

Suvestinė redakcija nuo 2026-03-21

Įsakymas paskelbtas: TAR 2021-01-22, i. k. 2021-01158



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS

ĮSAKYMAS

**DĖL SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO MOKYMŲ, SKIRTŲ
VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS, VYKDYMO SAVIVALDYBIŲ VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURUOSE TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO**

2021 m. sausio 22 d. Nr. V-119

Vilnius

Įgyvendindamas Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašo, patvirtinto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. spalio 22 d. įsakymu Nr. V-2330 „Dėl Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, 28 punktą:

1. T v i r t i n u Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašą (pridedama).
2. P a v e d u įsakymo vykdymą kontroliuoti viceministrui pagal veiklos sritį.
3. N u s t a t a u, kad šis įsakymas įsigalioja 2021 m. gegužės 1 d.

Sveikatos apsaugos ministras

Arūnas Dulkys

PATVIRTINTA
Lietuvos Respublikos sveikatos
apsaugos ministro
2021 m. sausio 22 d.
įsakymu Nr. V-119

SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO MOKYMŲ, SKIRTŲ VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS, VYKDYMO SAVIVALDYBIŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURUOSE TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų (toliau – SFA mokymai), skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose (toliau – VS biuras) tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato valstybinės (valstybės perduotos savivaldybėms) visuomenės sveikatos stiprinimo funkcijos – 65 metų amžiaus ir vyresniems asmenims (toliau – vyresni asmenys) skirtų SFA mokymų (toliau – SFA mokymų vyresniems asmenims) vykdymo tikslą, uždavinius, turinį, siektinus rezultatus ir jų vertinimą bei veiklos organizavimą.

2. Įgyvendinant Aprašą, vadovaujamosi bendromis nuostatomis, nustatytomis Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. spalio 22 d. įsakymu Nr. V-2330 „Dėl Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (toliau – SMSFAS tvarkos aprašas).

3. Apraše vartojamos sąvokos ir jų apibrėžtys:

3.1. **Fizinio pajėgumo testas** – užduotis, skirta nustatyti asmens fizinio pajėgumo lygį.

3.2. Kitos Apraše vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme, Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatyme ir Lietuvos Respublikos sporto įstatyme apibrėžtas sąvokas.

II SKYRIUS SFA MOKYMŲ VYKDYMAS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURUOSE

4. SFA mokymų vyresniems asmenims turinį sudaro Aprašo 8 punkte nustatytų individualių rodiklių ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo žinių nustatymas, individualaus fizinio aktyvumo plano (toliau – planas) sudarymas, SFA mokymų temos, asmens dalyvavimas SFA mokymuose vyresniems asmenims.

Punkto pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

5. SFA mokymų vyresniems asmenims trukmė vienam asmeniui yra ne trumpesnė nei 3 mėnesiai, per kuriuos įvykdomas SMSFAS tvarkos apraše nustatytas sveikatinamojo fizinio aktyvumo programos pratybų skaičius ir skiriamos savarankiškos fizinio aktyvumo užduotys, skirtos užtikrinti fizinio aktyvumo tęstinumą.

Punkto pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

6. SFA mokymai vyresniems asmenims organizuojami pagal VS biuro sudarytą (-as) atitinkamo tipo SFA mokymų vyresniems asmenims programą (-as) (toliau – SFA mokymų programa)(Aprašo 1 priedas).

7. Asmuo, pageidaujantis dalyvauti SFA mokymų programoje, sveikatos būklę įsivertina vadovaudamasis SMSFAS tvarkos aprašu. Papildomai asmuo įsivertina asmenines galimybes

dalyvauti SFA mokymų programoje pagal Aprašo 2 priedą ir informuoja apie rezultatus mokymų organizatorių.

8. Asmeniui, pageidaujančiam dalyvauti SFA mokymų veiklose, nustatomi šie individualūs rodikliai:

8.1. bendrieji, kurie nustatomi SMSFAS tvarkos aprašo nustatyta tvarka:

8.1.1. didžiausias asmeniui leistinas fizinio krūvio dydis (artimas maksimaliam);

8.1.2. fizinio aktyvumo lygis;

8.1.3. fizinio aktyvumo žinios;

8.2. specialieji:

8.2.1. kūno sudėtis (pagal Aprašo 3 priedą);

Papunkčio pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

8.2.2. fizinio pajėgumo lygis, nustatomas pagal šiuos rodiklius:

8.2.2.1. viršutinių galūnių (rankų) raumenų jėgą;

8.2.2.2. plaštakos raumenų jėgą;

8.2.2.3. apatinių galūnių (kojų) raumenų jėgą;

8.2.2.4. *Neteko galios nuo 2026-03-21*

Papunkčio naikinimas:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

8.2.2.5. apatinės kūno dalies lankstumą;

8.2.2.6. širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

Fizinio pajėgumo lygis pagal šiuos rodiklius nustatomas vadovaujantis Aprašo 4 ir 5 prieduose pateikiamais rekomenduojamais testais ir jų atlikimo metodika arba kitais VS biuro pasirinktais fizinio pajėgumo nustatymo testais ir metodika);

8.2.3. senatvinio silpnumo sindromo požymiai (pagal Aprašo 6 priedą);

8.2.4. polinkio į depresiją požymiai (pagal Aprašo 7 priedą).

9. Aprašo 8 punkte nurodyti parametrai fiksuojami individualiose asmens fizinio aktyvumo kortelėse pagal Aprašo 8 priede pateiktą formą.

