



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA

Sporto vadybos specializacija

JŪRATĖ JUODYTĖ

Magistro studijų baigiamasis darbas

**JAUNŲJŲ ŽOLĖS RIEDULININKIŲ FIZINĖS REGERENACIJOS
VEIKSNIŲ REALIZAVIMAS VIDUTINĖS TRUKMĖS RENGIMO
ETAPUOSE**

**REALIZATION OF PHYSICAL REGENERATION FACTORS OF YOUNG
FIELD HOCKEY PLAYERS IN MEDIUM-TERM PREPARATION
STAGES**

Darbo vadovas: doc. dr. Stanislovas Norkus

Šiauliai, 2021

PATVIRTINIMAS apie parengto darbo savarankiškumą

CONFIRMATION

Vardas, pavardė <i>Name, Surname</i>	Jūratė Juodytė
Darbo pavadinimas <i>Thesis topic</i>	Jaunųjų žolės riedulininkų fizinės regeneracijos veiksnių realizavimas vidutinės trukmės rengimo etapuose Realization of physical regeneration factors of young field hockey players in medium-term preparation stages

Patvirtinu, kad įteikiamas darbas yra atliktas mano paties ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose; nebuvo naudotas kitoje mokslo ir (ar) studijų įstaigoje Lietuvoje ir užsienyje; nenaudoja šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikia visą panaudotos literatūros sąrašą.

I confirm that I am the author of submitted paper, which has been prepared independently and has never been presented for any other course or used in another educational institution, neither in Lithuania, or abroad. I also provide a full bibliographical list which indicates all the sources that were used to prepare this assignment and contains no un-used sources.

Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos yra pažymėtos literatūros nuorodose.

Quotes from other sources directly or indirectly used in this thesis, are indicated in literature references.

Aš, Jūratė Juodytė, pateikdama šį darbą, patvirtinu (pažymėti)
I, Jurate Juodyte, by submitting this paper confirm (check)



TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
ĮVADAS	6
1. TEORINĖS JAUNŪJŲ ŽOLĖS RIEDULININKIŲ FIZINĖS REGERENACIJOS VEIKSNIŲ REALIZAVIMO VIDUTINĖS TRUKMĖS RENGIMO ETAPUOSE PRIELAIIDOS	9
1.1. Darbe naudojamų sąvokų analizė.....	9
1.2. Sportininkų(ių) fizinio darbingumo regeneraciją lemiantys veiksniai	11
1.3. Sportininkų(-ių) fizinę regeneraciją spartinančių veiksnių svarba.....	15
1.3.1 Mitybos principų taikymo svarba.....	15
1.3.2 Miego principų taikymo svarba.....	17
1.4. Optimalaus fizinio darbingumo pedagoginė ir psichologinė charakteristika	18
1.5. Jaunųjų žolės riedulininkų vidutinės trukmės rengimo etape taikomų krūvių pedagoginė ir psichologinė charakteristika	20
1.6. Sportinio rengimo(si) krūvio poveikis žolės riedulininkų(ių) fiziniam darbingumui	23
2. JAUNŪJŲ ŽOLĖS RIEDULININKIŲ FIZINĘ REGENERACIJĄ LEMIANČIŲ VEIKSNIŲ TAKYMO YPATUMAI	26
2.1. Tyrimo metodologija, metodai, organizavimas, tiriamosios.....	26
2.2. Jaunųjų žolės riedulininkų patiriami rengimo krūviai vidutinės trukmės etape	30
2.3. Fizinės ir psichinės būsenos rodikliai.....	32
2.4. Mitybos principų taikymas.....	35
2.5. Miego principų taikymas	39
DISKUSIJA	42
IŠVADOS	44
REKOMENDACIJOS.....	46
LITERATŪRA.....	48
PRIEDAI.....	51

SANTRAUKA

Jaunųjų žolės riedulininkių fizinės regeneracijos veiksnių realizavimas vidutinės trukmės rengimo etapuose

Magistro baigiamasis darbas

Fizinė regeneracija yra neatsiejama sportinio rengimo(si) dalis. Esant pastoviam fiziniam krūviui, sportininkams svarbu suprasti darbo ir poilsio balansą bei dienos režimo laikymosi svarbą. Pasitelkiant savistabos duomenis, jaunosios žolės riedulininkės kartu su sporto pedagogu, gali stebėti ir koreguoti fizinę regeneraciją spartinančius veiksnius. Todėl vienas esminių sėkmingumą lemiančių veiksnių yra tinkamas sportininkų fizinio darbingumo atgavimo priemonių taikymas.

Problema. Sporto mokslininkai (Bompa, 2015, 1999, 1994; Cepulėnas, 2001; Platonov, 1986, 1988, 1995, 1997, 2004, Poliakov, 1997; ir kt.) nustatė, kad taikomi sportinio rengimo krūviai veikia fizinio darbingumo rodiklius. Problema kyla tuomet, kai sportininkai nesuvokia, fizinės regeneracijos proceso valdymo svarbos. Todėl prasmę įgauna kasdienė sportinio rengimo krūvių ir fizinės regeneracijos rodiklių analizė. Šios savistabos rezultatų prasmingumas pasireiškia varžybų laikotarpyje.

Tyrimo objektas: jaunųjų žolės riedulininkių fizinę regeneraciją spartinančių veiksnių realizavimas vidutinės trukmės rengimo etapuose.

Tyrimo tikslas: išanalizuoti jaunųjų žolės riedulininkių fizinę regeneraciją optimizuojančių veiksnių taikymą vidutinės trukmės sportinio rengimo etapuose

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti fizinę regeneraciją lemiančius veiksnius ir jų taikymo vidutinės trukmės rengimo etapuose ypatumus

2. Ištirti jaunųjų žolės riedulininkių fizinės būsenos rodiklių kaitą vidutinės trukmės rengimo etapuose.

3. Nustatyti jaunųjų žolės riedulininkių fizinę reabilitaciją lemiančių sportinio ugdymo rodiklių kaitą vidutinės trukmės rengimo etapuose.

4. Ištirti jaunųjų žolės riedulininkių fizinę reabilitaciją spartinančių veiksnių realizavimo vidutinės trukmės rengimo etapuose ypatumus.

Išvados.

1. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad subalansuotai taikant organizmo darbingumo atgavimo pedagogines, psichologines, higienos ir fizioterapijos priemones galima sėkmingiau įveikti sporto pratybų taikomus krūvius bei padidinti pratybų intensyvumą.

2. Sportininkų fizinė būsena rengimo mezociklose yra patenkinama arba gera. Didžiausiu balu buvo vertinamas sportininkų KMI, o mažiausiu - širdies susitraukimo dažnis vakare.

3. Per analizuojamą laikotarpį sportininkės atliko 102 sporto pratybas ir sužaidė 14 rungtynių. Vidutiniškai per vieną rengimosi mezociklą sportininkės atliko 34 treniruotes ir sužaidė 5 rungtynes. Iš viso sportiniam rengimui buvo skiriama 232 akademinės valandos.

4. Kompleksinis mitybos taisyklių laikymasis rengimo mezociklose yra vertinamas gerai. Geriausiai jaunosios žolės riedulininkės įvertino pietų sotumo jausmą, o prasčiausiai - pusryčiavimo laiką.

5. Tiriamųjų kompleksinis miego įvertinimas rengimo mezociklose yra vidutinis. Geriausiu balu buvo vertinama sportininkų užmigimo vakare kokybė, o prasčiausiu - užmigimo laikas

Esminės sąvokos: žolės riedulininkė, fizinio darbingumo vertinimas, fizinė regeneracija.

SUMMARY

Realization of physical regeneration factors of young field hockey players in medium-term preparation stages

Master's degree thesis

Physical regeneration is an important part of sports training process. It is important for athletes to understand the balance between work and rest and daily routine. Young field hockey players together with a sports coach, can analyze and adjust the factors that accelerate physical regeneration by using daily routine data. Therefore, one of the key determinant of success are balanced physical regeneration.

Problem. Sports scientists (Bompa, 2015, 1998, 1994; Cepulėnas, 2001; Platonov, 1986, 1988, 1995, 1997, 2004, Poliakov, 1997; and others) found that applied training loads affect physical performance indicators. The problem appears when athletes do not realize the importance of managing the process of physical regeneration. The correlations between training loads and physical regeneration are very close. Daily analysis of sports training loads and physical regeneration indicators becomes meaningful.

The object of the research: management of young field hockey player's acceleration factors of physical regeneration in the medium-term preparation stages.

The aim of the research: to analyze the use of physical regeneration optimizing factors of young field hockey players during the medium-term preparation stages.

Research tasks:

1. To analyze the indicators of physical regeneration and their usage in the medium-term preparation stages
2. To study the change of physical condition indicators of young field hockey players in the medium-term preparation stages.
3. To determine the. changes of the training loads indicators of young field hockey players in medium-term preparation stages.
4. To study realization of physical regeneration factors of young field hockey players in medium-term preparation stages

Conclusions.

