



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

# Klaipėdos Stasio Šimkaus konservatorijos fizinio pajėgumo testų analizė 2026 m.

Visuomenės sveikatos specialistė  
Lina Žaltauskaitė

2026 m.

# Įvadas

Fizinio pajėgumų testų analizė buvo rengiama remiantis 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153 tvarkos aprašu. Remdamasi šio aprašo 13 punktu, fizinis pajėgumas nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams.

Buvo testuojami 173 mokiniai iš jų: 70 berniukai ir 103 mergaitės.

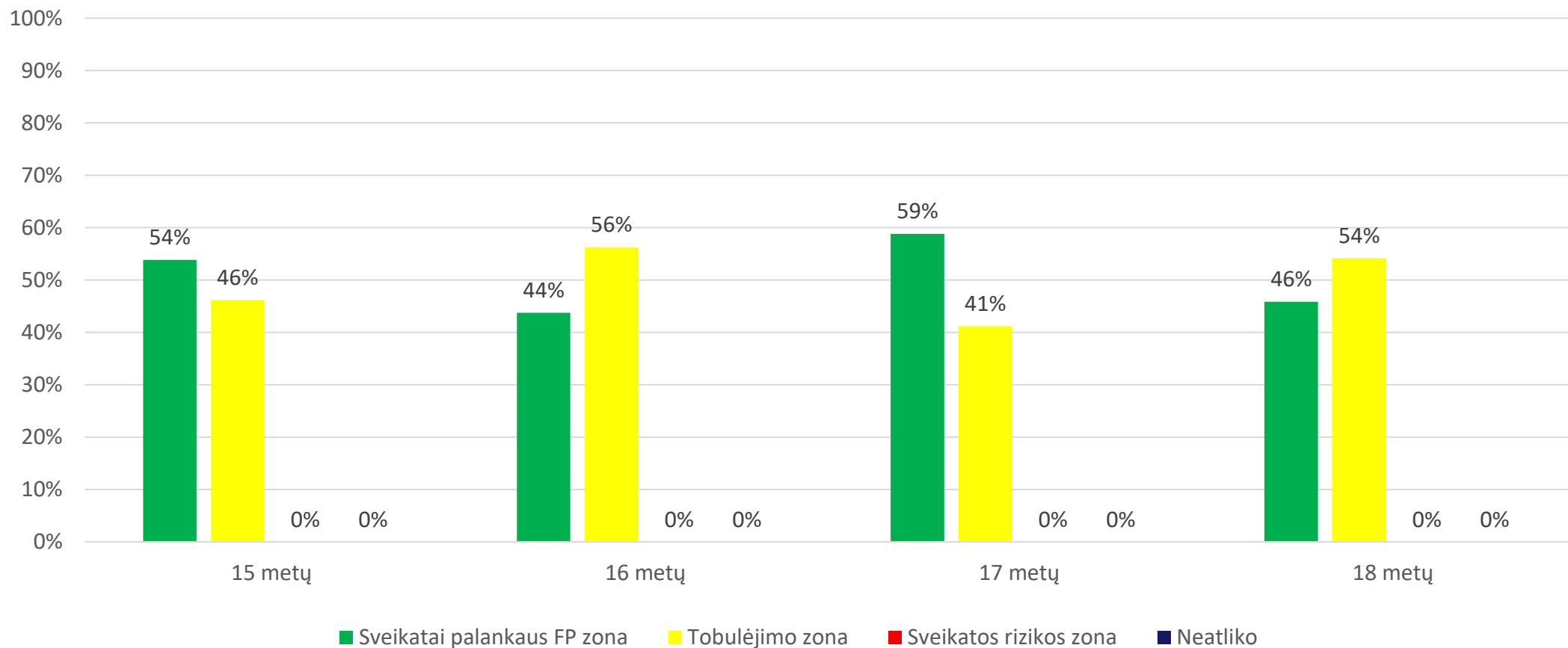
## Testuojamų mokinių skaičius pagal amžiaus grupę

Amžius	Vaikų skaičius
15 m.	31
16 m.	38
17 m.	46
18 m.	58

The background features a series of overlapping, semi-transparent blue hands reaching out from the left side towards the right. The hands are rendered in various shades of blue, creating a sense of depth and movement. The overall composition is clean and modern, with a focus on human interaction and support.