10. Aprašo 8 punkte nurodyti parametrai nustatomi asmenims, dalyvavusiems ne mažiau kaip 70 proc. SFA mokymų programos pratybų:

10.1. jeigu SFA mokymų programa trunka iki 6 mėnesių (imtinai), parametrai nustatomi du kartus:

10.1.1. pirmą kartą – prieš asmeniui pradedant dalyvauti SFA mokymų programoje (pirmųjų pratybų metu);

10.1.2. antrą kartą – asmeniui baigus dalyvavimą SFA mokymų programoje (paskutinių pratybų metu);

10.2. jeigu SFA mokymų programa trunka ilgiau nei 6 mėnesius, parametrai nustatomi tris kartus:

10.2.1. pirmą kartą – prieš asmeniui pradedant dalyvauti SFA mokymų programoje (pirmųjų pratybų metu);

10.2.2. antrą kartą – po to, kai asmuo yra dalyvavęs apie 50 procentų SFA mokymų programos apimties;

10.2.3. trečią kartą – asmeniui baigus dalyvavimą SFA mokymų programoje (paskutinių pratybų metu).

Punkto pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

11. Asmeniui, pageidaujančiam dalyvauti SFA mokymų veiklose, VS biuro specialistas įvertina sveikatos būklę ir prireikus pateikia individualias rekomendacijas dėl fizinio aktyvumo. Planas sudaromas tik tais atvejais, kai nustatoma sveikatos rizika ar specialieji poreikiai. Planą

sudaro VS biuro specialistas kartu su mokymuose dalyvaujančiu asmeniu pagal Aprašo 9 priede pateikiamą formą.

Punkto pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

12. Sudarydamas planą VS biuro specialistas vadovaujasi individualizavimo, konfidencialumo, laipsniškumo, nuoseklumo, saugumo ir sąmoningumo principais.

13. Planas sudaromas atsižvelgiant į asmens pasirinktą ir su mokymų organizatoriumi suderintą Aprašo 1 priede nurodytą SFA mokymų programos tipą. Jeigu SFA mokymų programoje nenurodyta kitaip arba asmuo nepasirenka konkrečios SFA mokymų programos, taikomos šios fizinio aktyvumo pratybų rekomendacijos:

13.1. raumenų jėgos ugdymas (atliekant fizinę veiklą ir pratimus, kai raumenys yra įtemptami nugalint vidutinį ar didelį pasipriešinimą, taip ugdant jų jėgą, galingumą, raumenų ištvermę ir didinant masę, pvz., pritūpimai, atsispaudimai, prisitraukimai, darbas su funkciniais diržais bei jėgos treniruokliais, įvairiais svarmenimis ir pan., atliekant šį darbą vidutiniu arba didesniu už vidutinį intensyvumu) – ne mažiau 2 k/sav.;

13.2. pusiausvyros ugdymas (statiniais ir dinaminiais pratimais, kuriais stengiamasi išlaikyti stabilią kūno padėtį, pvz., ėjimas atbulomis, stovėjimas ant vienos kojos arba balansinių įrenginių ir pan., atliekant šį darbą vidutiniu arba didesniu už vidutinį intensyvumu) – ne mažiau 3 k/sav.;

13.3. aerobinės ištvermės ugdymas (atliekant fizinę veiklą, kurios metu didieji kūno raumenys juda ritmingai, ilgą laiką susitraukinėdami, pvz., greitas ėjimas, bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu ar paspirtuku, sportiniai žaidimai ir pan., per savaitę atliekant šį darbą vidutiniu intensyvumu ne mažiau 150–300 minučių, dideliu intensyvumu – ne mažiau 75–150 minučių) – ne mažiau 3 k/sav.;

13.4. lankstumo ugdymas (atliekant kiek įmanoma platesnius judesius pagal sąnario amplitudę, pvz., statiniai tempimo pratimai, jogos padėtys, taiči mankštų judesiai ir pan.) – ne mažiau 2 k/sav.

14. Tą pačią dieną gali būti organizuojamas vienas ir daugiau skirtingas fizinės ypatybės ugdantys užsiėmimai.

15. Asmuo gali dalyvauti daugiau nei vienoje Aprašo 1 priede nurodytoje programoje, aptaręs maksimalius jam leistinus krūvius su mokymų organizatoriumi. Jei asmuo dalyvauja daugiau nei vienoje programoje, kiekvienoje programoje jis laikomas unikaliu dalyviu.

16. Teoriniai mokymai vykdomi SMSFAS tvarkos aprašu nustatyta tvarka. Papildomai teikiamos žinios Aprašo 10 priede nustatytomis temomis.

17. Minimali vienu praktinių pratybų trukmė – 45 minutės.

III SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

18. Jei vertinant asmens antropometrinius ar fiziologinius rodiklius, fizinio pajėgumo rezultatus nustatomi reikšmingi nuokrypiai nuo vidutinių dydžių, jam nustatomas senatvinio silpnumo sindromas, taip pat jeigu dalyviui dalyvavimo programoje metu atsiranda naujų nusiskundimų dėl sveikatos arba fizinio aktyvumo metu pastebima naujų išprovokuotų ir iki tol nebuvo simptomų, ši informacija pažymima asmens individualioje fizinio aktyvumo kortelėje, kurią asmuo gali pateikti asmens sveikatos priežiūros specialistui ir kartu spręsti dėl tolesnių tyrimų bei konsultacijų.