1. The scientific literature states that the balanced usage of pedagogical, psychological, hygienic and physiotherapy factors of physical regeneration can help successfully overcome the training loads and improve training intensity.
2. The physical condition of the athletes in the training mesocycles is average or good. The highest score was given to the BMI of the athletes, and the lowest to the heart rate in the evening.
3. During the analyzed period, the athletes performed 102 sports exercises and played 14 matches. On average, during one training mesocycle, the athletes performed 34 trainings and played 5 matches. A total of 232 academic hours were devoted to training loads.
4. Daily nutrition in training mesocycles is assessed as good. The young field hockey players rated the feeling of fullness of the lunch the best, and the time of breakfast the worst.
5. The subjects sleep evaluation in the training mesocycles is average. The best score was given to the quality of the athletes sleep in the night, and the worst - time of falling asleep.

Key words: field hockey player, assessment of physical capacity, physical regeneration.

IVADAS

Baigiamasis magistro darbas buvo rengiamas vadovaujantis Baigiamųjų (bakaluro, magistrantūros studijų) darbų rengimo, gynimo ir vertinimo reglamentu, patvirtintu Ugdymo mokslų ir socialinės gerovės fakulteto tarybos posėdyje 2017 m. balandžio 29 d.

Tyrimo problema. Sporto mokslininkai (Bompa, 2015, 1998, 1994; Čepulėnas, 2001; Platonov, 1986, 1988, 1995, 1997, 2004, Poliakov, 1997; ir kt.) nustatė, kad taikomi sportinio rengimo krūviai veikia fizinio darbingumo rodiklius. Problema kyla tuomet, kai sportininkai nesuvokia, fizinio darbingumo atgavimo proceso valdymo svarbos. Ryšys tarp sporto pratybų rezultato ir fizinės regeneracijos labai glaudus. Todėl prasmę įgauna kasdienė sportinio rengimo krūvių ir fizinės regeneracijos rodiklių analizė. Tokios sportininkų savistabos rezultatų prasmingumas pasireiškia varžybų laikotarpyje ir sporto pratybų metu.

Mokslinis aktualumas apibrėžiamas tuo, kad mums prieinamuose mokslinės informacijos šaltiniuose neaptikome publikacijų, susijusių su jaunųjų žolės riedulininkų fizinės regeneracijos veiksmų realizavimu vidutinės trukmės etapuose.

Tyrimo aktualumas. Netgi žymūs sporto mokslininkai nekalba apie savo fizinės būsenos rodiklių stebėjimą, įvairių veikimo priemonių (fizioterapijos procedūrų, mitybos, miego ir kt.) taikymą, siekiant kuo greitesnės ir geresnės fizinio darbingumo regeneracijos. Be jokios abejonės, savo psichinių procesų stebėjimas, registravimas ir vertinimas labai svarbus. Apie sportininko psichinės būsenos kaitą (kaip ir fizinės būsenos rodiklių kaitą) turėtų žinoti ir sportininko treneris. Bet dažniausia, dėl savo užimtumo, prastesnio ryšio su sportininku, bendravimo problemų ar paprasčiausiai psichinių procesų svarbos pratybų kokybei nesuvokimo treneris neskiria reikiamo dėmesio treniruojamo sportininko psichinės būsenos rodikliams. Fizinė regeneracija yra neatsiejama sportinio rengimo(si) dalis. Esant pastoviam fiziniam krūviui, sportininkams svarbu suprasti darbo ir poilsio balansą bei dienos režimo laikymosi svarbą. Pasitelkiant savistabos duomenis, jaunosios žolės riedulininkės kartu su sporto pedagogu, gali stebėti ir koreguoti fizinę regeneraciją spartinančius veiksmus. Todėl vienas esminių sėkmingumą lemiančių veiksmų yra tinkamas sportininkų fizinio darbingumo atgavimo priemonių taikymas. Jaunųjų žolės riedulininkų fizinės regeneracijos rodiklių valdymo vidutinės trukmės etapuose problemos nagrinėjimo aktualumas nekelia abejonų.

Mokslinis naujumas. Pagrįstas fizinio darbingumo rodiklių varžybų laikotarpyje valdymu susiejant fizinį darbingumą su rengimo krūviais.

Praktinė darbo reikšmė išreiškiamą šiais teiginiais:

Išdėstyta jaunųjų žolės riedulininkų rengimo programa, pagrindžiama jos dalių sąsaja su fizinio darbingumo rodiklių kaita ir galimu valdymu.

Šio tyrimo eiga tinkamai veiks merginų sporto pratybų kokybę, kontrolinių ir pagrindinių rungtynių rezultatus, sveikatą, nuotaiką.

Problemos sprendimo būdas gali būti taikomas ir kitoms moterų sportinių žaidimų rūšims.

Hipotezė: dėl taikomų karantino sąlygų pernelyg maža jaunųjų žolės riedulininkių rengimo apimtis vidutinės trukmės rengimo etapuose lemia neženklus adaptacijos prie fizinio krūvio pokyčius, o fizinę regeneraciją optimizuojančių priemonių realizavimas yra nepatenkinamas.

Tyrimo objektas: jaunųjų žolės riedulininkių fizinę regeneraciją spartinančių veiksnių realizavimas vidutinės trukmės rengimo etapuose.

Tyrimo tikslas: išanalizuoti jaunųjų žolės riedulininkių fizinę regeneraciją optimizuojančių veiksnių taikymą vidutinės trukmės sportinio rengimo etapuose

Uždaviniai. Tyrimo tikslui įgyvendinti buvo iškelti šie uždaviniai:

1. Išanalizuoti fizinę regeneraciją lemiančius veiksnius ir jų taikymo vidutinės trukmės rengimo etapuose ypatumus.

2. Ištirti jaunųjų žolės riedulininkių fizinės būsenos rodiklių kaitą vidutinės trukmės rengimo etapuose.

3. Nustatyti jaunųjų žolės riedulininkių fizinę reabilitaciją lemiančių sportinio ugdymo rodiklių kaitą vidutinės trukmės rengimo etapuose.

4. Ištirti jaunųjų žolės riedulininkių fizinę reabilitaciją spartinančių veiksnių realizavimo vidutinės trukmės rengimo etapuose ypatumus.

Tyrimo metodologija. Tyrimas grindžiamas šiomis metodologinėmis nuostatomis:

Humanistinės pedagogikos ir psichologijos nuostatomis, teigiančiomis, jog harmoningas asmenybės vystymasis yra aukščiausia vertybė (Rogers, 1969).

Adaptacijos teorijos nuostatomis apie sportininkių organizmo prisitaikymą prie aplinkos, pirmiausia prie ekstremalių sąlygų (Domikaitytė, 2020).

Atribucijos teorijos teiginiais apie individo elgesio aiškinimą remiantis logika, sveiku protu. (Domikaitytė, 2020).

Sporto treniruotės programavimo teiginiais, apibrėžiančiais treniruotės turinio (taikomų pratimų, jų atlikimo metodų) atitikimą sportinio rengimo uždavinių kaitai (Domikaitytė, 2020).

Tyrimo metodai. Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai: teorinė analizė ir apibendrinimas, pedagoginis eksperimentas, matematinė statistika.

Tyrimo imtis. Pedagoginiame eksperimente, kurį sudarė trys rengimo mezociklai dalyvavo ir fizinio darbingumo regeneraciją atspindinčius veiksnius registravo 12 jaunųjų žolės riedulininkių. Detali tiriamųjų charakteristika pateikta darbo 2.1 poskyryje (28 puslapis).

Tyrimo organizavimas. Tyrimus buvo vykdomas realizuojant nuoseklius tyrimo etapus.

Tyrimo etapai. Tyrimas buvo organizuojamas pagal darbo plane numatytus etapus.

I etapas (2020 metų rugsėjis – 2020 metų gruodis) buvo analizuojama mokslinė metodinė literatūra, suformuluota darbo tema, numatyti tyrimo tikslai ir uždaviniai, išanalizuoti tyrimo metodai.

II etapas (2021 metų sausis – 2021 metų kovas) buvo realizuota eksperimentinė jaunųjų žolės riedulininkių rengimo programa. Eksperimente dalyvavusios jaunosios žolės riedulininkės registravo fizinio darbingumo regeneraciją atspindinčius savistabos rodiklius remiantis mūsų parengta sistema. Toliau buvo tęsiamos mokslinės-metodinės literatūros studijos, sisteminamos mokslininkų nuomonės apie jaunųjų žolės riedulininkių fizinę regeneraciją lemiančius veiksnius, ieškoma sąsajų tarp sportinio rengimo krūvių ir fizinės regeneracijos veiksnių.

III etapas (2021 metų balandis – 2021 metų gegužė) – buvo sisteminami, analizuojami tyrimo duomenys, rašomos išvados, metodinės rekomendacijos.

IV etapas – (2021 metų birželis) pasirengimas darbo pristatymui Vilniaus universiteto rektoriaus sudarytai darbų gynimo komisijai.

Darbo struktūra. Darbo apimtis – 104 puslapiai, 50 puslapiai be priedų, išvados bei rekomendacijos teikiamos 44–47 puslapiuose. Darbą sudaro: turinys, santraukos lietuvių ir anglų kalbomis, įvadas, dvi dalys, diskusija, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai.

