

**LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO GIMNAZIJOS
MOKINIŲ ATLEIDIMO NUO PAMOKŲ TVARKA
2026–2027 m. m.**

1. Gimnazijos direktoriaus įsakymu nuo dalies menų pamokų gali būti atleisti:

1.1. Mokiniai, kurie mokosi formalųjį švietimą papildančio ugdymo ar neformaliojo vaikų švietimo mokyklose (dailės, šokio, muzikos, menų).

1.2. Mokiniai, kurie yra baigę formalųjį švietimą papildančią ar neformaliojo vaikų švietimo mokyklą (dailės, šokio, muzikos, menų).

2. Mokiniai, pageidaujantys atleidimo nuo menų pamokų, iki rugsėjo 18 d. arba spalio 16 d. privalo klasės vadovui, kuratoriui pateikti:

2.1. Tėvų prašymą dėl atleidimo (2 priedas).

2.2. Menų mokyklos išduotą pažymą, kurioje nurodoma:

2.2.1. užsiėmimų dažnumas per savaitę;

2.2.2. užsiėmimų trukmė.

2.3. Neformaliojo vaikų švietimo ar formalųjį švietimą papildančio ugdymo programą, patvirtintą menų mokyklos, kurią lanko, arba nuorodą į programą.

2.4. Menų mokyklos baigimo pažymėjimą, jei ją baigė.

3. Gimnazijos direktoriaus įsakymu nuo dalies fizinio ugdymo pamokų gali būti atleisti:

3.1. Priešmokyklinio ir pradinio ugdymo grupių / klasių mokiniai, kurie mokosi sporto mokykloje / lanko sporto pratybas, kurių turinys yra artimas ar tapatus fizinio ugdymo bendrajai programai.

3.2. Pagrindinio ir vidurinio ugdymo klasių mokiniai, kurie lanko ne mažiau kaip 1,5 val. trukmės aukšto sportinio meistriškumo pratybas ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę ir yra aukšto sportinio meistriškumo sporto varžybų dalyviai.

3.3. Mokiniai, kurie yra baigę neformaliojo vaikų švietimo ir formalųjį švietimą papildančią sporto mokyklą ir toliau tęsia dalyvavimą aukšto sportinio meistriškumo čempionatuose.

3.4. I–III gimnazijos klasių mokiniai, kurie yra gimnazijos tautinių šokių kolektyvo nariai.

3.5. Mokiniai, kurie pusmetį ar ilgiau yra atleisti su gydytojų rekomendacijomis.

4. Mokiniai, pageidaujantys atleidimo nuo fizinio ugdymo pamokų, iki rugsėjo 18 d. arba spalio 16 d. privalo klasės mokytojui, vadovui, kuratoriui pateikti:

4.1. Tėvų prašymą dėl atleidimo (2 priedas).

4.2. Neformaliojo vaikų švietimo ar formalųjį švietimą papildančio ugdymo programą, patvirtintą sporto pratybų organizatoriaus, arba nuorodą į programą.

4.3. Sporto pratybų organizatoriaus išduotą pažymą, kurioje nurodoma:

4.3.1. sporto pratybų dažnumas per savaitę ir vienos treniruotės trukmė;

4.3.2. informacija apie mokinio sportinio meistriškumo lygį (5–8, I–IV g. klasių mokiniai);

4.3.3. informacija apie mokinio dalyvavimą varžybose 2025–2026 m. m. (5–8, I–IV g. klasių mokiniai).

4.4. Tėvų sutikimą dėl mokinio dalyvavimo šokių kolektyve „Eglynėlis“, mokiniams, kurie yra šio kolektyvo nariai (3 priedas).

5. Visi pagrindinio ir vidurinio ugdymo programos mokiniai (išskyrus tuos, kurie atleisti gydytojų ar yra tautinių šokių kolektyvo nariai), norintys nelankyti fizinio ugdymo pamokų, privalo išlaikyti gimnazijos mokytojų parengtą fizinio pajėgumo testą (1 priedas). Mokinys, neišlaikęs šio testo, nuo fizinio ugdymo pamokų neatleidžiamas.

6. Gimnazijos direktoriaus įsakymu nuo dalies užsienio kalbos pamokų gali būti atleisti:

6.1. Vidurinio ugdymo programos baigiamosios klasės (IV g.) mokiniai, išlaikę tarptautinį užsienio kalbos egzaminą, kurio įvertinimas įskaitomas vietoje valstybinio užsienio kalbos brandos egzamino, ir nepasirinkę laikyti užsienio kalbos egzamino II dalies arba pateikę prašymą dėl atleidimo nuo užsienio VBE II dalies.