Punkto pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

19. Asmenų dalyvavimas sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo veiklose yra savanoriškas ir nemokamas.

SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO MOKYMŲ PROGRAMŲ TIPAI IR TURINYS

Eil. Nr.	Programos tipas	Veiklos rūšis (pasirinktina)	Prelimi- nari vienų pratybų trukmė	Rekomen- duojamas pratybų dažnumas	Rekomen- duojama programos trukmė
1.	Pusiausvyros ir griuvimų prevencijos programa	Mobilumo, pusiausvyros ir koordinacijos lavinimo pratybos (pvz., taiči, stabilumo pratimai, ėjimas kliūčių taku)	45–60 min.	2–3 k./sav.	12 sav. (3 mėn.)
2.	Gyvenimo kokybę ir ištvermę gerinanti programa	Vidutinio intensyvumo aerobinės pratybos (ėjimas, šokiai, vandens aerobika, dviračio minimas)	30–60 min.	3 k./sav.	12 sav. (3 mėn.)
3.	Raumenų stiprinimo ir fizinio pajėgumo gerinimo programa	Jėgos ir funkciniai pratimai su savo kūno svoriu ar elastingomis juostomis; pusiausvyros ir lankstumo pratimai	30–60 min.	2–3 k./sav.	12 sav. (3 mėn.)
4.	Mišri programa (multikomponentė)	Aerobinės, jėgos, pusiausvyros ir lankstumo pratimų derinys (pvz., ėjimas + funkciniai pratimai + tempimai)	45–90 min.	3–5 k./sav.	12 sav. (3 mėn.)
5.	Programa asmenims, turintiems senatvinio silpnumo sindromą ar lėtinių ligų	Adaptuotos žemo–vidutinio intensyvumo pratybos, atliekamos individualiai ar mažose grupėse	30–45 min.	2–3 k./sav.	12 sav. (3 mėn.)

Pastaba. Parengta pagal *World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.*

Priedo pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo
skatinimo mokymų, skirtų vyresnio
amžiaus asmenims, vykdymo
savivaldybių visuomenės sveikatos
biuruose tvarkos aprašo
2 priedas

ASMENINĖS FIZINĖS BŪKLĖS Į(SI)VERTINIMAS

Per pokalbį su asmeniu išsiaiškinama, ar jis šiuo metu neserga, nekarščiuoja. Jei atsakymas teigiamas, jam patariama atsisakyti fizinio aktyvumo, kol sveikatos būklė pagerės. Jeigu asmuo jaučia kitokius negalavimus, rekomenduojama apie tai pranešti gydytojui.

Asmens taip pat paprašoma atsakyti į pateiktus klausimus:

1. Ar gydytojas kada nors Jums nustatė širdies sutrikimų ir rekomendavo tik medicinškai pagrįstą fizinį aktyvumą?
2. Ar po fizinių pratimų atlikimo Jums skauda krūtinę?
3. Ar pastaraisiais mėnesiais poilsio metu Jums skaudėjo krūtinę?
4. Ar dėl galvos svaigimo prarandate sąmonę ir pusiausvyrą?
5. Ar Jus kamuoja kaulų bei sąnarių ligos ir ar jos paaštrėja atliekant fizinius pratimus?
6. Ar gydytojas nuolat išrašo Jums vaistų nuo kraujospūdžio ar širdies ligų (pvz., skatinančių skysčių išsiskyrimą)?
7. Ar įvardytumėte kitas priežastis, dėl kurių negalite mankštintis be gydytojo pritarimo?

Vertinimas: bent vienas teigiamas atsakymas rodo padidėjusią riziką sveikatai.

KŪNO SUDĖTIES NUSTATYMAS IR VERTINIMAS

Asmens kūno sudėties analizė atliekama kūno sudėties analizatoriumi, nustatant šiuos parametrus:

1. kūno riebalų kiekį (procentais);
2. kūno masę be riebalų (kg);
3. riebalų masę (kg);
4. kūno varžą (viso kūno ir atskirai kiekvienos kūno dalies (kairės rankos, dešinės rankos, kairės kojos, dešinės kojos ir liemens);
5. sunaudojamos energijos kiekį, reikalingą fiziologinėms kūno funkcijoms palaikyti;
6. pageidaujamą kūno svorį (pagal siekiamą kūno riebalų kiekį);
7. kūno riebalų kiekį (kuris turėtų būti prarastas ar priaugtas);
8. kūno skysčių svorį (kg);
9. kūno raumenų masę (kg).

