

# Žaidimo-testo „Kas ištvermingesnis?“ aprašas

**Žaidimo tikslas:** lavinti ištvermę, patikrinti asmens sveikatos būklę, fizinį pasirengimą.

**Žaidėjų skaičius:** neribojamas.

**Priemonės:** chronometras, plunksna, paklotukas, popierius ir rašiklis rezultatams fiksuoti.

## Užduotys:

(užduotis, atsižvelgdamas į žaidėjų amžių, fizinį pasirengimą ir kt. aplinkybes, parenka žaidimo organizatorius arba pasirenka patys žaidėjai)

- 1. Kvėpavimo sulaikymas** (fiksuojama, kiek sekundžių žaidėjas gali išbūti nekvėpavęs). Prieš pradėdamas užduotį leidžiama 1 kartą giliai įkvėpti ir iškvėpti.
- 2. Stovėjimas ant vienos kojos** (fiksuojama, kiek sekundžių žaidėjas gali pastovėti ant vienos kojos). Stovima atsimerkus, kol kita koja nepaliečiama žemė. Sumuojamas laikas, kurį žaidėjas stovėjo ant kairės ir dešinės kojų.
- 3. Kabojimas ant vienos rankos** (fiksuojama, kiek sekundžių laikydamasis už skersinio viena ranka žaidėjas nepaliečia žemės). Sumuojamas laikas, kurį žaidėjas kabuoja ant kairės ir dešinės rankų. Jeigu nėra skersinio, šią užduotį galima praleisti.
- 4. Nemirksėjimo testas** (fiksuojama, kiek sekundžių žaidėjas išbuvo nesumirksėjęs). Sumirksėjus nors viena akimi, laikas stabdomas.
- 5. Kutenimo testas** (fiksuojama, kiek sekundžių žaidėjas ištverė kutenimą nesujudėjęs). Kutenamą kūno vietą nustato žaidimo organizatorius arba patys žaidėjai (tai gali būti kojų padai, panosis, paausys ir kt.).
- 6. „Žvakė“** (fiksuojama, kiek sekundžių žaidėjas gulėdamas ant nugaros išlaiko pakėlęs į viršų kojas, atlikdamas „žvakės“ pratimą). Jeigu nėra sąlygų (nėra paklotuko), šią užduotį galima praleisti.

**Nugali tas žaidėjas, kuris surenka daugiausia ištvermės sekundžių. Jis skelbiamas ištvermingiausiu ir apdovanojamas organizatorių prizų.**

<b>Ištvermingumo formulė:</b>	<b>Kvėpavimo sulaikymas (sek.)</b>
	+
	<b>Stovėjimas ant kairės kojos (sek.)</b>
	+
	<b>Stovėjimas ant dešinės kojos (sek.)</b>
	+
	<b>Kabojimas ant kairės rankos (sek.)</b>
	+
	<b>Kabojimas ant dešinės rankos (sek.)</b>
	+
	<b>Nemirksėjimo testas (sek.)</b>
	+
	<b>Kutenimo testas (sek.)</b>
	+
	<b>„Žvakė“ (sek.)</b>

---

**Suma (sekundėmis)**