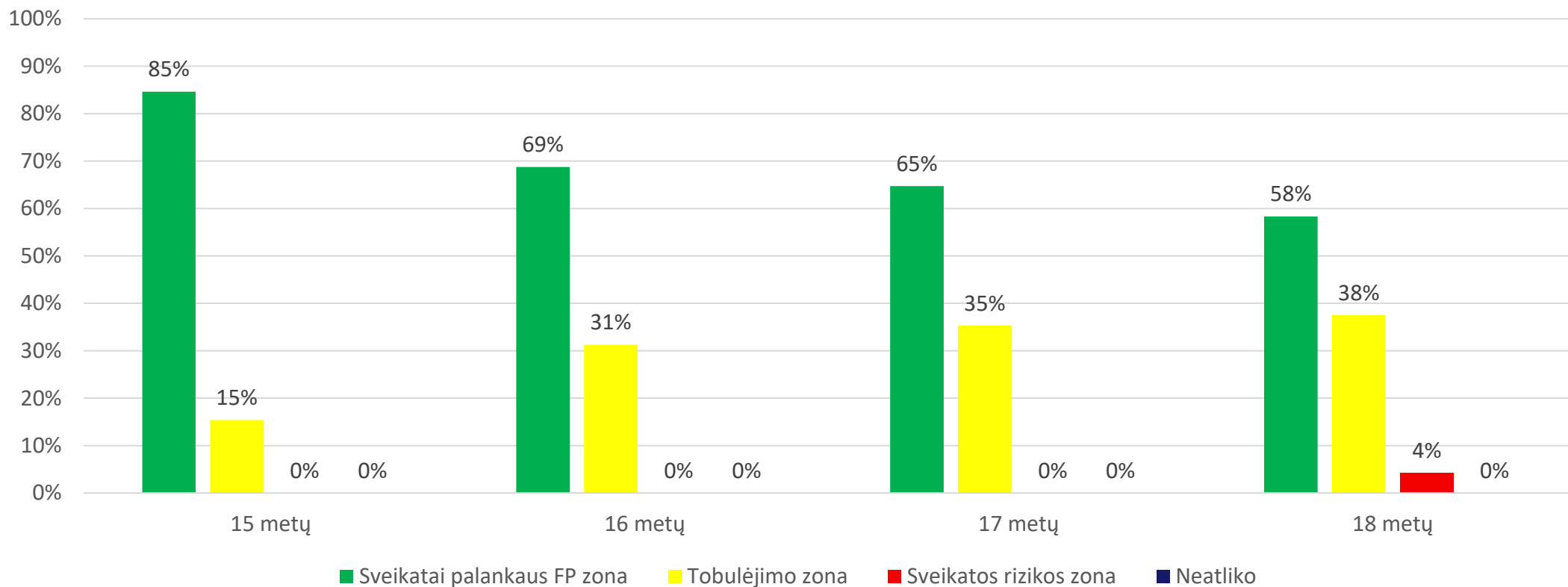
**Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių fizinio  
pajėgumo testų analizė**  
**Berniukai**

## Flamingas (užlipimas ant buomelio skaičius/1min)



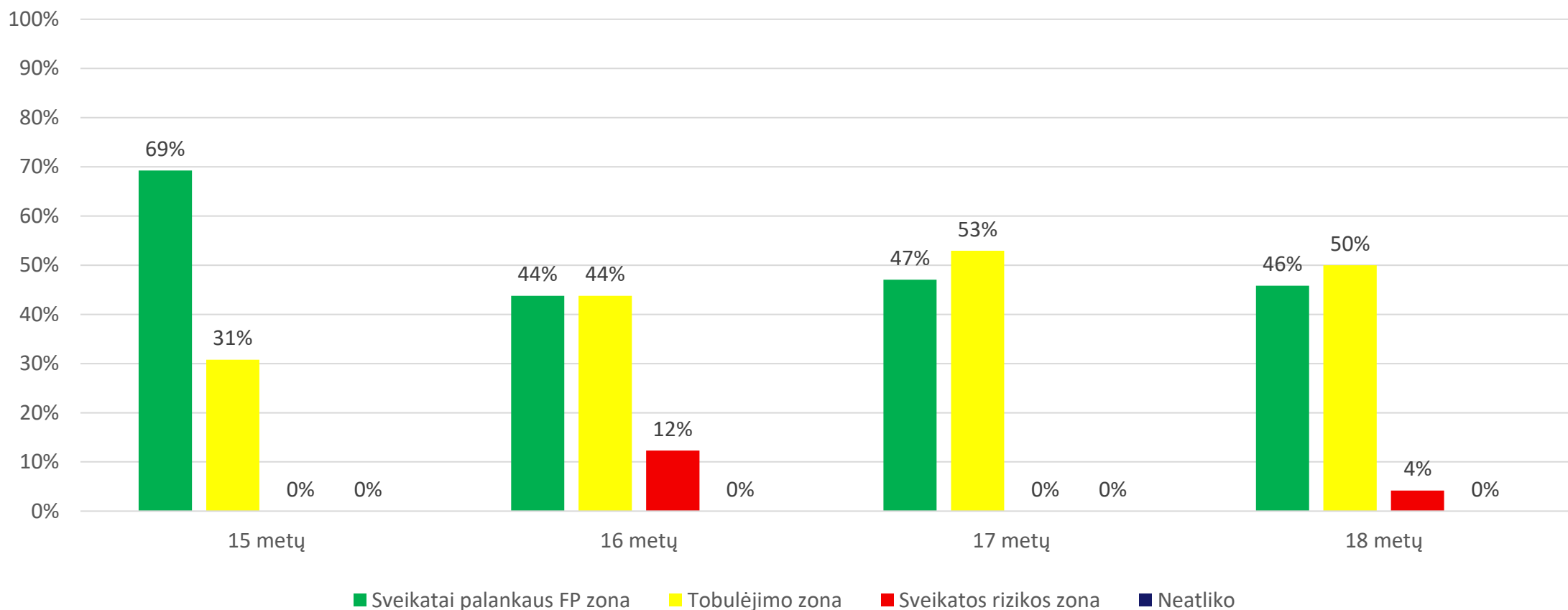
Visų amžiaus grupių vaikinai pagal šio testo įvertinimą beveik tolygiai pasiskirstė tarp sveikatai palankios FP zonos ir tobulėjimo zonos, į kiekvieną pateko apie pusę vaikinių. Į sveikatos rizikos zoną nepateko nė vienas.