Priedo pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašo
4 priedas

FIZINIO PAJĖGUMO LYGIO NUSTATYMO KRITERIJAI IR VERTINIMAS

	Rodiklio pavadinimas	Vertinimas	Amžius/lytis				
			65–69 m.	70–74 m.	75–79 m.	80–84 m.	85–89 m.
1.	Viršutinių galiūnių (rankų) raumenų jėga (testas – „Lenkti ir tiesti ranką su svareliu per 30 sek.“ (kartai per 30 sek.)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>18	>17	>17	>16	>15
		Vidutinis	13–17	13–16	12–16	11–15	11–14
		Žemiau už vidutinį	<12	<12	<11	<10	<10
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>21	>21	>19	>19	>17
		Vidutinis	16–20	15–20	14–18	14–18	12–16
		Žemiau už vidutinį	<15	<14	<13	<13	<11
2.	Plaštakos raumenų jėga (testas – „Plaštakos suspaudimas“ (abiejų rankų vidutiniai rodikliai, kg)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>34,3	>32,35	>29,0	>24,6	>21,65
		Vidutinis	23,1–34,2	20,06–32,34	19,8–28,9	14,4–24,5	11,96–21,64
		Žemiau už vidutinį	<23,0	<20,05	<19,7	<14,3	<11,95
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	> 50,0	>49,25	>45,9	>38,95	>28,85
		Vidutinis	36,06–49,9	32,6–49,24	27,6–45,8	21,6–38,94	16,76–28,84
		Žemiau už vidutinį	<36,05	< 32,5	< 27,5	<21,5	<16,75
3.	Apatinių galūnių (kojų) raumenų jėga (testas – „Stotis ir sėstis per 30 sek.“ (kartai per 30 sek.)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>16	>15	>15	>14	>13
		Vidutinis	12–15	11–14	11–14	10–13	9–12
		Žemiau už vidutinį	<11	<10	<10	<9	<8
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>18	>17	>17	>15	>14
		Vidutinis	13–17	13–16	12–16	11–14	9–13
		Žemiau už vidutinį	<12	<12	<11	<10	<8
4.	Viršutinės kūno dalies (pečių juostos) lankstumas (testas –		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	> 3,8	> 2,5	> 1,3	> 0	<-2,5
		Vidutinis	-8,8–3,7	-10,1–2,4	-12,6–1,2	-13,9–0	-17,7–2,6

	„Susisiekti rankomis už nugaros“ (pasiektas atstumas cm)	Žemiau už vidutinį	> -8,9	> -10,2	> -12,7	> -14	> -17,8
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	< -2,5	< -2,5	< -5,1	< -5,1	< -7,6
		Vidutinis	-19– -2,6	-20,2– -2,6	-22,8– -5,2	-24,2– -5,2	-25,3– 7,7
		Žemiau už vidutinį	> -20	> -20,3	> -22,9	> -24,1	> -25,4
5.	Apatinės kūno dalies lankstumas (testas – „Sėdint ant kėdės siekti“ (pasiektas atstumas cm)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>13	>10	>9	>8	>6,5
		Vidutinis	0–12	-2,6–9	-3–8	-5–7	-6,4–6,4
		Žemiau už vidutinį	>-1	>-2,5	>-4	>-5	>-6,5
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>8	>6	>5	>4	>1
		Vidutinis	-7–7	-8–5	-9–4	-13–3	-13–0
		Žemiau už vidutinį	>-8	>-9	>-10	>-14	>-14
6.	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas – „6 min. ėjimas“ (nueitas atstumas metrais)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>581	>562	>535	>466	>402
		Vidutinis	458–580	440–561	394–534	312–465	252–401
		Žemiau už vidutinį	<457	<439	<393	<311	<251
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>640	>622	>585	>553	>457
		Vidutinis	513–639	499–621	431–584	408–552	280–456
		Žemiau už vidutinį	<512	<498	<430	<407	<279
7.	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas – „2 min. ėjimas vietoje“ (žingsnių skaičius per 2 min.)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>107	>101	>100	>91	>85
		Vidutinis	74–106	69–100	69–99	61–90	56–84
		Žemiau už vidutinį	<73	<68	<68	<60	<55
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>116	>110	>109	>103	>91
		Vidutinis	87–115	81–109	74–108	72–102	60–90
		Žemiau už vidutinį	<86	<80	<73	<71	<59

Šaltinis: adaptuota pagal Jones, C. J. and Rikli, R. E. (2002) *Measuring Functional Fitness in Older Adults. The Journal of Active Ageing*, 25–30.

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo
skatinimo mokymų, skirtų vyresnio
amžiaus asmenims, vykdymo
savivaldybių visuomenės sveikatos
biuruose tvarkos aprašo
5 priedas

FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO ATLIKIMO METODIKA

TESTAS „LENKTI IR TIESTI RANKĄ SU SVARELIU PER 30 SEK.“

Tikslas – įvertinti viršutinių galūnių (rankų) raumenų jėgą.

Užduotis – kuo daugiau kartų per 30 sekundžių sulenkti ir ištiesti ranką laikant svarelį.

Priemonės:

- standartinė kėdė be ranktūrių;
- laikmatis (chronometras);
- svarelis: 2,5 kg moterims, 4 kg vyrams.

Testavimo eiga:

1. Testuojamasis atsisėda ant kėdės labiau toje pusėje, kurioje rankoje laikomas svarelis, remiasi pėdomis į grindis (pečių plotyje), nugara išlieka tiesi.
2. Testuojamasis gali pabandyti 1–2 kartus lenkti ir tiesti ranką su svareliu.
3. Po komandos „dėmesio, op!“ įjungiamas laikmatis, o testuojamasis stengiasi sulenkti ir ištiesti ranką kuo daugiau kartų.
4. Praėjus 30 sek. duodama komanda „stop!“, testas baigiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Būtina stebėti, kad testuojamasis visai sulenktų ir vėl visai ištiestų ranką su svareliu (remtis į atkalnę negalima).
 2. Būtina stebėti, kad testuojamasis laikytų alkūnę priglaustą prie korpuso.
 3. Skaiciuojama garsiai, kiek kartų testuojamasis sulenkia ranką.
 4. Užskaitomi tik tie kartai, kai testuojamasis teisingai atlieka bandymą.
- Rezultatas: visai sulenktos rankos su svareliu kartai per 30 sek.

