kurioje dirba Komisija, negali būti pašalinių žmonių, tik jos nariai. Rezultatai vertinami testo laikymo dieną. Bėgimo užduotis fiksuoja keturi Komisijos nariai, o prisitraukimų bei liemens lenkimo ir atsitiesimo užduotis fiksuoja po du Komisijos narius. Komisijos pirmininkas ir SPIC atstovas stebi testo vykdymo eigą.

17. Visi stojantieji privalo dalyvauti visose trijose testo dalyse. Nedalyvavus bent vienoje testo dalyje, stojančiojo fizinis pajėgumas laikomas nevertintinu ir žiniaraščiuose žymima, kad stojantysis testo nevykdė.

18. Komisijos pirmininkas Komisijos sprendimu (išlaikyta ar neišlaikyta) vertinimą įrašo į žiniaraštį. Žiniaraštį pasirašo visi komisijos nariai.

19. Vertinimo balais skalė:

19.1. 28–30 balų – išlaikyta – puikus pasirengimas (10);

19.2. 25–27 balai – išlaikyta – labai geras pasirengimas (9);

19.3. 22–24 balai – išlaikyta – geras pasirengimas (8);

19.4. 19–21 balas – išlaikyta – pakankamas pasirengimas (7);

19.5. 15–18 balų – išlaikyta – patenkinamas pasirengimas (6);

19.6. 11–14 balų – išlaikyta – silpnas pasirengimas (5);

19.7. 10 ir mažiau balų – neišlaikyta – nepatenkinamas pasirengimas (4).

20. Jeigu stojantysis dėl sveikatos problemų nebaigė rungties, gali perlaikyti testą papildomo laikymo metu pateikęs gydytojų pažymą. Papildomo testo laikymo datą nustato SPIC.

21. Pakartotinai stojantiems į Orlaivių pilotavimo studijų programą negali būti įskaityti praėjusiais metais atlikti testo rezultatai.

#### **V SKYRIUS TESTO VERTINIMO ŽINIARAŠČIAI**

22. Testo vertinimo žiniaraščius parengia SPIC darbuotojai.

23. Žiniaraščiai saugomi SPIC iki kalendorinių metų pabaigos.

## **VI SKYRIUS APELIACIJOS**

24. Kandidatas turi teisę pateikti apeliaciją dėl testo įvertinimo rezultato ir (arba) vykdymo procedūrų pažeidimo. Apeliacinis prašymas su apeliacijos motyvais pateikiamas Stojančiųjų priėmimo ir informavimo centro direktorei Justei Roženei el. paštu [juste.rozene@vilniustech.lt](mailto:juste.rozene@vilniustech.lt) ne vėliau kaip per 24 val. nuo testo vertinimo rezultatų paskelbimo Bendrojo priėmimo informacinėje sistemoje (BPIS). SPIC direktorė privalo nedelsdama registruoti apeliaciją Dokumentų valdymo informacinėje sistemoje.

25. Apeliacijoje turi būti:

25.1. apelianto vardas, pavardė, telefono numeris ir elektroninio pašto adresas;

25.2. apeliacijos objektas (testo įvertinimo rezultatas, testo vykdymo procedūra);

25.3. argumentai, pagrindžiantys apelianto nesutikimą su pasiekimų įvertinimu ir (ar) konkrečius vertinimo procedūrų pažeidimus;

25.4. apelianto prašymas;

25.5. apelianto parašas.

26. Gavus apeliaciją dėl testo Rektorius įsakymu sudaroma Apeliacinė komisija stojamųjų egzaminų sesijai.

27. Apeliacinę komisiją sudaro: pirmininkas – dekanas arba prodekanas ir nariai – SPIC direktorius bei vienas iš aviacijos specialistų. Nei vienas apeliacinės komisijos narys negali būti asmuo, dalyvavęs Komisijoje.

28. Apeliacinei komisijai svarstant testo įvertinimą, kandidatas arba įstatiminis jo atstovas turi teisę dalyvauti svarstyme. Kandidatui arba įstatiminiui jo atstovui neatvykus į apeliacinį posėdį, vertinimai peržiūrimi jam nedalyvaujant.

29. Komisijos sprendimas įforminamas protokolu, kuris įregistruojamas Dokumentų valdymo sistemoje. Apeliacinės komisijos protokolą pasirašo visi Apeliacinės komisijos nariai elektroniniais parašais. Protokolą sudaro įžanginė, aprašomoji, motyvuojamoji ir rezoliucinė dalys. Įžanginėje dalyje nurodomas posėdžio laikas ir vieta, Apeliacinės komisijos sudėtis (narių pareigos, vardai ir pavardės), posėdžio sekretorius, kiti posėdyje dalyvaujantys asmenys; skundo dalykas. Aprašomojoje protokolo dalyje turi būti pateikta apelianto reikalavimų ir argumentų santrauka. Motyvuojamojoje protokolo dalyje glausta forma turi būti nurodomos Apeliacinės komisijos nustatytos aplinkybės, Apeliacinės komisijos argumentai. Rezoliucinėje protokolo dalyje turi būti įrašyti Komisijos balsavimo rezultatai, Komisijos išvada apelianto skundą patenkinti visiškai ar iš dalies arba skundą atmesti. Apeliacinės komisijos pirmininkas įrašo į žiniaraštį naują įvertinimą (jeigu jis yra keičiamas). Prie įvertinimo pasirašo visi Apeliacinės komisijos nariai. Už įvertinimo įvedimą į BPIS duomenų bazę atsakingas testo administratorius.