Įvadui skirti 3, teorinės analizės ir apibendrinimo daliai – 17, tyrimo metodikos ir tyrimų rezultatų apibendrinimo daliai – 16, išvadoms – 2, rekomendacijoms – 2 puslapiai. Darbo priedai sudaro 53 puslapių.

Darbe pateiktos. 6 lentelės ir 6 paveikslai, 17 priedų.

Panaudoti 61 literatūros šaltiniai – 20 užsienio, 41 lietuvių autorių publikacijų.

1. TEORINĖS JAUNŪJŲ ŽOLĖS RIEDULININKIŲ FIZINĖS REGERENACIJOS VEIKSNIŲ REALIZAVIMO VIDUTINĖS TRUKMĖS RENGIMO ETAPUOSE PRIELAIDOS

1.1. Darbe naudojamų sąvokų analizė

Žolės riedulys – komandinis sportinis žaidimas, kuris žaidžiamas ant dirbtinės sintetinės žolės su lazda ir kamuoliuku tarp dviejų komandų. Kiekvienoje komandoje yra po 11 žaidėjų (10 aištės žaidėjų ir 1 vartininkas). Žaidėjos varo, perduoda, smūgiuoja kamuoliuką lazdomis. Vartininkė saugo vartus bet kuria kūno dalimi ir lazda. Žaidimo tikslas – įmušti kuo daugiau įvarčių į varžovo vartus. Teigiama, kad žolės riedulys yra seniausias pasaulyje žaidimas, kuriam reikalingos lazdos ir kamuoliukas. Žolės riedulys yra Olimpinių sporto šaka, kurį pirmą kartą Olimpiadoje pasirodė 1908m., o nuo 1928m. žaidžiamas kiekvienuose žaidynėse. Žolės riedulio pradininku Lietuvoje laikomas Feliksas Paškevičius, 1977m. Šiauliuose įkūręs pirmąją moterų komandą (Paškevičius, 2002, 2007)

Jaunoji žolės riedulininkė – žolės riedulio sporto šakos žaidėja, kuri yra 21-ų metų arba jaunesnė. Europos žolės riedulio federacija (EHF) organizuoja jaunučių (iki 16m.), jaunių (iki 18m.), jaunimo (iki 21m.) ir suaugusiųjų varžybas. Lietuvos žolės riedulio federacija (LŽRF) organizuoja šių amžiaus grupių varžybas: vaikų (iki 10m. ir 12m.), moksleivių (iki 14m.), jaunučių (iki 16m.) jaunių (iki 18m.) ir suaugusiųjų. Lietuvos žolės riedulio federacija kiekvienais metais sudaro jaunučių, jaunių, jaunimo ir suaugusių rinktinės kandidatų sąrašus. Šių amžiaus grupių šalies rinktinės kandidatės dalyvauja atrankinėse pasirengimo stovyklose, o vėliau Europos čempionatuose.

Egzistuoja daugybė fizinio darbingumo apibūdinimų. V. Kuklys ir V. Blauzdys (2000) fizinį darbingumą apibūdina kaip žmogaus potencialų gebėjimą per nurodytą laiko tarpą atlikti maksimalų fizinio darbo kiekį. S. Stonkus (2002) šią sąvoką apibūdina kaip gebėjimą atlikti reikiamo sudėtingumo bei intensyvumo fizinį darbą. Pagal L. Jovaišą (2007) darbingumas tai, fizinis ir psichinis pajėgumas dirbti nustatytos apimties ir trukmės darbą tam tikru tempu.

Fizinė būseną – visuma požymių, kurie apibūdina žmogaus sveikatą, kūno sandarą, fizinį išsivystymą ir fizinį parengtumą (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Regerenacija (atsigavimas, atsistatymas, poilsis) – visuma įvairių taikomų priemonių po fizinio darbo. Šių priemonių taikymas mažina nuovargį, gerina organizmo fiziologinę ir psichinę būklę, parengtumą, apsaugo nuo pervargimo, persitreniravimo, persitempimo. Pervargimo, persitreniravimo, persitempimo priežastis – ilgai trunkantys ir intensyvūs fiziniai krūviai, taikomi

neatsižvelgiant į sportininko amžių, individualios adaptacijos prie fizinių krūvių ypatumus (Karoblis, 2003, 2005)

Regeneracijos procesas – po raumenų darbo vykstantis organizmo energinių atsargų (raumenų, kepenų glikogeno ir kraujo gliukozės) atkūrimas ir papildymas, visų organizmo funkcijų veiklos lygio atkūrimas ir pagerinimas (superkompensacija) (Karoblis, 2003).

Vertinimas – sistemiškas, nuoseklus įvairaus pobūdžio duomenų kaupimas, kad remiantis jais būtų galima priimti sprendimus. Pedagoginiai reiškiniai gali būti vertinami pasitelkiant kiekybinius ir kokybinius metodus (Ramonienė, Brazauskienė, Burneikaitė ir kt. 2012)

Regeneracijos vertinimas- organizmo energinių atsargų atkūrimo ir papildymo, atsigavimo po raumenų darbo vertinimas (Karoblis, 2003)

Fizinė regeneracija vidutinės trukmės rengimo etape – greičiau regeneruotis (atsigauti) padedančių metodų, priemonių taikymas per vidutinės trukmės rengimo laikotarpio pratybas ir tarp sporto pratybų.

Rengimas – ilgalaikis kryptingas ugdymas(is) tam tikroje veiklos srityje. Ugdymo mokslų specialistai išskiria dvi dideles rengimo rūšis: sportinį ir profesinį (Stonkus, 2002).

Sportinis rengimas – nepertraukiamas pedagoginis vyksmas, kuriuo norima pasiekti geriausių genetiškai determinuotų sportinių rezultatų (Karoblis, 2003).

S. Stonkus (2002) sportinį rengimą apibūdina kaip daugialypį pedagoginį vyksmą kryptingai naudojant ir taikant žinias, metodus, turimas sąlygas bei priemones sportininkui ar komandai rengti. Anot autoriaus sportinis rengimas laiduoja sportininko parengtumą geriausiems sportiniams rezultatams siekti. Sportinio rengimo struktūroje mokslininkas įžvelgia tris sudėtines dalis: sudėtį, pobūdį, paskirtį (1 lentelė).

1 lentelė

Sportinio rengimo sudėtis, pobūdis ir paskirtis (interpretuojant S. Stonkų, 2002)

Sportinis rengimas		
Sudėtis	Pobūdis	Paskirtis
1. Sporto pratybos	1. Bendrasis	1. Techninis
2. Varžybos	2. Specialusis	2. Taktinis
3. Savirangos pratybos	3. Aerobinis	3. Teorinis
4. Darbingumo atgavimas (regeneracija)	4. Daugiametis	4. Fizinis
	5. Kryptingasis	5. Funkcinis
	6. Aukštikalnių	6. Integralusis
		7. Varžybinis
		8. Žaidėjų parengtumas

Vidutinės trukmės sportininko rengimo etapas (mezociklas) - santykinai vientisas, iš kelių mikrociklų susidedantis sporto treniruotės etapas. Trunka nuo 3 iki 6 savaičių, daugiausiai paplitęs 4 savaičių (Stonkus, 2002).

Fizinis krūvis – sportininko organizmo sistemų darbo intensyvumas ir trukmė, rodantys fiziologinių pokyčių organizme dydį. Fizinis krūvis gali būti didesnis ar mažesnis, paveikti visą organizmą ar kelias pagrindines organizmo sistemas, įtraukti į veiklą didesnę ar mažesnę kiekį raumenų. Fizinio krūvio dydį lemia jo apimtis, trukmė ir intensyvumas (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Metinis treniruotės planas – sportinio rengimo sąlygų, priemonių, metodų, žinių, mokėjimų, fizinio parengtumo, siektinų sportinių rezultatų numatymas vieniems kalendoriniams metams (Stonkus, 2002).

Nuovargis – laikinas organizmo darbingumo mažėjimas dėl pokyčių įvairiose organizmo sistemose atliekant fizinį darbą (Skernevičius, Milašius, Raslanas, Dadelienė, 2011).