TESTAS „PLAŠTAKOS SUSPAUDIMAS“

Tikslas – įvertinti plaštakų raumenų jėgą.

Užduotis – kiek įmanoma smarkiau suspausti dinamometrą.

Priemonės – specialus rankų (plaštakos suspaudimo) dinamometras.

Testavimo eiga:

1. Testuojamasis dinamometrą spaudžia dominuojamąja, po to – nedominuojamąja ranka.
2. Testas atliekamas stovint, ranka, kuria spaudžiamas dinamometras, laikoma truputį toliau nuo savo kūno. Naudojant tam tikro tipo dinamometrus, rankos padėtis gali būti „sulenkta per alkūnę 90 laipsnių kampu“ arba „ranka nuleista žemyn“.
3. Plaštaka spaudžiama maksimalia jėga, atliekant vienkartinį spaudžiamąjį judesį.
4. Iš dviejų bandymų registruojamas geresnis rezultatas. Tarp spaudimų leidžiama ilsėtis 10 sekundžių. Tada testas atliekamas kita ranka.

Nurodymai testo vykdytojui: šio testo gali negalėti atlikti asmenys, turintys žymių plaštakos sąnarių pakitimų dėl artrito. Gali reikėti pareguliuoti dinamometrą pagal testuojamojo asmens plaštakos dydį.

Rezultatas: dominuojamosios ir nedominuojamosios rankos plaštakos suspaudimo jėgos geresniųjų bandymų rezultatų vidurkis kilogramais.

TESTAS „STOTIS IR SĖSTIS PER 30 SEK.“

Tikslas – įvertinti apatinių galūnių (kojų) raumenų jėgą.

Užduotis – kuo daugiau kartų per 30 sekundžių atsistoti ir atsisėsti.

Priemonės:

- standartinė kėdė be ranktūrių;
- laikmatis (chronometras).

Testavimo eiga:

1. Kėdė pastatoma prie sienos, kur ji bus stabili.
2. Testuojamasis atsisėda kėdės viduryje, remiasi pėdomis į grindis (pečių plotyje), nugarą išlieka tiesi.
3. Testuojamasis sukryžiuoja per alkūnes sulenktas rankas prie krūtinės.
4. Po komandos „dėmesio, op!“ įjungiamas laikmatis, o testuojamasis stengiasi atsistoti ir atsisėsti kiek galima daugiau kartų.
5. Praėjus 30 sek. duodama komanda „stop!“, testas baigiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Būtina stebėti, kad testuojamasis pilnai atsistotų ir vėl pilnai atsisėstų (remtis į atkalnę negalima).
 2. Būtina stebėti, kad testuojamasis laikytų rankas sukryžiuotomis ir nekeltų jų aukščiau.
 3. Skaičiuojama garsiai, kiek kartų testuojamasis atsistoja.
 4. Įskaitomi tik tie kartai, kai testuojamasis atsistoja nesiremdamas rankomis.
- Rezultatas: skaičiuojami pilnai atsistoti kartai per 30 sek.

TESTAS „SUSISIEKTI RANKOMIS UŽ NUGAROS“

Tikslas – įvertinti viršutinės kūno dalies (pečių juostos) lankstumą.

Užduotis – susisiekti rankomis už nugaros, pakėlus vieną alkūnę aukščiau, o kitą nuleidus žemyn už nugaros.

Priemonės: 45 cm liniuotė.

Testavimo eiga:

1. Pradinė testuojamojo padėtis stovint. Testuojamasis uždeda vieną ranką už galvos ir nugaros per petį ir kiek įmanoma stengiasi pasiekti nugaros vidurį, delnu liesdami kūną, o pirštus nukreipdamas žemyn. Kita ranka uždedama už nugaros, delnu į išorę, pirštais į viršų ir siekiama kiek įmanoma aukščiau, bandant paliesti ar abiejų plaštakų vidurinius pirštus uždėti vieną ant kito.

2. Atliekami du bandymai keičiant kūno puses.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Matuojamas atstumas tarp pirštų galiukų centimetrais.
2. Testas nutraukiamas, jei tiriamasis jaučia skausmą.

Rezultatas: jei viduriniai pirštai „užėina“ vieni ant kitų, bus įvertinimas su pliuso (+) ženklu, jei yra tarpelis tarp jų, įvertinimas su minuso (-) ženklu. Jei pirštų galiukai liečiasi, rezultatas yra lygus nuliui.

TESTAS „SĖDINT ANT KĖDĖS SIEKTI“

Tikslas – įvertinti apatinės kūno dalies lankstumą.

Užduotis – siekti ištiestos kojos didįjį pirštą ir toliau, delnus sudėjus vieną ant kito.

Priemonės:

- standartinė kėdė be ranktūrių;
- 45 cm liniuotė.

Testavimo eiga:

1. Testuojamasis atsisėda ant kėdės. Pradinė padėtis – sėdint ant kėdės, viena koja ištiesta į priekį, kita sulenkta stačiu kampu. Ištiestos kojos pėda statoma ant kulno ir sudaro 90 laipsnių kampą su blauzda.
2. Testuojamasis siekia ištiestos kojos nykščio ar toliau lėtai lenkdamasis pirmyn. Rankų padėtis – tiesios, plaštakos – viena ant kitos. Galutiniam taške testuojamasis sustoja dviem sekundėms.