## Sėsti ir siekti (cm)



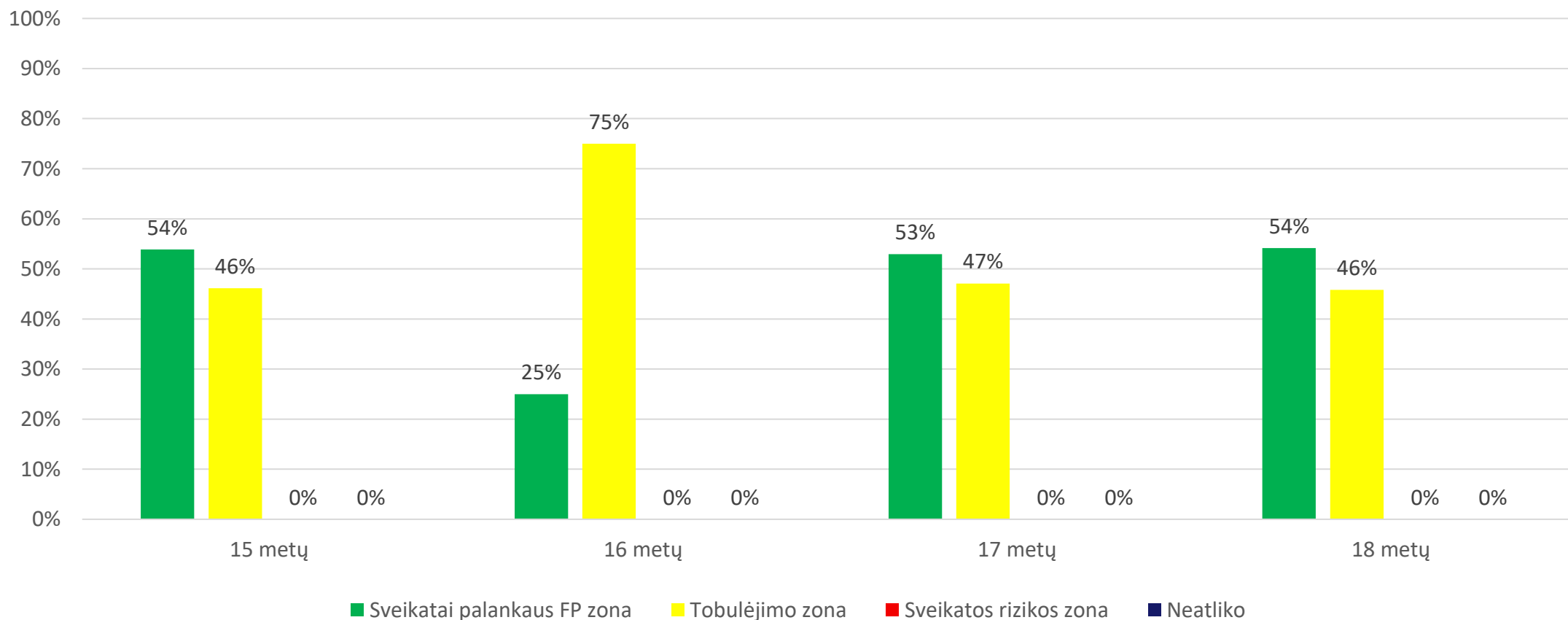
Daugiau nei pusė visų amžiaus grupių berniukų pagal šio testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, daugiausiai tarp 15 metų mokinių. Į tobulėjimo zoną daugiausiai pateko 17 ir 18 metų mokiniai, o į sveikatos rizikos zoną pateko tik keli 18 metų mokiniai.

## Šuolis iš vietos (cm)



Didžiausią dalį berniukų, pagal šio testo įvertinimą patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, sudaro 15 metų mokiniai. Tobulėjimo zonoje pusę ir daugiau sudaro 17–18 metų mokiniai, o į sveikatos rizikos zoną daugiausiai pateko 16 ir 18 metų vaikinai.