30. Apie Apeliacinės komisijos sprendimą kandidatas informuojamas apeliacijoje nurodytu elektroninio pašto adresu.

31. Apeliacinės komisijos sprendimas gali būti apskųstas Universiteto apeliacinei komisijai skundą pateikiant elektroniniu paštu [vilniustech@vilniustech.lt](mailto:vilniustech@vilniustech.lt) arba fiziškai pateikiant Dokumentų valdymo skyriui adresu Saulėtekio al. 11, Vilnius.

32. Visi neaiškumai dėl testo aiškinami stojančiojo naudai.

---

Fizinio pajėgumo testo organizavimo ir  
vertinimo tvarkos aprašo  
priedas

### FIZINIO PAJĖGUMO TESTO NORMATYVAI

| Eil. Nr.        | Užduotis                               | Rezultatas       | Vertinimas (balais) |
|-----------------|----------------------------------------|------------------|---------------------|
| <b>VAIKINAI</b> |                                        |                  |                     |
| 1.              | 100 m bėgimas (sek.)                   | 12,4 ir mažiau   | 10                  |
|                 |                                        | 12,5–12,8        | 9                   |
|                 |                                        | 12,9–13,1        | 8                   |
|                 |                                        | 13,2–13,4        | 7                   |
|                 |                                        | 13,5–13,6        | 6                   |
|                 |                                        | 13,7–13,9        | 5                   |
|                 |                                        | 14,0–14,1        | 4                   |
|                 |                                        | 14,2–14,4        | 3                   |
|                 |                                        | 14,5–14,7        | 2                   |
|                 |                                        | 14,8–14,9        | 1                   |
|                 |                                        | 15,0 ir daugiau  | 0                   |
| 2.              | 3000 m bėgimas (min., sek.)            | 12,00 ir mažiau  | 10                  |
|                 |                                        | 12,01–12,10      | 9                   |
|                 |                                        | 12,11–12,30      | 8                   |
|                 |                                        | 12,31–12,40      | 7                   |
|                 |                                        | 12,41–12,50      | 6                   |
|                 |                                        | 12,51–13,00      | 5                   |
|                 |                                        | 13,01–13,10      | 4                   |
|                 |                                        | 13,11–13,20      | 3                   |
|                 |                                        | 13,21–13,30      | 2                   |
|                 |                                        | 13,31–13,40      | 1                   |
|                 |                                        | 13,41 ir daugiau | 0                   |
| 3.              | Prisitraukimas prie skersinio (kartai) | 12               | 10                  |
|                 |                                        | 11               | 9                   |
|                 |                                        | 10               | 8                   |
|                 |                                        | 9                | 7                   |
|                 |                                        | 8                | 6                   |

| Eil. Nr. | Užduotis                                          | Rezultatas       | Vertinimas (balais) |
|----------|---------------------------------------------------|------------------|---------------------|
|          |                                                   | 7                | 5                   |
|          |                                                   | 6                | 4                   |
|          |                                                   | 5                | 3                   |
|          |                                                   | 4                | 2                   |
|          |                                                   | 3                | 1                   |
|          |                                                   | 2 ir mažiau      | 0                   |
| MERGINOS |                                                   |                  |                     |
| 4.       | 100 m bėgimas (sek.)                              | 15,9 ir mažiau   | 10                  |
|          |                                                   | 16,0–16,3        | 9                   |
|          |                                                   | 16,4–16,8        | 8                   |
|          |                                                   | 16,9–17,2        | 7                   |
|          |                                                   | 17,3–17,6        | 6                   |
|          |                                                   | 17,7–18,0        | 5                   |
|          |                                                   | 18,1–18,4        | 4                   |
|          |                                                   | 18,5–18,8        | 3                   |
|          |                                                   | 18,9–19,1        | 2                   |
|          |                                                   | 19,2–19,4        | 1                   |
|          |                                                   | 19,5 ir daugiau  | 0                   |
| 5.       | 2000 m bėgimas (min., sek.)                       | 10,0 ir mažiau   | 10                  |
|          |                                                   | 10,01–10,40      | 9                   |
|          |                                                   | 10,41–11,0       | 8                   |
|          |                                                   | 11,01–11,20      | 7                   |
|          |                                                   | 11,21–11,40      | 6                   |
|          |                                                   | 11,41–12,0       | 5                   |
|          |                                                   | 12,01–12,20      | 4                   |
|          |                                                   | 12,21–12,40      | 3                   |
|          |                                                   | 12,41–13,0       | 2                   |
|          |                                                   | 13,01–13,20      | 1                   |
|          |                                                   | 13,21 ir daugiau | 0                   |
| 6.       | Liemens lenkimas ir atsitiesimas<br>(per 30 sek.) | 28 ir daugiau    | 10                  |
|          |                                                   | 26–27            | 9                   |
|          |                                                   | 24–25            | 8                   |

| Eil. Nr. | Užduotis | Rezultatas   | Vertinimas (balais) |
|----------|----------|--------------|---------------------|
|          |          | 21–23        | 7                   |
|          |          | 20           | 6                   |
|          |          | 19           | 5                   |
|          |          | 17–18        | 4                   |
|          |          | 14–16        | 3                   |
|          |          | 12–13        | 2                   |
|          |          | 11           | 1                   |
|          |          | 10 ir mažiau | 0                   |

---