3. Testuotojas matuoja rezultatą liniuote, nulinę atžymą pridėjęs prie ištiestos kojos nykščio viršaus. Gali būti rezultatų su minuso (-) ženklu, jei nykščio nepasiekama.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Stebėti, kad ištiestos kojos kelis nebūtų lenkiamas.
2. Stebėti, kad lenkimosi pirmyn ir siekimo judesys nebūtų spyruokliuojamasis.

Rezultatas: toliausiai pasiektas atstumas centimetrais. Gali būti rezultatų su minuso (-) ženklu, jei nykščio nepasiekama.

TESTAS „6 MINUČIŲ ĖJIMAS“

Tikslas – įvertinti aerobinę ištvermę (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą).

Užduotis – per 6 minutes nueiti kuo ilgesnį atstumą.

Priemonės:

- laikmatis (chronometras);
- įrengta ėjimo trasa (gali būti 45 m ilgio ir 5 m pločio, kur bendras rato ilgis – 100 metrų).

Trasa pažymėta kūgeliais kas 5 m;

- ryškūs kūgeliai (18 vnt.).

Testavimo eiga:

1. Po komandos „dėmesio, op!“ įjungiamas laikmatis ir testuojamasis pradeda eiti.
2. Testuojamasis kas minutę informuojamas, kiek laiko liko iki testo pabaigos. Likus 10 sek. laikas skaičiuojamas garsiai.
3. Praėjus 6 min. duodama komanda „stop!“, testuojamasis sustoja toje vietoje, kurioje išgirsta šią komandą, testas baigiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Skaičiuojami pilnai įveikti ratai.
2. Būtina stebėti, ar testuojamajam nepasireiškia ryškūs nuovargio požymiai ar kitos nepageidaujamos organizmo reakcijos (gausus prakaitavimas, sutrikusi koordinacija ir orientacija, dusulys ir pan.).
3. Po komandos „stop“ suskaičiuojami pilnai įveikti ratai ir pridedami papildomai nueiti metrai. Tuomet rato ilgis dauginamas iš ratų skaičiaus ir pridedami papildomi metrai. Galutinė suma yra rezultatas.

Rezultatas: per 6 minutes nueitas atstumas.

TESTAS „2 MINUČIŲ ŽINGSNIAVIMAS VIETOJE“

Šis testas gali būti taikomas silpniesiems ir vyresniems asmenims, tiems, kurie negali atlikti 6 min. ėjimo testo arba neturint pakankamai vietos 6 min. ėjimo testui atlikti, taip pat jei ilgajam testui atlikti nepalankios oro sąlygos lauke.

Tikslas – įvertinti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą (aerobinę ištvermę).

Užduotis – 2 minutes žingsniuoti vietoje atliekant kuo daugiau žingsnių.

Priemonės:

- laikmatis (chronometras);
- centimetrinė juostelė;
- nepermatoma lipnioji juosta.

Testavimo eiga:

1. Testuojamasis atsistoja bet kuria kūno puse prie sienos.
2. Testuotojas išmatuoja centimetrine juoste testuojamojo kojos atstumą nuo klubakaulio keteros iki kelio girnelės. Šio atstumo centras yra pažymimas žyme ant sienos nepermatoma lipniąja juosta. Ji turi būti gerai matoma.
3. Po komandos „dėmesio, op!“ testuojamasis turi žingsniuoti vietoje, keldamas kelius iki nurodytos atžymos dvi minutes;
4. Praėjus 2 min. duodama komanda „stop!“, testuojamasis sustoja, testas baigiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Testuojantysis turi stebėti, kad būtų keliami keliai iki žymos, testas pradedamas dešine koja.
2. Testuotojas skaičiuoja iki žymos pakeltą dešinės kojos kelį. Gali būti skaičiuojama garsiai.
3. Jei testuojamasis pradeda žingsniuoti pirmyn, paprašoma jo žingsniuoti vietoje.
4. Būtina stebėti, ar testuojamajam nepasireiškia ryškūs nuovargio požymiai ar kitos nepageidaujamos organizmo reakcijos (gausus prakaitavimas, sutrikusi koordinacija ir orientacija, dusulys ir pan.).

Rezultatas: per 2 minutes dešinės kojos pakėlimo iki žymos kartai.

Šaltinis: adaptuota pagal Jones, C. J. and Rikli, R.E. (2002) Measuring Functional Fitness in Older Adults. The Journal of Active Ageing, 25–30.

SENATVINIO SILPNUMO SINDROMO POŽYMIŲ NUSTATYMO ATLIKIMO METODIKA

Senatvinio silpnumo sindromas nustatomas naudojant trumpąjį fizinio pajėgumotestą (*Short Physical Performance Battery (SPPB)*), kurį sudaro trys dalys:

1. Pusiausvyra.

1.1. Pirmas pusiausvyros pratimas: testuojamajam pateikiamas toks pratimo atlikimo paaiškinimas: „Dabar patikrinsime Jūsų pusiausvyrą stovint. Norime išsiaiškinti, ar Jūs galite stovėti be atramos 10 sekundžių tam tikra pėdų padėtimi“. Testuojamajam parodomos 1, 2 ir 3 pėdų pozicijos (1–3 paveikslai) ir pateikiamas pratimo atlikimo paaiškinimas: „Pradėkite nuo stovėsenos, kai pėdos yra šalia viena kitos (1 paveikslas), stovėkite 10 sekundžių. Aš Jums parodysiu. Galite naudotis rankomis, sulenkti kelius, daryti kūno judesius, padedančius išlaikyti pusiausvyrą, tačiau stenkitės nejudinti kojų, neatkelti pėdų. Išlaikykite tokią padėtį, kol aš pasakysiu „užtenka“. Testuotojas padeda testuojamajam atsistoti į reikiamą padėtį, gali jį prilaikyti. Laikas pradedamas skaičiuoti, kai testuojamasis atsistoja į reikiamą padėtį ir testuotojas jį paleidžia.