6.2. Nuo užsienio kalbos pamokų mokiniai atleidžiami nuo II pusmečio.

7. IV g. klasės mokinys, pageidaujantis atleidimo nuo užsienio kalbos pamokų, privalo kuratoriui pateikti:

7.1. Prašymą dėl atleidimo (2 priedas).

7.2. Tarptautinio užsienio kalbos egzamino pažymėjimo kopiją.

8. Gimnazijos direktoriaus įsakymu nuo kitų dalykų dalies pamokų gali būti atleisti:

8.1. Mokiniai, kurie yra einamųjų metų nacionalinių ar tarptautinių dalykinių olimpiadų, konkursų prizininkai.

8.2. Mokiniai, kurių mokymosi pasiekimai yra aukštesni nei nustatyti aukštesniojo lygio mokymosi pasiekimai bendrosiose programose.

8.3. Šių mokinių atleidimą nuo pamokų inicijuoja dalykų mokytojai.

9. Iki rugsėjo 24 d. arba spalio 23 d. klasės mokytojas, vadovas ar kuratorius visus mokinių atneštus dokumentus pateikia kuruojančiam vadovui (pradinio ugdymo skyriaus vedėjui arba pagrindinio ir vidurinio ugdymo skyriaus vedėjui).

10. Iki spalio 1 d. ir lapkričio 6 d. ugdymo skyrių vedėjai aptaria mokinių atleidimą su mokančiais mokytojais, parengia direktoriaus įsakymą „Dėl mokinių atleidimo nuo pamokų“ ir su juo supažindina mokinius mokančius mokytojus, klasių vadovus, kuratorius.

11. IV g. klasės mokinių, pageidaujančių atleidimo nuo užsienio kalbos pamokų, atneštus dokumentus I pusmečio pabaigoje arba vėliau, kai mokinys išlaiko tarptautinį užsienio kalbos

egzamina, pateikia pagrindinio ir vidurinio ugdymo skyriaus vedėjui. Gavęs dokumentus, skyriaus vedėjas per 3 darbo dienas parengia direktoriaus įsakymą „Dėl mokinių atleidimo nuo pamokų“ ir su juo supažindina mokinius mokančius mokytojus, klasių kuratorių.

12. Mokinys, atleistas nuo atitinkamų dalykų pamokų, gimnazijoje gali:

12.1. Neatvykti į dalyko, nuo kurio atleistas, pamoką, jei ji tvarkaraštyje pirma ar paskutinė, pateikęs tėvų prašymą gimnazijos direktoriui.

12.2. Per dalyko, nuo kurio atleistas, pamoką užsiimti kita veikla arba mokytis individualiai.

13. Užtikrindama nuo pamokų atleistų 5–8, I–II g. klasių mokinių saugumą ir užimtumą gimnazija:

13.1. Sudaro sąlygas mokiniams ruošti namų darbus, dirbti kompiuteriu ar užsiimti kita veikla gimnazijos bibliotekoje, poilsio erdvėje, klasių, kuratorių kabinetuose, dalyvauti socialinio pedagogo, psichologo konsultacijose, užsiėmimuose.

13.2. Pasinaudoti dalykų mokytojų konsultacijomis, jei dalykų mokytojai tuo metu neužimti.

14. Menų, fizinio ugdymo mokytojas, susipažinęs su neformaliojo švietimo programa, tos mokyklos / klubo, kurią mokinys lanko, pusmečio pabaigoje:

14.1. Mokinio gautus įvertinimus pagal neformalųjį švietimą papildančias programas įskaito ar konvertuoja į pažymius pagal dešimtbalę sistemą, įrašo įskaityta / neįskaityta arba pasiekimų lygiu.

14.2. Sudaro sąlygas mokiniui atsiskaityti, jei mokinio netenkina jo parašytas įvertinimas.

14.3. Jei mokytojas neturi galimybės susipažinti su mokyklos / klubo, kurią mokinys lanko, įvertinimais, atsiskaitymą už atitinkamos klasės ugdymo programą organizuoja su mokiniu suderintais laikotarpiais ir formomis.