## 10 x 5 bėgimas šaudykle (s)

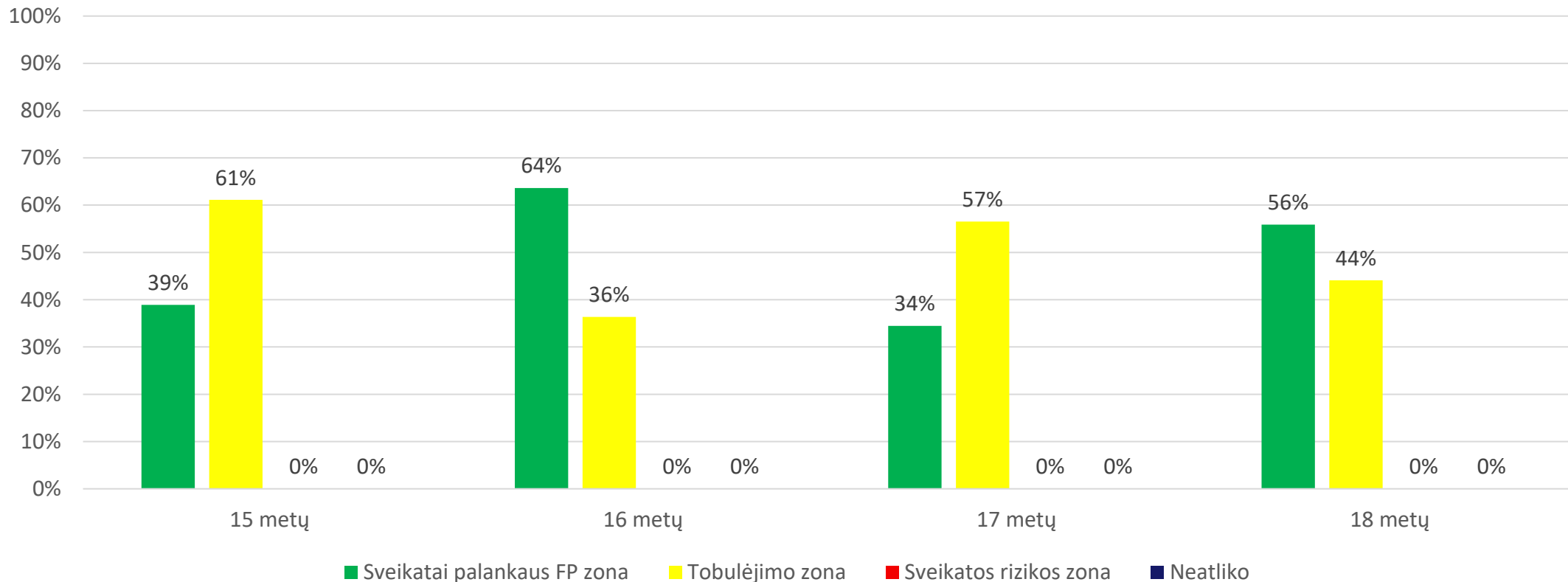


Mažuma vaikinių pagal šio testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, tarp 16, 17 ir 18 metų mokinių tai sudarė apie pusę. Į tobulėjimo zoną daugiausiai pateko 16 metų mokiniai. Į sveikatos rizikos zoną nepateko nė vienas mokinys.

The background features a series of overlapping, stylized blue hands reaching out from the left side towards the right. The hands are rendered in various shades of blue, creating a sense of depth and movement. The overall composition is clean and modern.

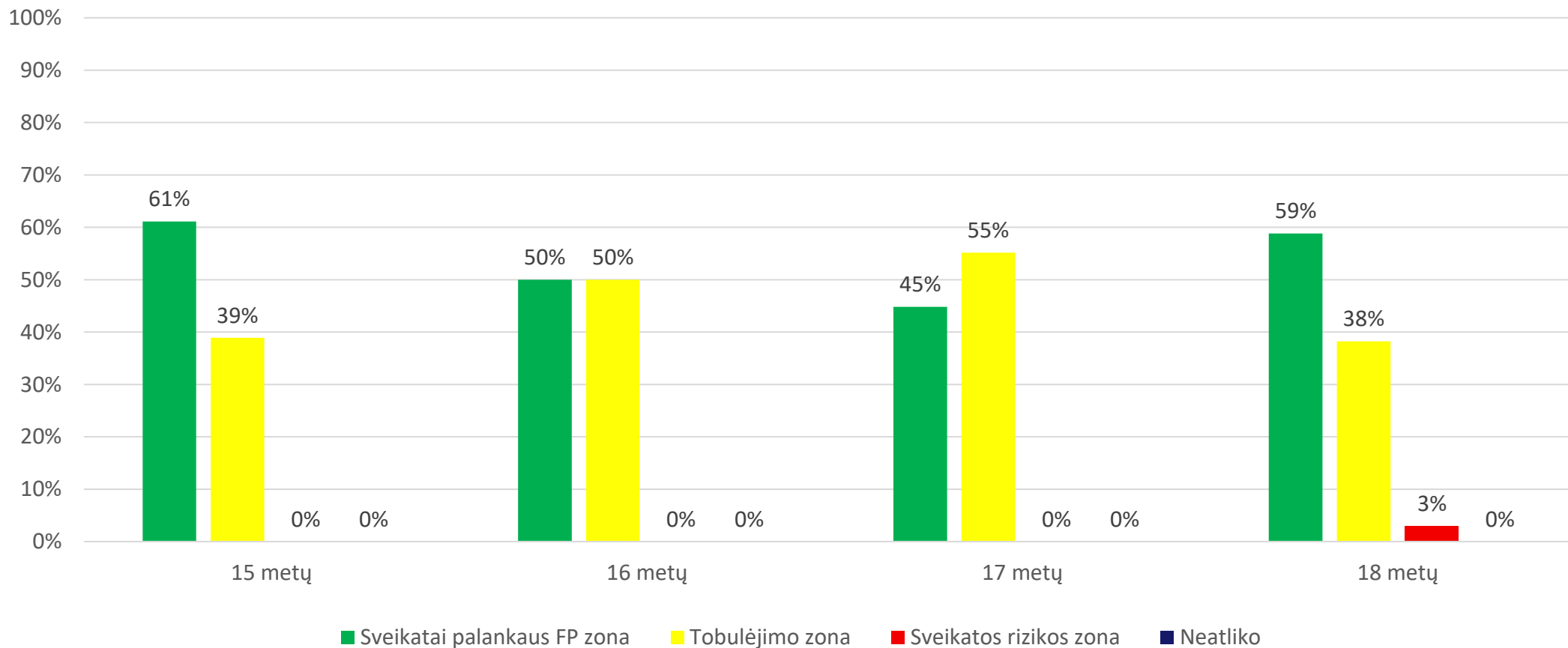
**Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių fizinio  
pajėgumo testų analizė**  
**Mergaitės**