Jei testuojamasis gali išlaikyti padėtį 10 sekundžių, galima atlikti antrą pusiausvyros pratimą. Jei ne, atliekamas ėjimo pratimas.

Jei testuojamasis išlaiko padėtį 10 sekundžių, skiriamas 1 balas, jei ne – 0 balų.

1.2. Antras pusiausvyros pratimas: kojos pastatomos į 2-ąją poziciją (2 paveikslas).

Testuojamajam pateikiamas toks paaiškinimas: „Dabar norėčiau Jūsų paprašyti atsistoti taip, kad vienos pėdos didysis pirštas vidinė pėdos puse liestųsi su kitos pėdos kulnu iš jos vidinės pusės ir tokią padėtį išlaikyti 10 sekundžių. Galite statyti Jums patogesnę pėdą priekyje. Aš pademonstruosiu, kaip atlikti pratimą.“ Testuotojas pademonstruoja pratimo atlikimo techniką. Testuotojas padeda testuojamajam atsistoti į reikiamą padėtį, gali jį prilaikyti. Laikas pradedamas skaičiuoti, kai testuojamasis atsistoja į reikiamą padėtį ir testuotojas jį paleidžia.

Pratimas stabdomas, jei:

- testuojamasis pajudina pėdas;
- prisilaiko testuotojo;
- pratimas užtrunka ilgiau nei 10 sekundžių.

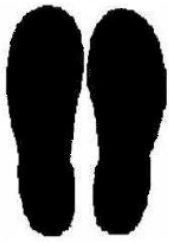
Jei testuojamasis gali išlaikyti padėtį 10 sekundžių, galima atlikti trečią pusiausvyros pratimą. Jei ne, atliekamas ėjimo pratimas.

Jei testuojamasis išlaiko padėtį 10 sekundžių, skiriamas 1 balas, jei ne – 0 balų.

1.3. Trečias pusiausvyros pratimas: kojos pastatomos į 3-iąją poziciją (3 paveikslas).

Testuojamajam pateikiamas toks paaiškinimas: „Dabar norėčiau paprašyti Jus atsistoti taip, kad vienos pėdos pirštai remtųsi į kitos pėdos kulną, priekyje galite statyti patogesnę koją. Padėtį išlaikykite 10 sekundžių. Aš pademonstruosiu, kaip atlikti pratimą.“ Testuotojas padeda testuojamajam atsistoti į reikiamą padėtį, gali jį prilaikyti. Laikas pradedamas skaičiuoti, kai testuojamasis atsistoja į reikiamą padėtį ir testuotojas jį paleidžia.

Jei testuojamasis išlaiko padėtį 10 sekundžių, skiriami 2 balai, jei 3–9,99 sekundės – 1 balas, jei mažiau nei 3 sekundes – 0 balų.



1 paveikslas. „Stovėjimas suglaustomis kojomis“.



2 paveikslas. „Stovėjimas suglaustomis kojomis ir viena koja puse pėdos pastatyta į priekį“.



3 paveikslas. „Stovėjimas vienos pėdos kulną priglaudus prie kitos pėdos pirštų“.

2. Ėjimas.

Ant grindų pažymimas 2,44 m atstumas ir jo galuose pastatomi 2 kūginiai stulpeliai. Distancijos gale pastatoma kėdė, jei manoma, kad jos gali prireikti.

Testuojamajam pateikiamas toks paaiškinimas: „Tai Jūsų ėjimo nuotolis. Jei eidamas iš namų Jūs naudojate pagalbines ėjimo priemones, galite jas naudoti ir atlikdami šį pratimą. Norėčiau Jūsų paprašyti eiti savo įprastu greičiu tarp šių dviejų stulpelių, ir praeikite antrąjį stulpelį įprastu greičiu, tada sustokite. Aš eisiu iš paskos. Pratimą atliksime du kartus.“

Laikas pradedamas skaičiuoti testuojamajam pradėjus eiti ir sustabdomas, kai jis pasiekia antrąjį stulpelį.

Po neilgos pertraukos pratimas kartojamas antrą kartą. Vertinamas geresnis iš dviejų bandymų rezultatas.

Jei ėjimo greitis mažesnis nei 4,82 sekundės, skiriami 4 balai; 4,82–6,20 sekundės – 3 balai; 6,21–8,70 sekundės – 2 balai; daugiau nei 8,7 sekundės – 1 balas; jei negali eiti – 0 balų.