Savistaba – tai savo paties psichinių reiškinių ir veiksmų stebėjimas. Stebėdami save sportininkai žvelgia, analizuoja, vertina savo vidinį pasaulį, stebi savo mintis, jausmus, norus, ketinimus. (Miškinis, Skyrius, 2005, p.135; Miškinis, 2006)

Savistaba – tai pažinimas, kurio objektas yra pažįstančio subjekto psichiniai vyksmai ir veiksmi, savo paties psichinių reiškinių ir veiksmų stebėjimas (Karoblis, 2003)

KMI- kūno masės indeksas (žmogaus masės ir ūgio kvadrato santykis)

1.2. Sportininkų(ių) fizinio darbingumo regeneraciją lemiantys veiksniai

Remiantis P. Karobliu (2003), po įtempto ir ilgo fizinio darbo atsiranda natūrali organizmo veiklos pasekmė - nuovargis. Autorius nuovargį įvardina kaip fiziologinę organizmo būseną, kuomet laikinai sumažėja sportininko darbingumas. Ši būseną rodo, kad pratybų krūviui atlikti reikėjo didelės organizmo jėgų mobilizacijos. Todėl sportininkai nebegali demonstruoti pirminio fizinio intensyvumo. Daugelis autorių (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004) teigia, kad po intensyvaus ir tam tikros trukmės fizinio darbo, organizmo raumenų funkcija silpnėja, tai parodo sumažėjusi jų susitraukimo jėga ir greitis, taip pasireiškia išorinis raumenų nuovargis. Pasak, J. Skernevičiaus (1997), nuovargis yra neatsiejamas ir dėsningas reiškinys sporto praktikoje. Autorius išskiria septynis nuovargio požymius (1997):

1. Darbo efektyvumo sumažėjimas
2. Bendras fizinis sunkumas
3. Galvos skausmas
4. Silpnumas
5. Koordinacijos sutrikimas

6. Kiti fiziologiniai sutrikimai
7. Psichinių funkcijų pablogėjimas

J. Skernevičius (1997) atsigavimo procesą apibūdina kaip organizmo funkcijų sistemą, kuri nusilpo darbo metu ir po truputį atsigauna bei grįžta į pradinę būseną. Anot autoriaus, šio proceso metu yra šalinami medžiagų apykaitos produktai, likviduojama deguonies skola, kompensuojamos energetinės ir plastinės medžiagos, fermentai ir kitos biologiškai aktyvios medžiagos. Po fizinio krūvio vyksta organizmo rehabilitacija, kurios metu sportininko organizmo funkcijos pranoksta pradinį lygį, buvusį prieš darbą ir biologinės organizmo sistemos pasiekia aukštesnį lygį. Atsigavimo periodas suskirstomas į keturias fazes (Skernevičius, 1997) (2 lentelė). Atsigavimo procesas po fizinio krūvio vyksta įvairiai ir tai priklauso nuo ugdytinio pasiekto treniruotumo lygio ir taikytos fizinio krūvio apimties ir specifikos (Skernevičius, 1997).

2 lentelė

Atsigavimo fazių apibūdinimas (Skernevičius, 1997).

Fazė	Trukmė	Apibūdinimas
Pirmoji	2-5 min. po fizinio krūvio	Greitas atsigavimas. Retėja pulsas, kvėpavimas, likviduojama didžioji dalis deguonies skolos.
Antroji	1val - kelios paros po fizinio krūvio	Atsigavimo greitis priklauso nuo fizinio darbo apimties ir intensyvumo.
Trečioji	individuali	Vyksta superkompensacija. Organizmo sistemos darosi darbingesnės. Sukaupiama energetinių medžiagų, fermentų, vyksta organų ir jų dalių kitimai, didėja organų ir jų sistemų funkcinės galimybės.
Ketvirtoji	individuali	Organizmas negavęs fizinio darbo, grįžta į pradinį lygį. Tačiau jei ilgai nesitreniruojama, organai ir jų sistemos silpnėja ir organizmas darosi vis mažiau darbingas.

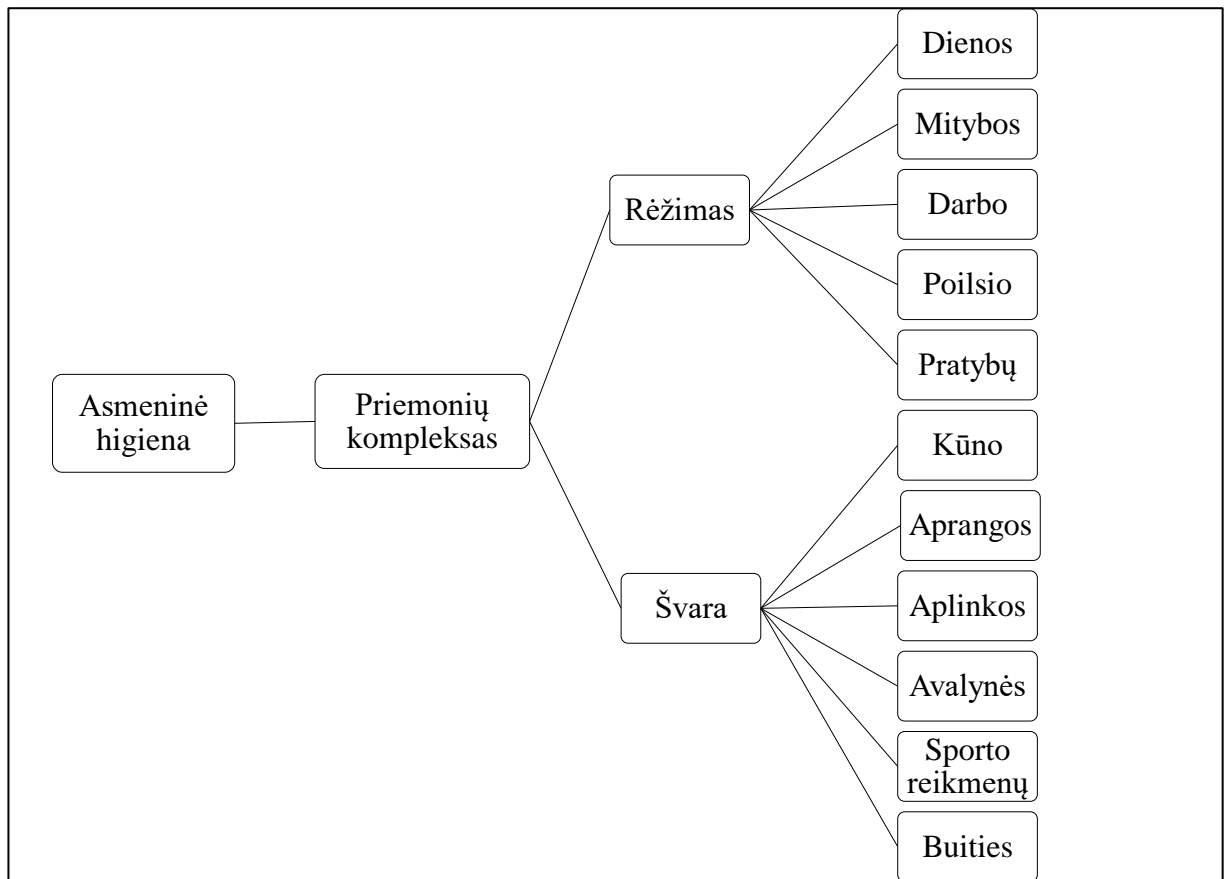
Anot J. Skernevičiaus (1997) Sportininkų organizmo atsigavimas poilsio metu yra derinamas su įvairiomis nuovargio fazėmis. Remiantis S. Starischka (1999) atsigavimo po krūvio proceso metu normalizuojasi vidinė organizmo terpė, optimaliai atsigauna nervų ir raumenų jautrumas, susireguliuoja enzimai ir hormonai, pasipildo sunaudotos energijos atsargos, pranokstančios pradinį lygį. P. Karoblis teigia (2003), kad patiriamas fizinis krūvis ir jėgų atgavimas po jo yra vieningas fiziologinis procesas, todėl sportininkams būtina atgauti jėgas ir darbingumą po fizinio krūvio. Autorius išskiria šias darbingumo atgavimo grupės: pedagoginės, psichologinės, higienos ir fizioterapijos.

Pasak P. Karoblio (2003) pedagoginės darbingumo atgavimo priemonės yra ugdytinių darbingumo ir jų organizmo procesų valdymas, tikslingai naudojant darbo ir poilsio režimą bei optimizuojant fizinį krūvį. Taikant pedagogines priemones sportininkų darbingumo atgavimui,

yra reguliuojama ugdytinių psichinė ir fizinė įtampa, didinama adaptacija ir atsparumas fiziniams krūviams bei valdomi organizmo atsigavimo vyksmai. Naudojant jas tobulėja sportininko treniruotumas ir jo organizmo darbingumas. P. Karoblis (2003) teigia, kad svarbu racionaliai derinti pastarąsias priemones, kad būtų galima sistemingai vertinti ir analizuoti patiriamą fizinį krūvį, o prireikus koreguoti sporto pratybų metodiką. Pasak autoriaus labai svarbu, kad sporto pedagogas taikytų tokias pedagogines pratybų priemones, kurios tikslingai veiktų būtinas organizmo funkcijas ir nustatytų optimalų ir racionalų jų derinimą atsižvelgiant į ugdytinių parengtumą, amžių bei kitus kriterijus. Sporto pedagogo užduotimi tampa parengti visų sportininko rengimo etapų pedagoginių atsigavimo priemonių sistemą, kuri apsaugotų ugdytinį nuo organizmo išsekimo, pervargimo, persitempimo, persitreniravimo bei padėtų išsaugoti sportininko sveikatą (Karoblis, Raslanas, Steponavičius, 2002).

Pagal P. Karoblį (2003) nuo psichologinių priemonių taikymo darbingumui atgauti, priklauso psichinė ir fizinė žmogaus sveikata. Tikslingai naudojant šias priemones, galima sumažinti psichinę įtampą bei reguliuoti centrinę nervų sistemą. Autorius išskiria šiuos didelio meistriškumo sportininko bruožus: sensorinių ideomotorinių savybių ugdymas, specifinių pratybų ir varžybų krūvio įveikimas, psichinės būsenos valdymas. Trenerio užduotimi tampa po fizinio krūvio numatyti ugdytinių veiklos kryptį, kuri būtų paremta psichinės įtampos mažinimu, sportininko tinkamu poilsiu, pusiausvyros atgavimu, kad toliau sėkmingai treniruotųsi.

Higienos reikalavimai yra svarbūs sportininkų dienotvarkėje, todėl planuojant sportinį rengimą būtina atsižvelgti į tai. Laikantis griežtos dienotvarkės ir režimo sportininkai gali padidinti darbingumą ir pagreitinti atsigavimą. Sportininkų higienos reikalavimus apima: 1) švara (drabužių, avalynės, inventoriaus), 2) racionalus darbo režimas, 3) racionalus poilsio režimas, 4) subalansuota mityba. Anot L. Thool (2006) treniravimasis sukelia laikiną išsekimą, todėl norint atgauti jėgas reikia 1) suderinti mitybą, 2) poilsį (fizinį ir protinį), 3) miegą. P. Karoblis (2003) išskiria, sportininkų asmens higienos priemonių kompleksą (1pav.). Vadovaujantis šiuo higienos priemonių kompleksu, sporto pedagogas turi ugdyti higienos įgūdžius, mokyti pagrindinių higienos žinių, padėti suvokti švaros svarbą sporte ir gyvenime.



1 pav. Sportininkų asmeninės higienos kompleksas, greitinantis sportininko darbingumo atgavimą (pagal P.Karoblį, 2003)

Fizioterapijos priemonės apima veiksmus, kurie padeda atgauti organizmo darbingumą: vanduo, šiluma, šviesa, elektra. Plačiai naudojamos įvairios vonios (druskų, kontrastinės, eukalipto), masažas, elektrostimuliacija. R. Dadelienė, (2008) teigia, kad fizioterapijoje naudojami natūralūs (saulė, klimatas, vanduo) ir dirbtiniai (stimuliuojama energija procedūrų metu) veiksniai. Remiantis procedūrų veikimo principu R. Dadelienė (2008) išskiria dvi fizioterapijos rūšis:

1. Nespecifinė:

1.1 Reflektorinė (Fiziniai veiksniai dirgina odą ir poodinį audinį. Taip atsiranda refleksinė reakcija, kuri gerina organizmo atsigavimą).

1.2 Humoralinė (Audiniuose išsiskiria biologiškai aktyvios medžiagos, padidėja hipofizė, skydliaukės bei antinksčių rekreacija. Šios reakcijos normalizuoja organizmą).

2. Specifinė (Mažina skausmą, malšina uždegimą, gerina kraujotaką).

Fizioterapijos priemonės parenkamos atsižvelgiant į norimą poveikį (raminti ar stimuliuoti).

Kaip teigia P. Karoblis (2003), subalansuotai taikant organizmo darbingumo atgavimo pedagogines, psichologines, higienos ir fizioterapijos priemones galima išvengti sportininkų persitreniravimo, persitempimo, pervargimo. Šios priemonės padeda įveikti sporto pratybų taikomus krūvius bei didinti pratybų intensyvumą. Svarbu atsigavimo priemonės taikyti po

kiekvienų sporto pratybų, mikrociklų, mezociklų, periodų, makrociklų. Organizmas pripranta prie monotoniško atsigavimo priemonių taikymo, todėl reiktų nuolat keisti, ir naudoti ne vieną atsigavimo priemonę o jų kompleksą. Taigi, galima teigti, kad atsigavimo priemonių parinkimas ir jų pritaikymas yra toks pat svarbus kaip ir optimalaus krūvio taikymas.

1.3. Sportininkų(-ių) fizinę regeneraciją spartinančių veiksnių svarba

1.3.1 Mitybos principų taikymo svarba

Vienas iš esminių ir svarbiausių jaunųjų žolės riedulininkų fizinio darbingumo regeneracijos lemiančių veiksnių yra mitybos principų taikymas.

Sveika mityba – tai mityba, kurioje riebalų, baltymų ir angliavandenių kiekis yra subalansuotas, laikomasi tinkamo paros mitybos režimo, gaunama reikalinga energetinė vertė. Mitybos režimas yra sveikos, subalansuotos mitybos principas, pagal kurį reiktų valgyti reguliariai. Remiantis sveikos mitybos rekomendacijomis (2010), pirmoje dienos pusėje, t.y. per pusryčius ir pietus, turėtų būti suvartojama daugiau nei du trečdaliai paros raciono kalorijų, o antroje dienos pusėje, vakarieniaujant, mažiau nei trečdalis. Valgymų laikas gali būti individualus, bet rekomenduojama, kad nuo pusryčių iki pietų ir nuo pietų iki vakarienės būtų 5-6 valandų tarpas. Nereguliarus valgymas arba retas valgymas (1, 2 kartus per parą) gali kenkti sveikatai (Sveikos mitybos rekomendacijos,2010).

P. Karoblis (2003) teigia, kad mityba yra organizmo medžiagų apykaitos dalis, kuri turi daug reikšmės augančio organizmo vystymuisi ir brendimui, o suaugusio žmogaus sveikatai, darbingumui, gyvenimo ir veiklos trukmei. Anot autoriaus tinkamai subalansuota mityba padeda išlaikyti sportinį darbingumą bei pagreitina organizmo regeneracijos procesą. Pagrindinis mitybos uždavinys – gerinti medžiagų apykaitą, aprūpinti organizmą energinėmis medžiagomis, paveikti įvairias organizmo reakcijas bei greitinti pagrindinių žmogaus funkcijų atsigavimą. Mityboje labai svarbu balansas. Fiziologiškai taisyklinga mityba yra balansas tarp energijos gavimo ir sunaudojimo. Suvartojamas maistas yra ne tik svarbus veiksnys organizmo darbingumo atgavimui greitinti, bet ir organizmui egzistuoti (palaikoma optimali kūno temperatūra, kraujotaka, vidaus organų veikla, ląstelių regeneracija) (Karoblis,2003)

Pasak R. Dadelienės (2008) Subalansuota, racionali mityba yra pagrindinis veiksnys, kuris sąlygoja žmogaus egzistenciją. Su maistu žmogus gauna visas medžiagas, reikalingas gyvybiniams vyksmams. Raumenų veiklai sunaudojama didelė maisto medžiagų dalis. Sportinė veikla reikalauja daugiau energijos suvartojimo nei įprastai. Sportininkas esant fiziniam krūviui gali sunaudoti iki keturiasdešimt kartų daugiau energijos nei būdamas ramybės būsenoje. Pasyviai

gyvenantis žmogus vidutiniškai per parą suvartoja iki 2000 kcal, o labai intensyviai sportuojantis gali suvartoti iki 6000-7000kcal. Kuo didesnė asmens fizinio krūvio apimtis, tuo daugiau maisto medžiagų jis turėtų suvartoti. (R.Dadelienė,2008).

Kaip teigia V. Arbutavičius (2012) virškinimo proceso metu maistas skaldomas į sudėtinės dalis: baltymus, riebalus, angliavandenius, o šios – dar į smulkesnius komponentus (amino, riebalų rūgštis, gliukozę). Šie komponentai patekę į organizmą yra naudojami energijai išgauti. Literatūroje teigiama (L.Thool, 2006, R.Dadelienė, 2008) kad pagrindiniai energiniai šaltiniai yra angliavandeniai ir riebalai. O baltymai organizme gali būti naudojami kaip energijos išteklių, tačiau pagrindinė jų funkcija – plastiniams ir struktūriniais audiniams sudaryti ir ataugti. Anot R. Dadelienės (2008) optimalią sportininko mitybą turėtų sudaryti šios procentinės dalys: 56% angliavandenių, 30% riebalų ir 14% baltymų. Tačiau autorė teigia, kad reikia nepamiršti individualizuoti mitybą pagal sporto šakos pobūdį. Daugiau baltymų reiktų suvartoti greičio ir jėgos sporto šakų atletams. Aerobinės ištvermės sporto šakų atstovai turėtų daugiau vartoti angliavandenių ir mažiau riebalų. Kaip teigia L. Thool (2006) beveik visos tinkamomis proporcijomis suvartojamos maistinės medžiagos yra reikalingos organizmo atsigavimui ir raumenų dizainui.

Sportininkams labai svarbu energijos poreikis bei subalansuota mityba (V. Arbutavičius,2012). Siekiant aukščiausių rezultatų, reikalinga energijos pusiausvyra. Šiai pusiausvyrai būdinga, kai energijos suvartojimas lygus išėkvotai energijai. Tačiau nereikėtų atsižvelgti tik į maisto kaloringumą, nes vartojant maistą, kuris yra nevertingas arba mažai vertingas, gali atsirasti metaboliniai sutrikimai, kurie susiję su svarbių maistinių medžiagų trūkumu (V. Arbutavičius, 2012).

Tinkamas mitybos racionas yra vienas iš esminių veiksnių, padedančių atletams siekti aukščiausių rezultatų, nerpiklausomai nuo jų meistriškumo, lyties, fizinio išsivystymo ir kitų priežasčių. Sportininkas, kuris gauna tinkamą kiekį jo organizmui reikalingų energetinių medžiagų, sėkmingiau treniruoiasi, dalyvauja varžybose ir greičiau atsistato po fizinių krūvių (M. Baranauskas, 2008).

N. Rodriguez , N. DiMarco, S. Langley (2009) teigia, kad atletams, kurie siekia palaikyti optimalią kūno masę, puoselėti gerą sveikatą ir padidinti sporto pratybų efektyvumą, reikia gauti pakankamai energijos ypač didelio intensyvumo ir ištvermės treniruočių metu. Negaunant reikiamo kiekio energijos, gali pradėti mažėti atleto raumenų masė, kaulų tankis, greičiau atsiranda nuovargis, padidėja traumų tikimybė, o moterims gali sutrikti menstruacijų ciklas.

1.3.2 Miego principų taikymo svarba

Labai svarbi darbingumo atgavimo priemonė yra poilsis, kuris efektyviausias organizmui miegant (V. Mitkus, S. Norkus 2013). Miegą J. Andriuškienė ir G.Varoneckas (2010) apibūdina kaip periodišką žmogaus sąlyginės ramybės būseną, kai organizmas aktyviai atkuria savo jėgas, kuomet miego metu prarandamas kontaktas su supančia aplinka. Pasak I. Sutkaitienės (2008) miego esmė – žmogaus organizmo poilsis ir pasirengimas kitai dienai.

Miegas yra būdingas reiškinys, kuris pasireiškia kiekvienai gyvūnų rūšiai. Beveik trečdalį savo viso gyvenimo individas praleidžia miegodamas. Jis yra būtinas žmogaus išlikimui, o esant miego poreikio trūkumui yra sutrikdomi fiziniai ir psichiniai procesai. Miegas glaudžiai siejasi su medicinos mokslo šaka, nes individo egzistavimui jis yra būtinas. Psichikos sutrikimai dažnai nustatomi esant miego sutrikimams, o kai miego procesas nuolat sutrikdomas, individai nebegali tinkamai funkcionuoti (A. Burkauskaitė, 2010).

Optimali miego trukmė yra individuali, kuri suteikia tinkamą poilsio jausmą ir pakankamą būdravimo bei darbingumo lygį (I. Sutkaitienė, 2008). Tačiau literatūroje teigiama (E. Čėsniėnė, 2018), jog standartinė suaugusio žmogaus organizmo miego trukmė yra 7-8 valandos, o paauglių 9 valandos miego per parą.

Mokslininkai teigia, kad žmogaus miegas susideda iš 4 atskirų stadijų (E. Suni, N.Vyas, 2020):

1. Pirmos stadijos metu pradedančio miegoti žmogaus kūnas atsipalaiduoja, surietėja širdies susitraukimų dažnis, sulėtėja kvėpavimas.
2. Antroje stadijoje žmogus dar išlieka budrus. Jei šioje stadijoje žmogus atsibunda, jis mano, kad net nebuvo užmigęs.
3. Trečioje stadijoje žmogaus organizmas patiria gilaus miego fazę. Šioje fazėje žmogaus kvėpavimas, kraujo spaudimas, širdies susitraukimų dažnis pasiekia žemiausią lygį buvusį paroje. Esant giliam miegui, labai sunku pabusti, o prabudus sunku orientotis aplinkoje. Ši stadija priskiriamos ramiam miegui, kai organizmas geriausiai ilsisi.
4. Ketvirta stadija dar kitaip vadinama REM (ang. *rapid eye movement*), arba tiesiog neramaus miego faze. Šioje stadijoje padažnėja pulsas ir kvėpavimas, nevalingai pradeda judėti žmogaus akys, o smegenys pradeda intensyviai dirbti. Šioje stadijoje žmogus pradeda sapnuoti.

Anot E. Čėsniėnės(2018) nereikėtų orientotis vien į miego trukmę. Pasak autorės labai svarbu miego fazių cikliškumas, prabudimų skaičius, miego stadijų trukmė. Rekomenduojama eiti miegoti iki vidurnakčio, nes tuomet organizmas susiderina su kitais biologiniais ritmais. Norint gerai pailsėti miegas turi būti gilus ir tinkamos trukmės. Labai svarbi gilaus miego stadija, kuomet

organizmas atgauna jėgas. Jei žmogus netenka šios stadijos, prabudus jis jaučia nuovargį, galvos skausmą, sunkiai susikoncentruoja (E.Čėsniėnė, 2018).

V. Mitkus, S. Norkus (2013) teigia, kad ypač svarbus regeneraciją greitinantis veiksnys yra užmigimo vakare laikas. Pasak autorių, gilaus miego fazes efektyviau išnaudoja tie sportininkai, kurie užmiega anksčiau. Sportininkai, kurie užmiega vėliau, turėtų keisti dienotvarkę, paros ritmą ir stengtis užmigtį kuo anksčiau. Vėlai užmigus sutrumpėja nakties miego trukmė, o kartu mažėja ir kitos dienos darbingumas.

1.4. Optimalaus fizinio darbingumo pedagoginė ir psichologinė charakteristika

Intensyvėjant treniruočių krūviui, sporto pedagogo ir jo ugdytinio užduotimi tampa kuo geriau optimizuoti fizinį darbingumą.

Optimalaus fizinio darbingumo pedagoginę ir psichologinę charakteristiką aprašė P. Karoblis (2003) (3 lentelė). Išskiriami šie kriterijai: pratybų ir varžybų krūvis, poilsis, priemonės ir metodai, nuovargio įveikimas, individualus darbas, sporto pratybų struktūra, asmenybės tobulinimas, rezultatų numatymas, bendradarbiavimas. Autorius teigia, kad taikant šias pedagogines ir psichologines darbingumo atgavimo priemonių grupes būtų galima optimizuoti fizinį darbingumą, nuo kurio priklauso sportiniai rezultatai.

3 lentelė

Pedagoginių ir psichologinių darbingumo atgavimo priemonių apibūdinimas (pagal P.Karoblį, 2003).

Kriterijus	Darbingumo atgavimo priemonių charakteristika	
	Pedagoginės	Psichologinės
1	2	3
Pratybų ir varžybų krūvis	Atitinka individualias sportininko organizmo funkcines galimybes. Nustatomas vadovaujantis adekvatumo principu. Varžybų laikotarpiu nedidinamas bendras pratybų krūvis. Siekama optimalaus bendrojo ir specialiojo ugdytinio parengtumo.	Formuojama sportininko nuostatą įveikti pratybų krūvį esant nepalankiomis sąlygomis ar nuovargiu Sportininkui išakinamas pratybų ir varžybų krūvių tikslingumas. Sportininkui įteigiama, kad norint būti geresniam, būtina įveikti taikomus krūvius. Optimalus kontrolinių varžybų, per kurias mobilizuojamas sportininko psichinės galimybės, kiekis.

Kriterijus	Darbingumo atgavimo priemonių charakteristika	
	Pedagoginės	Psichologinės
1	2	3
Poilsis	<p>Kitų pratybų efektingumą lemia aktyvus poilsis, per kurį sportininkas visiškai arba dalinai atgauna fizines ir dvasines galias.</p> <p>Į pratybų programą reikia įtraukti atsigavimo mikrociklus, per kuriuos ugdytinis atgauna fizines ir psichines galias.</p> <p>Mėnesio, etapo ar laikotarpio pabaigoje, reiktų planuoti poilsio dieną, kurioje taikomi kitų sporto šakų pratimai.</p> <p>Per poilsio pertraukas pratybose sportininkas turėtų ilsėtis aktyviai t. y. atliktų nesudėtingus atsipalaidavimo, raumenų tempimo pratimus.</p> <p>Pratybas reiktų planuoti taip, kad jų grafikas atitiktų su sportininko paros, savaitės, mėnesio sportinės veiklos režimu.</p>	<p>Darbingumo atgavimo būdų (valingas raumenų atpalaidavimas, praėjusių nesėkmingų pratybų užmiršimas, negalvojimas apie būsimas pratybas ar varžybas).</p>
Priemonės ir metodai	<p>Vienos krypties specialiojo rengimo priemonių ir metodų įvairinimas ir keitimas. Rengimo priemonių ir metodų nekaitaliojimas iššaukia ugdytinio pripratimą prie rengimo priemonių ir pratimų poveikis mažėja.</p> <p>Mikrocikluose turi būti keičiama pratybų vietą, atliekami pratimai, beveik nesisiejantys su specialiuoju rengimu – sporto pratybos tampa emocingesnės.</p>	<p>Norint sumažinti monotoniškumą, reiktų pratybas perkelti į gražią vietovę, pajvairinti žaidybiniais pratimais</p>
Nuovargio įveikimas	<p>Įteigimas sportininkui minties, kad tobulėjama tik įveikiant nuovargį. Nuovargis ugdo fizinį ir dvasinį atkaklumą, padeda atlikti užduotį esant skausmui ar diskomfortui</p>	<p>Nekreipimas dėmesio į nemalonų nuovargio pojūtį ir stengimasis kontroliuoti atliekamus judesius nukreipiant mintis nuo nuovargio jutimo, apmąstant malonius vaizdinius užbaigiant kiekvienas pratybas gera nuotaika ir tokiu būdu siekiant pasitikti kitas pratybas su gera nuotaika</p>
Individualus darbas	<p>Individualių pratimų (sąnarių paslankumo, lankstumo, raumenų tempimo, relaksacijos) padedančių atgauti jėgas po varžybų ar pratybų atlikimo skatinimas</p>	<p>Valios pastangų kontroliavimo (susikaupimo, savęs kontroliavimo) mokymas.</p> <p>Taktikos veiksnių tobula išmokymas sudaro galimybes efektyviai juos taikyti besikeičiančiose žaidimo situacijose.</p>