## Flamingas (užlipimas ant buomelio skaičius/1min)



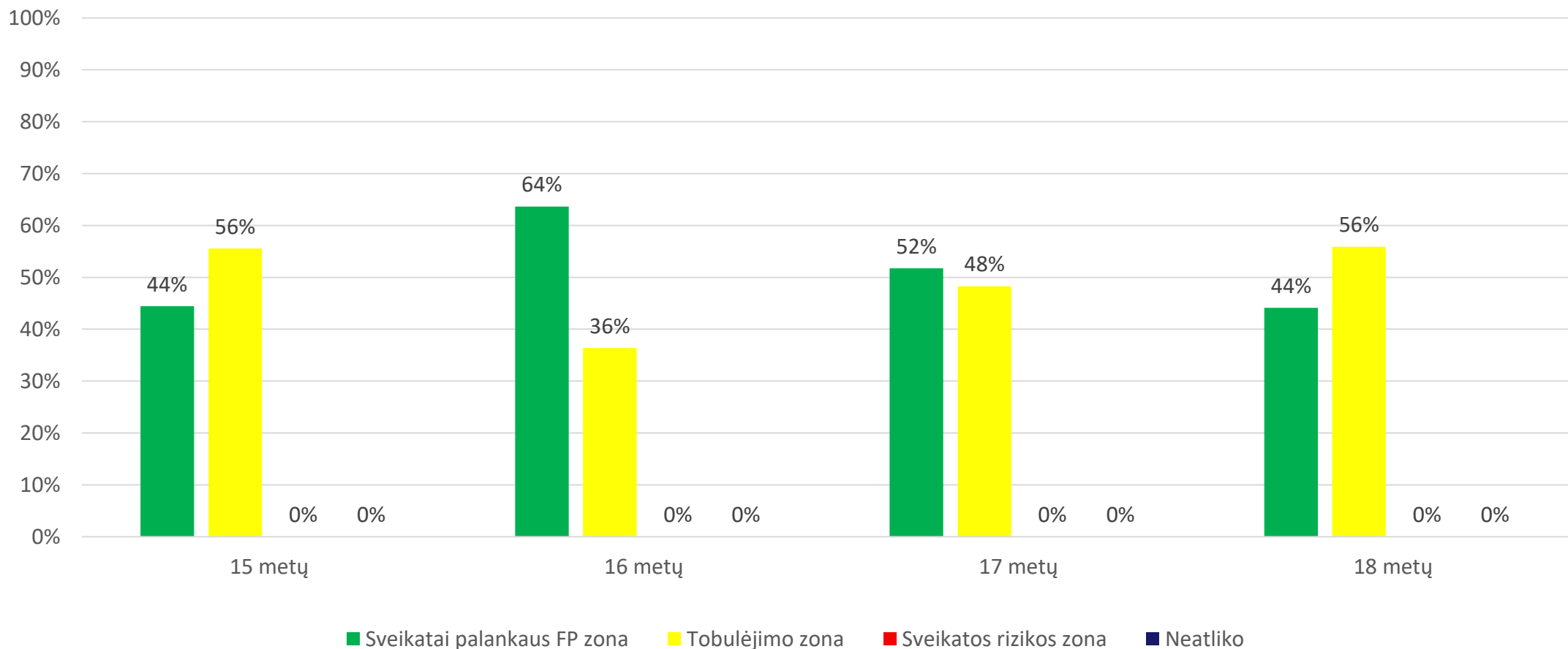
Dauguma 15 metų merginų pagal šio testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną, kitose amžiaus grupėse į šią zoną pateko apie pusę mergaičių. Į sveikatai palankus FP zoną pateko daugiau nei pusė 16 ir 18 metų mergaičių.

## Sėsti ir siekti (cm)



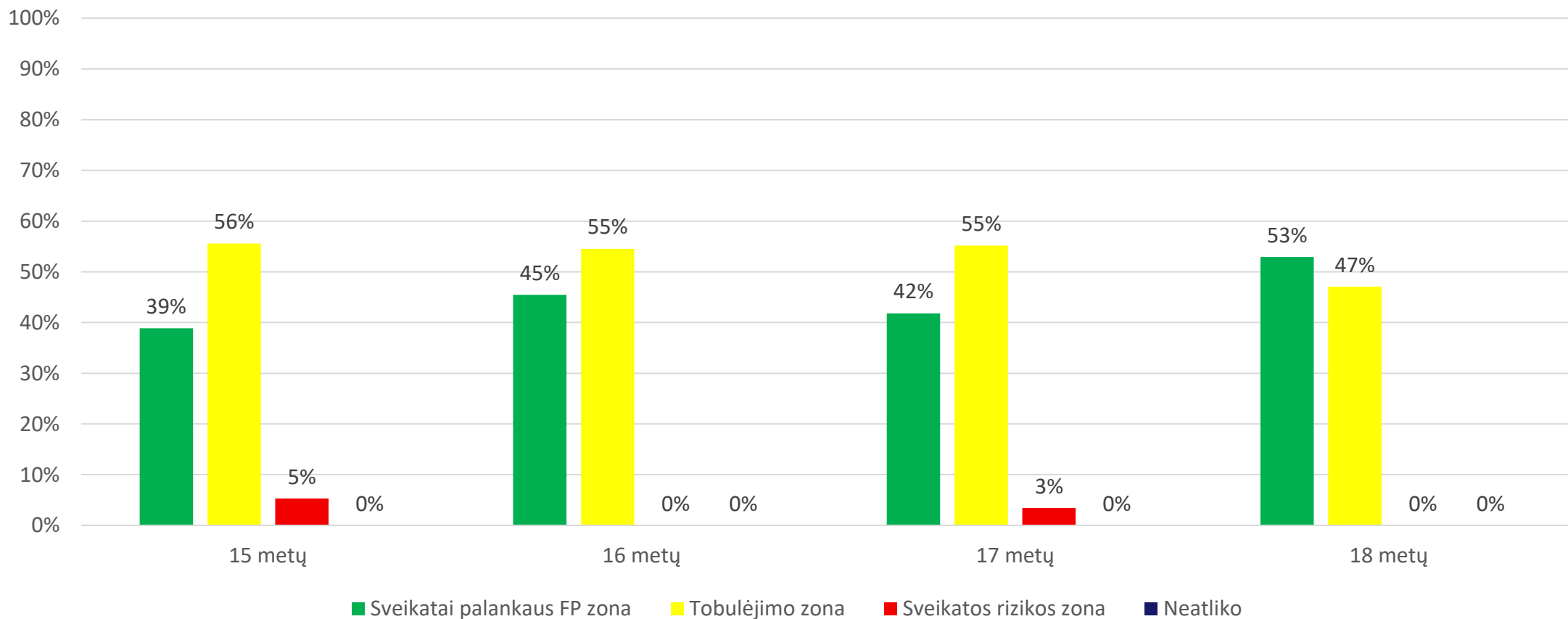
Pagal šio testo įvertinimą visų amžiaus grupių merginų rezultatai panašiai pasiskirstė tarp sveikatai palankios FP zonos ir tobulėjimo zonos.

## Šuolis į tolį iš vietos (cm)



Didžiausia dalis 16 metų mergaičių pateko į sveikatai palankaus FP zoną, o daugiau nei pusė 15 ir 18 metų mergaičių pagal šio testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną. Į sveikatos rizikos zoną nepateko nė viena mokinė.

## 10 x 5 bėgimas šaudykle (s)

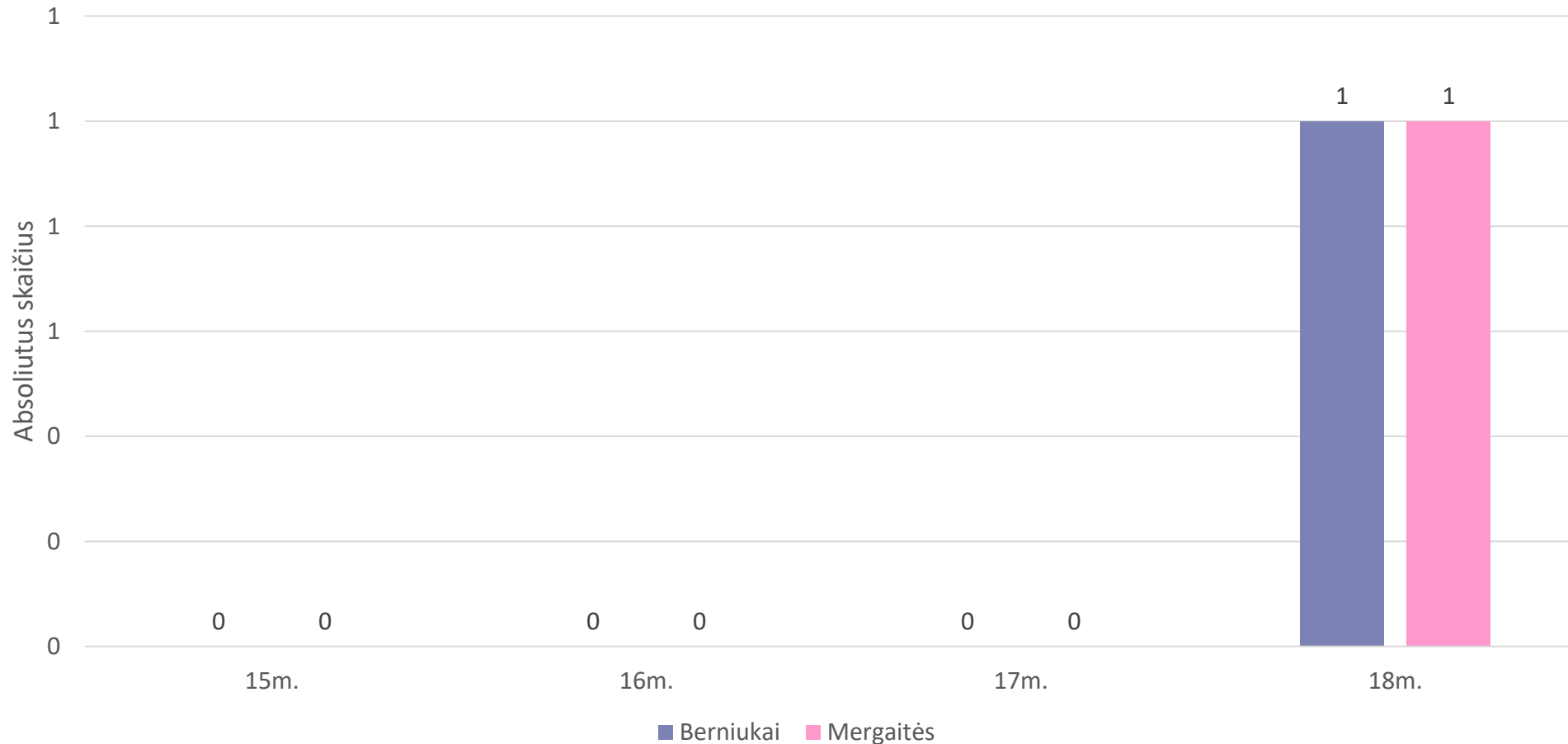


Pagal šio testo įvertinimą didžioji dauguma merginų pateko į tobulėjimo zoną, o kiek mažiau į sveikatai palankaus FP zoną, kurioje atsidūrė 15 ir 17 metų merginos.