15. Užsienio kalbos ar kito dalyko, nuo kurio pamokų mokinys atleistas, mokytojas atsiskaitymą už atitinkamos klasės ugdymo programą organizuoja su mokiniu suderintais laikotarpiais ir formomis.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto gimnazijos
Mokinių atleidimo nuo pamokų tvarkos
1 priedas

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI IR JŲ APRAŠAI MOKINIAMS, PAGEIDAUJANTIEMS ATLEIDIMO NUO FIZINIO UGDYMO PAMOKŲ

Fizinio pajėgumo testas „Flamingas“

Požymis – pusiausvyra.

Vestibiulinės sistemos, sąnarių ir kaulų funkcijos stabilumo įvertinimas. Gebėjimas išlaikyti masės centrą ant pagrindo, stovint (statinis balansas) arba judant (dinaminis balansas). Maža griuvimų ir su tuo susijusių pažeidimų rizika.

„Flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius / 1 min) (Berniukai)

Amžius	Minimalus rezultatas
11	≤9
12	≤9
13	≤9
14	≤9
15	≤9
16	≤9
17	≤9
18	≤8

„Flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius / 1 min) (Mergaitės)

Amžius	Minimalus rezultatas
11	≤8
12	≤8
13	≤8
14	≤8
15	≤8
16	≤8
17	≤8
18	≤8

Nurodymai mokiniui: stovėdamas ant buomelio (pagal išilginę jo ašį) patogesne koja pasistenk kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą. Kitą per kelį sulenktą koją laikyk vienvarde ranka už kelties, taigi, stovėk kaip flamingas. Kita ranka gali sau padėti išlaikyti pusiausvyrą. Mokytojas, leisdamas atsiremti į savo ranką, padės užimti taisyklingą padėtį. Testas prasidės, kai paleisi mokytojo ranką. Pamėgink išlaikyti tokią padėtį 1 min. Kiekvieną kartą, kai neteksi pusiausvyros (kai paleisi koją, prilaikomą ranka, arba kai bet kuria kūno dalimi paliesi grindis), testas bus nutraukiamas. Po kiekvieno tokio pusiausvyros praradimo judesi kartosi iš pradžių tol, kol pagal chronometrą baigsis 1 min.

Fizinio pajėgumo testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“

Požymis – funkcinė jėga, raumenų ištvermė.

Organizmo gebėjimo priešintis nuovargiui atliekant jėgos pratimus įvertinimas.

„Kybojimas sulenktomis rankomis“ (s) (Berniukai)

Amžius	Minimalus rezultatas
11	$\geq 10,7$
12	$\geq 12,6$
13	$\geq 14,4$
14	$\geq 16,3$
15	$\geq 18,2$
16	$\geq 20,0$
17	$\geq 21,9$
18	$\geq 23,8$

„Kybojimas sulenktomis rankomis“ (s) (Mergaitės)

Amžius	Minimalus rezultatas
11	$\geq 6,6$
12	$\geq 6,6$
13	$\geq 6,6$
14	$\geq 6,6$
15	$\geq 6,6$
16	$\geq 6,6$
17	$\geq 6,6$
18	$\geq 6,6$

Nurodymai mokiniui: atsistok po skersiniu, uždėk ant jo rankas pečių platumu, pirštais apimk jį iš viršaus, o nykščiu – iš apačios. Mokytojas Tau padės pasikelti, kol Tavo smakras iškils virš skersinio. Išbūk šioje padėtyje kuo ilgiau, neliėsdamas smakru skersinio. Kai akis nuleisi žemiau skersinio, testas baigtas.

Fizinio pajėgumo testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“

Požymis – greitumas, vikrumas.

Gebėjimo greitai pakeisti kūno judėjimo kryptį, tiksliai kontroliuojant judesius, įvertinimas.

„10x5 m bėgimas šaudykle“ (s) (Berniukai)

Amžius	Minimalus rezultatas
11	$\leq 21,4$
12	$\leq 21,1$
13	$\leq 20,8$
14	$\leq 20,5$
15	$\leq 20,2$
16	$\leq 19,9$
17	$\leq 19,6$
18	$\leq 19,2$

„10x5 m bėgimas šaudykle“ (s) (Mergaitės)

Amžius	Minimalus rezultatas
11	≤22,2
12	≤22,2
13	≤22,2
14	≤22,1
15	≤22,1
16	≤22,1
17	≤22,1
18	≤22,0

Nurodymai mokiniui: atsistok už starto linijos, pasiruošk bėgti: vieną pėdą pastatyk prie pat starto linijos. Po starto signalo kuo greičiau bėk prie finišo linijos ir atgal prie starto linijos, perženk ją abiem pėdomis. Tai bus vienas kartas. Šitaip bėgsi penkis kartus. Finišuodamas nemažink greičio. Testą atliksi vieną kartą. Kiekvieną kartą bėgdamas turi abiem kojomis peržengti linijas. Negalima bėgti ratu, posūkius atlikti šuoliuku.

Fizinio pajėgumo testas „20 m bėgimas šaudykle“

Požymis – širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermė.

Darbai, kuriam atlikti būtina ištvermė (t. y. truncančiam ilgiau nei 5 minutes), yra labai svarbi aerobinė energija. Ją įvertinti galima širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermės testu, kitaip tariant, tuo testu galima įvertinti gebėjimą atlikti nenutrūkstamą fizinį darbą, kurį riboja širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos, pradedant plaučiais ir baigiant raumenimis, funkcinis pajėgumas. Funkcinis pajėgumas dažniausiai suprantamas kaip bendroji ištvermė, kuri yra svarbi įvairioms fizinės veiklos rūšims, pvz., bėgimui, plaukimui, važiavimui dviračiu, žaidimams, lauko ir kitiems darbams. Be to, bendroji ištvermė geriausiai apibūdina žmogaus fizinį pajėgumą, o vėlesniu žmogaus gyvenimo tarpsniu padeda išlaikyti fizinį aktyvumą. Todėl labai svarbu bendrąją ištvermę ir jos lavėjimą įvertinti vaikystėje, kuri yra pats parankiausias laikas skiepyti įprotį fiziškai lavintis.

„20 m bėgimas šaudykle“ (min.) (Berniukai)

Amžius	Minimalus rezultatas
11	≥4
12	≥5
13	≥5
14	≥5
15	≥6
16	≥7
17	≥7
18	≥7

„20 m bėgimas šaudykle“ (min.) (Mergaitės)

Amžius	Minimalus rezultatas
11	≥ 4
12	≥ 4
13	≥ 4
14	≥ 5
15	≥ 5
16	≥ 5
17	≥ 5
18	≥ 5

Nurodymai mokiniui: testas, kurį Tu atliksi, įvertina organizmo maksimalų aerobinį pajėgumą (kitaip sakant, ištvermę), todėl stenkis neviršyti savo galimybių. Tai bėgimas pirmyn ir atgal 20 m bėgimo taku. Bėgimo greitis bus diktuojamas pagal įrašytą garso signalą (klausos negalią turintiems mokiniams – pagal šviesos signalą). Testą pradėk greitai ėjimu ir eik arba bėk tokiu tempu, kad, nuskambėjus garso signalui (užsidegus šviesai), būtum viename arba kitame 20 m bėgimo tako gale (leistina tik 1 m paklaida). Pėda paliesk galinę liniją ir, greitai apsisukęs, bėk iki kitos galinės linijos.

Iš pradžių bėgimo greitis būna mažas, jis kaskart kiekvieną minutę didinamas. Tempą diktuos garso (arba vaizdo) signalas. Stenkis kuo ilgiau išlaikyti nustatytą bėgimo ritmą. Kai nebepajėgsi išlaikyti to ritmo arba pajusi, kad nebeįstengi ilgiau bėgti, turi sustoti. Testo trukmė individuali: kuo Tavo pajėgumas geresnis, tuo ilgiau gebėsi tęsti testą.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto gimnazijos
Mokinių atleidimo nuo pamokų tvarkos
2 priedas

.....
(vardas, pavardė)

..... mama / tėvas
(mokinio vardas, pavardė, klasė)

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto
gimnazijos direktoriui
Arūnui Bučniui

PRAŠYMAS

(data)

Veikdamas abiejų tėvų vardu, prašau leisti nedalyvauti mano sūnui / dukrai
(vardas, pavardė)

..... pamokoje
(mokomasis dalykas) (pamokos laikas ir savaitės diena)

Už mokinio saugumą tuo metu atsakome patys.

PRIDEDAMA:
(dokumento pavadinimas)

.....
(vardas, pavardė)

..... mama / tėvas
(mokinio vardas, pavardė, klasė)

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto gimnazijos
Mokinių atleidimo nuo pamokų tvarkos
3 priedas

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto
gimnazijos direktoriui
Arūnui Bučniui

SUTIKIMAS

(data)

Veikdamas abiejų tėvų vardu, sutinku, kad mano sūnus / dukra
(vardas, pavardė)
2026–2027 m. m. būtų gimnazijos šokių kolektyvo „Eglynėlis“ narys ir būtų atleistas nuo fizinio
ugdymo pamokų.

.....
(parašas)

.....
(vardas, pavardė)