Kriterijus	Darbingumo atgavimo priemonių charakteristika	
	Pedagoginės	Psichologinės
1	2	3
Sporto pratybų struktūra	Tinkamos pramankštos atlikimo ir tokiu būdu pasirengimo pratyboms, varžyboms skatinimas. Tinkamas įvadinės ir baigiamosios dalies pratybų organizavimas, užtikrinantis optimalų darbingumą pagrindinėje dalyje.	
Asmenybės tobulinimas		Sportininko pareigos ir atsakomybės nuostatų lavinimas. Tinkamų asmenybės bruožų, valios bei intelektinių savybių, susijusių su fizinių gebėjimų raiška, skatinimas. Kitiško savo galimybių ir išorinių veiksnių, turinčius įtakos rezultatui suvokimo skatinimas. Mokėjimo garbingai pralaimėti lavinimas.
Rezultatų numatymas		Pratybų ar varžybų rezultatų numatymo ir objektyvaus jų vertinimo lavinimas.
Bendradarbiavimas		Sportininko pasiekimai glaudžiai siejasi su trenerio ir auklėtinio tarpusavio santykiu, kūrybiniu bendradarbiavimu.

1.5. Jaunųjų žolės riedulininkių vidutinės trukmės rengimo etape taikomų krūvių pedagoginė ir psichologinė charakteristika

Metinį sporto pratybų ciklą sudaro trys laikotarpiai: parengiamasis, varžybų, pereinamasis (Starischka, 1999, Karoblis, 1994, 2003, 2005). Šie laikotarpiai tai vientisų laiko tarpinių nustatymas, dar kitaip vadinamieji periodiniai ciklai, sportinės formos ugdymo vyksme per vienerius treniruotės metus. Kiekvienas iš šių periodizacijos tarpinių apibūdinamas numatytais krūvio ir sporto pratybų struktūros pokyčiais. Literatūroje aprašomi (Starischka, 1999) metinio plano laikotarpiai: varžybų laikotarpio trukmė yra 4-5 mėnesiai, parengiamojo laikotarpio 5-6 mėnesiai, o pereinamasis laikotarpis trunka 1-2 mėnesius. Tačiau S. Starischka (1999) teigia, kad būtina atsižvelgti į konkrečios sporto šakos federacijos patvirtintą oficialų metinį varžybų kalendorių. Šiuo atveju žolės riedulio federacija numato ne vieną, o du varžybų laikotarpius, atsižvelgiant į klimato sąlygas. Numatyti du svarbiausi varžybų laikotarpiai: uždarytųjų patalpų čempionatas ir atvirųjų (lauko) čempionatas. Remiantis S. Starischka (1999), žolės riedulininkės turi orientuotis į dviejų viršūnių (dviejų varžybų laikotarpių) periodizacijos modelį. Dėl šios priežasties parengiamasis laikotarpis trunka 2-3 mėnesius, varžybų laikotarpis taip pat 2-3 mėnesius, pereinamasis –1 mėnesį.

P. Karoblio (2003) teigimu, jei metinio ciklo metu yra 2-3 parengiamieji laikotarpiai, tai jų turinys iš esmės turi skirtis. Pirmasis parengiamasis ciklas turi būti pagrindinis, na o antrojo arba trečiojo parengiamųjų laikotarpių fizinis krūvis turėtų būti labiau specializuotas ir turėti didesnę kryptingumą ruošiantis varžyboms. Pasak autorių (Skernevičius, 1997; Starischka, 1999; Karoblis, 2003, 2005), sportinės formos siekimo laikotarpis yra metinio plano dalis, trunkanti nuo specialiojo rengimosi pradžios iki pirmųjų svarbių ar pagrindinių varžybų. Šis etapas tampa labai svarbus, nes vyrauja specialusis sportininkų rengimas ir per jį galima pasiekti labai gerą sportininko ar visos komandos treniruotumą. Taip pat autoriai teigia, kad sporto šakų, kurioms būdinga ištvermė, parengiamasis etapas yra ilgesnis, nei tų sporto šakų, kurioms būdingas greitumas, judesių dažnumas, reakcijos greitis, greitumo jėga. Galima daryti išvadą, kad parengiamojo laikotarpio trukmė ir turinys tiesiogiai susijusi su varžybų kalendoriumi.

Pasak, autorių (Starischka, 1999; Karoblis, 2003, 2005) parengiamasis laikotarpis yra skirtas sportinei formai įgyti. Parengiamojo periodo pradžioje organizuojama bendrojo fizinio rengimo programa, kitaip tariant atletinis rengimas, o vėliau pereinama prie konkrečių rezultatų siekimo. Didžiausias mažos apimties krūvio intensyvumas pasitaiko varžybų laikotarpio pradžioje ir parengiamojo ciklo pabaigoje. Šiuo metu sporto pratybų turinį sudaro su varžybine veikla susiję pratimai. Daugelis autorių (Skernevičius, 1997; Miškinis, 2005) teigia, kad pagrindinis parengiamojo laikotarpio uždavinys yra visapusiškai parengti sportininką svarbiausioms varžyboms, išlavinti jo psichines ir fizines savybes, kad varžybų laikotarpiu būtų pasiekti kiek įmanoma geresni sportiniai rezultatai. Galima teigti, kad parengiamasis laikotarpis yra svarbiausias sportininkų rengimo varžyboms etapas.

Parengiamasis laikotarpis – tai krūvio dinamikos numatymas (didinimas ir mažinimas) ir įvairių sporto pratybų priemonių ir metodų derinimas (Karoblis, 2003; Skernevičius, 1997). Pasak autorių, šio laikotarpio pagrindinė problema, kad reikia ieškoti geriausio dviejų tendencijų derinimo būdo. Kitaip tariant, būtina derinti nedidelio intensyvumo, bet didelės apimties krūvį ir nedidelės apimties, bet didelio intensyvumo krūvį. Dažniausiai šis periodas susideda iš dviejų rengimo rūšių:

1. Bendrojo rengimo
2. Specialiojo rengimo

Anot S. Starischka (1999), parengiamasis periodas yra laiko tarpas, per kurį kaupiami reikiami fizinio parengtumo ir technomotoriniai pagrindai norint varžybose pasiekti geriausių sportinių rezultatų bei įveikti taikomus sporto pratybų krūvius. Parengiamuoju periodu sporto pedagogai tikisi ugdytinių sportinės formos ir meistriškumo veiksmių išraiškos rodiklių gerėjimo bei geresnės sportininkų adaptacijos prie taikomų krūvių (Skernevičius, 1997). S. Starischka (1999), pasirengimo etape išskiria tris pagrindinius mezociklus:

1. Bendrojo meistriskumo pagrindų įgijimo bei ugdymo (BMPĮU). Šio mezociklo uždavinys – iš naujo pasiekti ankstesnį meistriskumo lygį, kurio kai kurie komponentai jau turėtų būti geresni. Sporto pratybų turinys turėtų būti nespecifinis, o krūvis – nuo vidutinio iki didelio.

2. Dominuojančių meistriskumo veiksmų tobulinimo (DMVT). Šio mezociklo uždavinys – atsižvelgiant į sporto pratybų tikslus tobulinti specifinius meistriskumo veiksmus, kurie traktuojami kaip meistriskumo pagrindai. Sporto pratybų turinys turėtų būti specifinis, o krūvis nuo didelio iki ribinio.

3. Specialiųjų meistriskumo veiksmų specifinis tobulinimo (SMVST). Šio mezociklo uždavinys – kiek įmanoma daugiau sportinę veiklą priartinti varžybų veiklai. Sporto pratybų turinys turėtų būti specifinis, o krūvis nuo didelio iki ribinio.

Literatūroje teigiama, kad parengiamasis laikotarpis (Karoblis, 2003, 2005; Stariscka, 1999; Skernevičius, 1997) susideda iš vidutinės trukmės etapų (mezociklų), kurių trukmė nuo 3 iki 6 savaičių. Parengiamojo laikotarpio pirmajame mezocikle būtina pasiekti buvusį metinio ciklo pratybų lygį, ir netgi stengtis jį pagerinti. Antrojo mezociklo metu turi būti tobulinamos tai sporto šakai būdingos ir prioritetinės sportininko ypatybės. Sporto pratybų krūviai turi būti specifiniai, atitinkantys sporto šakos ypatumus. Specialusis sportinis rengimas trečiojo mezociklo metu turėtų būti priartintas prie varžybų sąlygų. Parengiamojo laikotarpio sporto pratybų krūviai specialūs ir gana dideli, todėl labai svarbi sportininko sėkminga adaptacija prie taikomų krūvių.