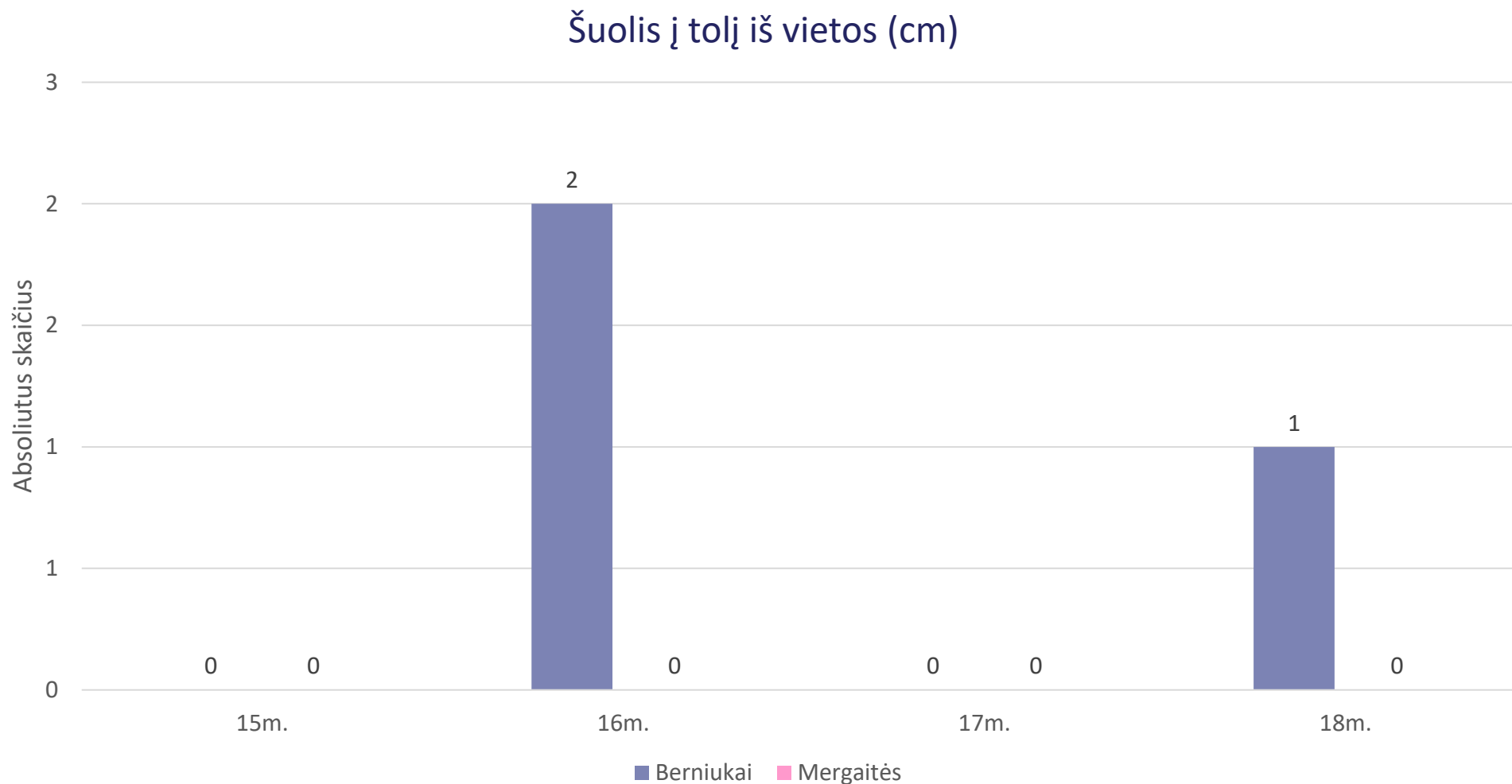
The background of the slide features a series of overlapping, wavy, light blue lines that create a sense of movement and depth. The lines vary in opacity and thickness, giving the overall appearance a soft, ethereal quality.

**Sveikatos rizikos zona**  
**pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokiniai**

### Sėstis ir siekti (cm)

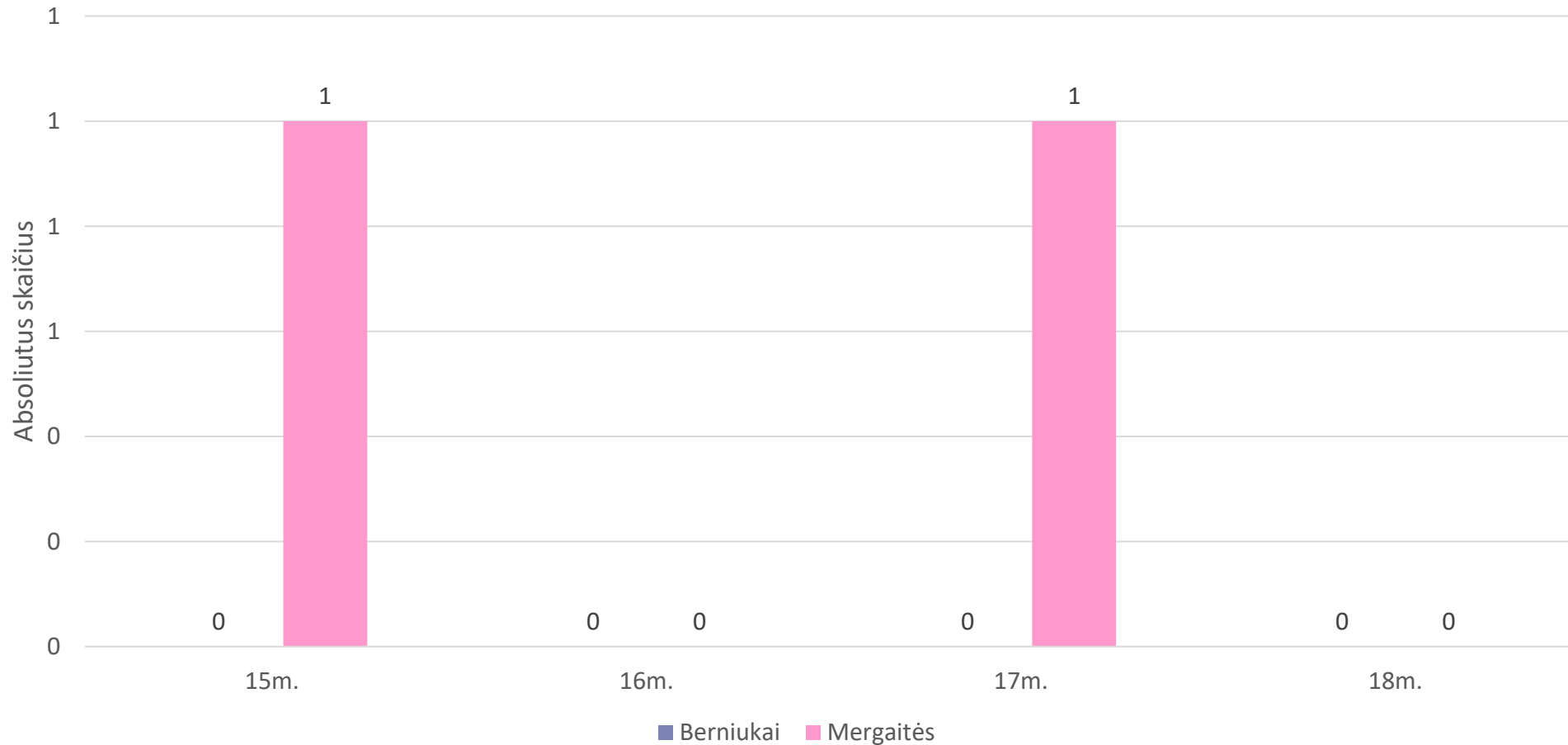


Pagal pateikto testo atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko tik po vieną 18 metų vaikiną ir merginą.



Pagal pateikto testo atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko trys berniukai ir nei viena mergaitė, daugiausiai berniukų yra 16 metų.

### 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s)



Pagal pateikto testo atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko tik dvi 15 ir 17 amžiaus merginos

# PALYGINIMAS

- Beveik dvigubai sumažėjo mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną. 2025 m. tokių atvejų buvo 13, o 2026 m. tik 7.
- Berniukų lankstumas pagerėjo. Atliekant „Sėsti ir siekti“ testą, sveikatai palankioje zonoje atsidūrė daugiau visų amžiaus grupių berniukų nei 2025 m. Ypač ryškus pagerėjimas tarp 15–17 metų mokinių.
- 2026 m. daugiau mokinių pasiekė sveikatai palankų fizinio pajėgumo lygį, ypač tarp berniukų.
- Mergaičių šuolio į tolį rezultatai suprastėjo. 2025 m. 15 metų merginų grupėje net 8 iš 10 mokinių buvo sveikatai palankioje zonoje, o 2026 m. tokių liko mažiau nei pusė.
- 18 metų berniukų lankstumas šiek tiek suprastėjo. Atsirado vienas mokinys, patekęs į sveikatos rizikos zoną, nors 2025 m. tokių nebuvo.

# APIBENDRINIMAS

Iš viso Klaipėdos Stasio Šimkaus konservatorijoje mokosi 187 mokiniai. Testuojami buvo 173 mokinių, iš jų: 103 mergaitės ir 70 berniukų. Trys mokiniai priskirti į specialiąją fizinio ugdymo grupę, septyni į parengiamąją, o keturi mokiniai buvo atleisti nuo fizinio ugdymo pamokų. Atliekant fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos zoną bendrai buvo patektą 7 kartus.

Analizuojant mokinių testus, kuomet mokinys nors vieną testą atliko žemiau normos ir pateko į sveikatos rizikos zoną:

- 4 pagrindinio ugdymo berniukai
- 3 pagrindinio ugdymo mergaitės.

Mokiniam, kurie pateko į sveikatos rizikos zoną bus rengiamos konsultacijos, kurios metu aptarsime rezultatus ir ieškosime sprendimo, kaip pagerinti vaiko fizinę formą.



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

**MUS RASITE:**

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)

[www.facebook.com/biuras](http://www.facebook.com/biuras)