3. Atsistojimas nuo kėdės.

Testuojamajam pateikiamas toks pratimo atlikimo paaiškinimas: „Aš noriu sužinoti, kiek Jums užtrunka atsistoti nuo kėdės ir atsistoti kaip įmanoma greičiau be sustojimo 5 kartus. Kiekvieną kartą atsistojus atsisėskite ir vėl atsistokite. Rankas laikykite sukryžiuotas ant krūtinės. Aš Jums pademonstruosiu, kaip atlikti šį pratimą. Aš fiksuosiu chronometru laiką, per kurį atliksite šį pratimą, ir skaičiuosiu Jūsų atsisėdimų kartus“. Testuotojas parodo testuojamajam, kaip atlikti pratimą. Testuojamojo paklausiama, ar jis pasiruošęs, laikas pradedamas fiksuoti jam pasilenkus ties klubais, garsiai skaičiuojant asmens atsisėdimų ant kėdės skaičių. Chronometras sustabdomas, kai testuojamasis atsisėda ant kėdės po 5 atsistojimo. Pratimo atlikimas nutraukiamas, jei:

- testuojamasis pradeda naudotis rankomis;
- testuojamasis per 1 minutę neatlieka pratimo;
- testuojamasis negali 5 kartus atsistoti arba gali kilti pavojus jo sveikatai.

Jei pratimas nutraukiamas, skiriama 0 balų; jei pratimo atlikimo laikas mažesnis nei 11,19 sekundės, skiriami 4 balai; 11,20–13,69 sekundės – 3 balai; 13,70–16,69 sekundės – 2 balai; daugiau nei 16,7 sekundės – 1 balas.

Testas vertinamas 0–12 balų sistema, susumuojant visų pratimų balus (0 – blogiausias, 12 – geriausias įvertinimas).

Priemonės: kėdė (46–48 cm aukščio) su ranktūriais, chronometras, matavimo juosta ir 2 kūginiai stulpeliai 2,44 m atstumui pažymėti.

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo
skatinimo mokymų, skirtų vyresnio
amžiaus asmenims, vykdymo
savivaldybių visuomenės sveikatos
biuruose tvarkos aprašo
7 priedas

POLINKIO Į DEPRESIJĄ POŽYMIŲ NUSTATYMO ATLIKIMO METODIKA

Neteko galios 2026-03-21.

Priedo pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašo 8 priedas

(Individualios fizinio aktyvumo kortelės forma)

INDIVIDUALI FIZINIO AKTYVUMO KORTELĖ

Vardas, pavardė:

Amžius:

Rodiklis	Pradinis vertinimas		Tarpinis vertinimas (atliekama, jei programos trukmė > 6 mėn.)		Galutinis vertinimas	
	Rodiklio reikšmė	Vertinimas	Rodiklio reikšmė	Vertinimas	Rodiklio reikšmė	Vertinimas
Fizinis aktyvumas						
1. Aktyvaus judėjimo 150 min/sav. įvykdymas						
Fizinis pajėgumas						
2. Viršutinių galūnių (rankų) raumenų jėga (testas „Lenkti ir tiesti ranką su svareliu per 30 sek.“ (kartai per 30 sek.)						
3. Plaštakos raumenų jėga (testas „Plaštakos suspaudimas“ (abiejų rankų vidutiniai rodikliai, kg)						
4. Apatinių galūnių (kojų) raumenų jėga (testas „Stotis ir sėstis per 30 sek.“ (kartai per 30 sek.)						
5. Viršutinės kūno dalies (pečių juostos) lankstumas (testas „Susisiekti rankomis už nugaros“ (pasiektas atstumas cm)						
6. Apatinės kūno dalies lankstumas (testas „Sėdint ant kėdės siekti“ (pasiektas atstumas cm)						
7. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas „6 min. ėjimas“ (nueitas atstumas						

metrais)						
8. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas „2 min. ėjimas vietoje“ (žingsnių skaičius per 2 min.)						
Senatvinio silpnumo sindromo požymiai						
9. „Pusiausvyra“						
10. „Ėjimas“						
11. „Atsistojimas nuo kėdės“						

Priedo pakeitimai:

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašo
9 priedas

(Individualaus fizinio aktyvumo plano forma)

INDIVIDUALUS FIZINIO AKTYVUMO PLANAS

Vardas, pavardė:

Amžius:

Programos tipas (pavadinimas)		
Laikotarpis:	202_ m. ____ d. – 202_ m. ____ d.	
Mėnuo:		
I savaitė		
Savaitės diena	Veiklos rūšis (-ys)	Individualus intensyvumo lygis
Pirmadienis		
Antradienis		
Trečiadienis		
Ketvirtadienis		
Penktadienis		
Šeštadienis		
Sekmdienis		
II savaitė		
Savaitės diena	Veiklos rūšis (-ys)	Individualus intensyvumo lygis
Pirmadienis		
Antradienis		
Trečiadienis		
Ketvirtadienis		
Penktadienis		
Šeštadienis		
Sekmdienis		
Ir t. t.		

Sveikatinamojo fizinio aktyvumo
skatinimo mokymų, skirtų vyresnio
amžiaus asmenims, vykdymo
savivaldybių visuomenės sveikatos
biuruose tvarkos aprašo
10 priedas

REKOMENDUOJAMOS PAPILDOMOS SFA MOKYMŲ TEMOS

1. Senatvinio silpnumo sindromas ir su juo susiję rizikos veiksniai.
 2. Osteoporozė ir su ja susiję rizikos veiksniai.
 3. Ištvermės ir jėgos pratimų svarba vyresniame amžiuje.
 4. Rekomenduojami savarankiškai atliekami jėgos (įveikiant pasipriešinimą) pratimai natūraliomis bei namų sąlygomis.
-

Pakeitimai:

1.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Įsakymas

Nr. [V-213](#), 2026-03-05, paskelbta TAR 2026-03-20, i. k. 2026-04382

Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2021 m. sausio 22 d. įsakymo Nr. V-119 „Dėl Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo