

## PROFESINIO TINKAMUMO TESTAS

Užsiregistravusiems telefonu kandidatams reikia paskirtu laiku atvykti į Lietuvos karo akademią laikyti profesinio tinkamumo testo. Jus pasitiks Atrankos centro darbuotojas, kuris bus su jumis abi testavimo dienas. Jis suteiks jums visą informaciją: kur jūs nakvosite, valgysite, kaip vyks testavimas ir kt.

Testą laikysite grupėmis. Vieną grupę vidutiniškai sudaro 8 žmonės. Vaikinai ir merginos testą laiko kartu ir jiems visiems taikomi vienodi reikalavimai, išskyrus [fizinio pasirengimo normatyvus](#).

Viso testavimo metu jus stebės trys komisijos nariai – dažniausiai jais būna kiti Atrankos centro darbuotojai. Bus pastebėta viskas: kaip jūs elgsitės, ką ir kaip kalbėsitės, kaip sutarsite su kitais, kokius teiksitės siūlymus, ar sugebėsite tinkamai elgtis stresinėse situacijose, kokias darysite klaidas visų užduočių metu. Neišsigąskite – komisijos nariai jūsų atžvilgiu nusiteikę geranoriškai.

Profesinio tinkamumo testą sudaro:

- [Diskusija](#);
- [Užduotys neskiriant vado](#);
- [Planavimo užduotis](#);
- [Fizinio pasirengimo normatyvai](#);
- [Kognityvinių gebėjimų užduotys](#);
- [Individualūs pokalbiai](#);
- [Vadovavimo užduotys](#).

**Diskusija** – grupinė užduotis. Jos metu diskutuosite nurodytomis arba savo pasiūlytomis temomis. Jūs galėsite artimiau susipažinti su kitais grupės nariais, su kuriais teks spręsti ir bendras užduotis. Diskusijos metu būkite aktyvūs, stenkitės aiškiai, suprantamai reikšti savo nuomonę, jai pagrįsti raskite tinkamų argumentų, nenukrypkite į visai kitą temą. Bus vertinamas ir jūsų bendravimo su kitais stilius, lietuvių kalbos taisyklingumas, jūsų žinios duotuoju klausimu ar bendras išprusimas.

**Užduotys neskiriant vado** – grupinė praktinė užduotis. Visa grupė dirba kartu, nepaskyrus, kas vadovaus. Pirmiausia atidžiai išklauskite užduotį, išidėmėkite taisykles. Tada gausite 10 minučių laiko sukurti bendram grupės planui, kaip šią užduotį vykdysite. Drąsiai ieškokite sprendimų, nebijokite siūlyti jų kitiems, bendromis jėgomis nuspręskite, kuris pasiūlymas geriausias. Sudarykite bendrą planą, kurį žinotų ir suprastų visi grupės nariai. Kai planas bus aiškus, jūs turėsite įvykdyti jį praktiškai. Neužmirškite, kad tai visos grupės užduotis ir ją vykdyti turite visi. Būkite atidūs: nepažeiskite pradžioje nurodytų taisyklių, nedarykite kitų klaidų.

**Planavimo užduotis** – sudėtinė individuali-grupinė užduotis, susidedanti iš trijų dalių:

- Planavimas raštu. Kiekvienas gausite užduoties tekstą, žemėlapi ir turėsite per valandą laiko atidžiai išstudijuoti pateiktos situacijos faktus, pasirinkti svarbiausius, rasti optimalų sprendimą ir jį aiškiai bei suprantamai aprašyti (rašykite be klaidų!). Tekste pateikta situacija yra sudėtinga, joje vienu metu iškyla keli sunkumai, kuriuos įveikti reikia kuo greičiau, todėl jūs turite numatyti prioritetinius tikslus ir pasiūlyti greičiausią būdą jiems pasiekti. Neužmirškite pasinaudoti žemėlapiu, kreipkite dėmesį į turimas transporto priemones bei duomenis, kur jos šiuo metu yra, kur gali būti panaudotos, koks jų greitis viename ar kitame ruože, kokių turite ryšio priemonių, kaip jomis pasinaudoti, kokie žmonės ar tarnybos jums gali padėti.
- Bendro grupės plano kūrimas. Atidavę savo parašytą planą, turėsite 15 minučių priimti bendram grupės planui. Neužmirškite svarbių užduoties faktų, pagal juos vertinkite siūlymų realumą, plano įgyvendinimo spartą. Būkite aktyvus, kurkite planą, kuris būtų įgyvendinamas, skaičiuokite, ar jam įvykdyti užtenka laiko, ar nepraleidote svarbių tikslų.
- Kryžminė kiekvieno kandidato apklausa prie žemėlapi. Visi turės po 5 minutes pakalbėti prie lentos. Reikės papasakoti, kokį planą parašėte pirmojoje užduoties dalyje. Gausite papildomų klausimų apie užduoties faktus, turėsite mokėti pagrįsti savo siūlymą, suskaičiuoti siūlomo plano įgyvendinimo laiką. Kuriam nors iš jūsų gali tekti papasakoti bendrą grupės planą, kurį visi kartu sukūrėte antrojoje užduoties dalyje, kitas bus paragintas priminti tekste paminėtą situaciją su visomis detalėmis, o trečiam gali tekti

pasukti galvą ir pasiūlyti planą, kuris, jo nuomone, būtų pats geriausias ir kurio laikantis būtų laiku išspręstos visos problemos.

**Fizinio pasirengimo normatyvų laikymas** – vienintelė profesinio tinkamumo testo dalis, kuriai reikia ruoštis iš anksto.

**Fizinio pasirengimo normatyvai** susideda iš 3 dalių:

- atsispaudimai;
- atsilenkimai;
- 3000 m bėgimas

### Normatyvai

Eil. nr.	Pratimo pavadinimas	Taškai										
			100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
1.	Atsispaudimai (kartai per 2 min.)	Vaikinai	71	64	57	49	42	35	28	20	13	6
		Merginos	42	36	31	25	19	13	8	2		
2.	Atsilenkimai (kartai per 2 min.)	Vaikinai	78	72	66	59	53	47	41	34	28	22
		Merginos	78	72	66	59	53	47	41	34	28	22
3.	3000 m bėgimas (laikas, min., s)	Vaikinai	12.06	12.48	13.33	14.18	15.00	15.42	16.27	17.12	17.54	18.36
		Merginos	14.42	15.30	16.21	17.12	18.00	18.48	19.39	20.30	21.18	22.06

### Laikymo tvarka:

- iš pradžių paaiškinama ir parodoma praktiškai, kaip pratimai atliekami;
- netaisyklingai atlikti pratimai neįskaitomi. Apie tai įspėjama pratimo atlikimo metu, kartojant paskutinio taisyklingai atlikto veiksmo skaičių;
- visi pratimai atliekami tą pačią dieną. Poilsio tarp pratimų trukmė – ne ilgiau kaip 20 min.;
- pratimų seka: 1) atsispaudimai, 2) atsilenkimai, 3) 3000 m bėgimas;
- visi pratimai atliekami su sporto apranga;
- atsispaudimų ir atsilenkimų metu kas 30 sek. įspėjama, kiek laiko lieka iki pratimo pabaigos;
- atliekant atsispaudimus ir atsilenkimus ilsėtis galima tik pradinėje padėtyje;
- fizinio pasirengimo testas vertinamas teigiamai, jei kiekvienas pratimas įvertinamas ne mažiau kaip 60 taškų.

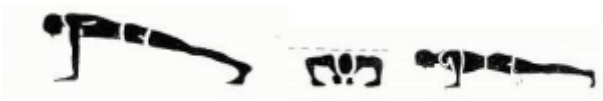
## **Pratimų atlikimo tvarka:**

### **Atsispaudimai**

Pradinė padėtis – gulima rankomis (plaštakomis į priekį) remiantis į žemę plačiau nei pečių pločiu, kūnas tiesus, kojos suglaustos arba išskėstos ne daugiau kaip pečių pločiu, atremtos į pagrindą pirštų galais.

Pratimas atliekamas taisyklingai ir įskaitomas, jei žemutinėje padėtyje rankos sulenktos ne mažiau kaip 90 laipsnių kampų, o grįžtant į pradinę padėtį – visiškai ištiestos.

Pratimas atliekamas ant minkštesnio pagrindo.



### **Atsilenkimai**

Pratimas atliekamas poromis.

Pradinė padėtis – horizontali (ant nugaros), rankos suimtos už galvos, kojos pusiau sulenktos, kulnai (arba pėdos) remiasi į pagrindą. Kitas narys laiko atliekantį pratimą narį už čiurnų rankomis.

Pratimas atliekamas taisyklingai ir įskaitomas, jei atsilenkiant kūnas kerta vertikale, o atsilenkiant mentėmis paliečiamas pagrindas.

Vienam nariui atlikus pratimą keičiamasi vietomis.



### **3000 metrų bėgimas**

Startuojančios grupės dydį nustato tikrinantis asmuo. Atrankos dalyviai bėga su sporto apranga, prie kurios prisegtas numeris.

Bėgama miško (parko) ar stadiono taku.

**Kognityvinių gebėjimų užduotys** – tai individualios užduotys raštu, kurias kiekvienas turi išspręsti per tam tikrą skirtą laiką ir atsakymų lape pažymėti vieną tinkamą atsakymą iš keturių galimų. Laiko turėsite nedaug, reikia dirbti sparčiai ir stengtis pateikti kuo daugiau teisingų atsakymų. Užduotys sudarytos iš kelių dalių:

- užduotys, reikalaujančios dėmesingumo ir atidumo;
- užduotys, reikalaujančios loginio mąstymo;
- užduotys, reikalaujančios erdvinio mąstymo, kai naudojamos 2 dimensijų figūros (plokščias figūrų vaizdas);
- užduotys, reikalaujančios erdvinio mąstymo, kai naudojamos 3 dimensijų figūros (erdvinis figūrų vaizdas);
- užduotys reikalaujančios gebėjimo atlikti aritmetinius skaičiavimus;
- dar kartą atliekamos užduotys, reikalaujančios dėmesingumo ir atidumo.

Kiekvienoje užduočių grupėje bus skaičiuojami teisingi atsakymai – jų turi būti kuo daugiau!

*Pastaba.* Dažnai kaip tik šios užduotys sutrukdo kandidatams išlaikyti profesinio tinkamumo testą, nes neapskaičiavęs laiko (per lėtai dirbdamas) kandidatas nesurenka net minimalaus balų skaičiaus (pateikia per mažai teisingų atsakymų). Kiek minučių turėsite kiekvienai užduočių grupei, jums bus pasakyta.

**Individualūs pokalbiai** – vyksta trijuose kambariuose su trimis skirtingais komisijos nariais. Kiekvienas iš jūsų turės dalyvauti trijuose pokalbiuose, kurių metu jums bus užduodami klausimai apie jūsų kasdienybę, jūsų pomėgius, laisvalaikį, užklasinę veiklą, laimėjimus, jūsų domėjimąsi Lietuvos ir pasaulio įvykiais, kariuomenės veikla, Lietuvos krašto apsauga. Visi komisijos nariai klaus, kodėl pasirinkote karininko kelią, kodėl norite studijuoti Lietuvos karo akademijoje. Nenustebkite, jei ir kai kuriuos kitus klausimus užduos du ar net visi trys komisijos nariai. Bendraukite laisvai, nuoširdžiai, pasistenkite atskleisti savo stipriąsias puses.

**Vadovavimo užduotys** – tai grupinės praktinės užduotys, kurias atliekant vadovauti paeiliui skiriamas kuris nors grupės narys. Kai tapsite grupės vadu, būsite nuvestas prie užduoties atlikimo vietos stadione ir supažindintas su užduoties sąlyga. Išklausykite užduotį kuo atidžiau, kuo geriau įsigilinkite į taisykles, viską tiksliai įsiminkite. Užduočiai skiriamos tam tikros priemonės (dėžės, lentos, virvės ir pan.): įvertinkite, ką su jomis galima daryti ir ko neleidžia taisyklės. Turėsite porą minučių pagalvoti, kokį planą siūlysite grupei, kai ją pakviesite. Šiuo metu dar galite pasitikslinti užduoties sąlygą, užduoti klausimus asmeniui, kuris vadovauja testui. Kai ateis grupė, visai užduočiai įvykdyti turėsite 10 minučių – taigi negaiškite laiko veltui. Per tą laiką kaip grupės vadas turėsite pateikti kitiems užduoties sąlygą, taisykles ir kartu su visa grupe praktiškai įvykdyti užduotį. Jei neturėsite sprendimo pat, teks pasinaudoti grupės pagalba; taigi nesupainiokite sąlygos, įsiminkite taisykles – juk kiti jų negirdėjo. Jei

pažeisite taisykles, visą darbą turėsite pradėti nuo pradžių. Atminkite, visam šiam darbui turite tik 10 minučių!

Tai jau paskutinė užduotis.

Po jos – **baigiamasis pokalbis**: jūs trumpai atsakysite į keletą komisijos klausimų, galėsite patys ko nors paklausti. Negalėsite paklausti tik vieno dalyko – kokie yra teisingi užduočių atsakymai.

**Linkime sėkmės!**