P. Karoblis (2003) išskiria pagrindinius mezociklo uždavinius:

1. Užtikrinti veiksmingą pedagoginį poveikį, naudojant įvairius metodus ir priemones, kad sportininko organizmas prisitaikytų prie krūvio pokyčių.

2. Atgauti krūvio metu išsekusį sportininkų organizmo darbingumą.

Anot autoriaus, pasirinkus veiksmingą, optimalią mezociklų taikymo seką, galima efektingiau didinti sportininko organizmo adaptaciją prie krūvių, sėkmingiau spręsti techninio ir taktinio tobulinimo uždavinius, siekti, kad sportininkas įgautų geriausią sportinę formą per svarbiausias varžybas. Autorius teigia, kad jie sudaromi tam, kad būtų galima pasiekti kuo veiksmingesnį sudedamąjį daugelio sporto pratybų efektą ir išvengti organizmo persitreniravimo, nuovargio, pervargimo pasirengimo metu.

Čepulėno (2001) teigimu, planuojant ugdytinių krūvių mezociklais, svarbiausia tinkamai juos išdėstyti, kad kulminacinis treniruotės efektas būtų efektingesnis, veiksmingesnis. Autorius pateikia šiuos mezociklų požymius, nuo kurių priklauso jų struktūra:

1. Mezociklai sudaromi tam, kad būtų galima pasiekti kuo veiksmingesnį sudedamąjį daugelio sporto pratybų efektą ir išvengti organizmo adaptacinių sutrikimų dėl didelio fizinio ir psichinio krūvio

2. Įvairios organizmo funkcinės sistemos prisitaiko prie pratybų krūvių ne vienodu laiku ir vėliau nei taikomų krūvių dinamika.

3. Mezociklų pratybų krūvis ne tik mažinamas, bet ir didinamas. Jis paskirstomas dinamiškai, banguotai.

4. Mezociklai gali būti įvairių rūšių, o jų struktūra skirtinga, priklausomai nuo keliamų uždavinių: didinamas arba mažinamas fizinio rengimo krūvis, tobulinamas sportininko specialusis parengtumas, palaikomas treniruotumas iki pagrindinių varžybų.

5. Intensyvų mezociklą reikia užbaigti atsigavimo mikrociklais, kurių trukmė dažniausiai 5-7 dienos.

Pasak V. Novikovo (1997) žolės riedulininkų sportinių rengime, siekiant išvengti vienpusiško pasirengimo, labai svarbūs fizinio lavinimo pratimai, be to fizinis rengimas negali būti atskirtas nuo kitų rengimo rūšių (techninio, taktinio, teorinio, psichologinio, integralaus). Anot autoriaus, sportininkas vienaip juda paprastomis sąlygomis ir kitaip varžybų metu, vienoks riedulio varymas tiesiaja, kitoks keičiant kryptį. Todėl reikėtų pabrėžti, kad žolės riedulininkų techninių veiksmų atlikimas treniruotės metu turi būti maksimaliai priartintas žaidybinėms situacijoms, o fizinių ypatybių lavinimas – prie žolės riedulio techninių ir taktinių veiksmų.

V. Novikovas (1997) teigia, kad žolės riedulininkų sporto pratybose labai svarbu sukurti teigiamą psichologinį mikroklimatą. Kad sporto pratybos taptų įdomios, treneris turi naudoti teigiamas emocijas sukeliančius pratimus. V. Novikovas tokius pratimus suskirsto į dvi kategorijas: 1) varžybinio pobūdžio pratimai, didinantys treniruotumo tonusą (siekimas būti greitesniam, vikresniam ar stipresniam už partnerį); 2) kiti pratimai, kurie yra šmaikštūs ir netikėti (įdomios pradinės padėty, galimų judesių pasirinkimo įvairovė). Anot autoriaus, šių užduočių dėka sportininkams tampa lengviau treniruotis reikiamu krūviu. Visi šie pratimai, sugriauna monotoniškumą ir sukuria teigiamą sporto pratybų emociją. Tačiau autoriaus teigimu, būtina nepamiršti, kad pagrindinis sporto pratybų uždavinys negali būti teigiamo mikroklimato kūrimas. Teigiamų emocijų padidinimas sporto pratybų metu turėtų būti priemonė, padėsianti geriau įsisavinti pagrindinius pratybų uždavinius, kaip antai fizinių ypatybių, taktikos ar technikos lavinimą (V. Novikovas 1997).

1.6. Sportinio rengimo(si) krūvio poveikis žolės riedulininkų(ių) fiziniam darbingumui

M. Kellman, K. Kallus (1999), teigia kad norint pasiekti geriausių rezultatų sporte, būtina optimaliai taikyti didelio intensyvumo fizinius krūvius. Mokslininkai pabrėžia, kad taisyklė „kuo daugiau-tuo geriau“ netinka ir didelio intensyvumo sporto pratybų krūvius būtina derinti su

sportininko organizmo atsigavimu. Šie autoriai, norėdami nustatyti, kaip taikomi sporto pratybų krūviai veikia organizmą, tikrino sportininkų psichinę, emocinę būseną naudodamiesi Borgo skale bei nuotaikos būsenos anketa. Tyrimo metu nustatyta, kad fizinis krūvis tiesiogiai įtakoja sportininkų psichinę sveikatą, emocinę būklę, nuotaiką. Sportininkų parengiamojo etapo pradžioje, psichinės ir emocinės sveikatos sutrikimų neužfiksuota. Tačiau pasiekus didžiausio fizinio krūvio piką, nustatyta suprastėjusi tiriamųjų nuotaika, emocinė būklė (streso jutimas, bloga savijauta, pykčio priepuoliai, nuovargis). M. Kellman, K. Kallus (1999) tyrimo metu išsiaiškino, kad emocinė būseną per pratybas prastėja esant fiziniam krūviui, bet sugrįžta į pradinę būseną kai taikomos organizmo atsigavimo, atpalaidavimo, poilsio priemonės.

Pasak K. Miškinio (2006) sportininko psichinių galių (psichinės sveikatos) ugdymas yra svarbus komponentas siekiant geriausių rezultatų. Todėl galima teigti, kad norint pagerinti sportininko psichinę sveikatą, kuri buvo veikiamą fizinio krūvio, būtina optimaliai taikyti organizmo darbingumo atgavimo priemones

J. Vescovi, A. Klas, I. Mandic (2019) atlikto tyrimo metu nustatė jaunųjų (iki 21m.) žolės riedulininkų patiriamo krūvio ir organizmo regeneracijos sąsajas. Tyrimas atliktas tarptautinių varžybų, trukusių 16 dienų (8 rungtynės, 5 pratybos, 3 poilsio dienos), metu. Fizinio krūvio poveikis buvo vertinamas remiantis širdies susitraukimų dažniu (pulsometrijos tyrimo metodu). Buvo registruojami nubėgti kilometrai per varžybas ir pratybas. Sportininkų emocinė būseną buvo nustatoma taikant Borgo skalę bei anketavimą. Nustatyta, kad geriausiai žolės riedulininkės jautėsi 4-ąją tyrimo dieną, t. y. prieš pirmąsias rungtynes, o vėliau rodikliai tolygiai mažėjo iki tyrimo pabaigos. Per analizuojamą laikotarpį sportininkų fizinė regeneracija prastėjo. Tai patvirtino mažėjantis (nuo 5-ųjų rungtynių) nubėgtų kilometrų per varžybas skaičius. Per pirmąsias 4 rungtynes sportininkės vidutiniškai nubėgdavo 9977 – 9486 m., o per likusias keturias 9123m. – 8126m. Remiantis J. Vescovi, A.Klas, I.Mandic (2019) atliktu tyrimu, galima teigti, kad įtemptas 16 dienų trukmės rengimo laikotarpis mažina fizinio darbingumo regeneracijos tempus, o reikiamo regeneracijos lygio nepasiekimas neigiamai veikia fizinę ir psichinę jaunųjų žolės riedulininkų būseną.

Ihsan, M., Tan, F., Sahrom, S. ir kt. (2017) nustatė sąsajas tarp žolės riedulininkų būsenos rodiklių prieš varžybas ir žaidėjų veiklos efektyvumo rodiklių varžybų metu. Tyrimas atliktas Tarptautinio turnyro metu, kuriame komanda sužaidė 6 rungtynes per 9 dienas. Sportininkų būsenai nustatyti buvo naudojami šie kintamieji: 1) nuovargis, 2) raumenų skausmas, 3) nuotaika, 4) miego kokybė. Kiekvieną rytą sportininkai turėjo įvertinti šiuos kriterijus nuo 1 iki 10 balų sistemoje. Fizinis krūvis buvo matuojamas įveikiamu atstumu varžybų metu. Nustatytas glaudus ryšys tarp žolės riedulininkų būsenos rodiklių ir įveikto atstumo rungtynių metu. Kuo geriau savo jauseną apibūdindavo žaidėjai, tuo daugiau metrų jie nubėgdavo atsakingų varžybų metu. Šią

priklausomybę patvirtina ir M. Kellman, K. Kallus (1999), J. Vescovi, A. Klas, I. Mandic (2019) tyrimai. Mokslininkai vieningai teigia, kad nuovargio, raumenų skausmo, miego kokybės, nuotaikos lygis atspindi sportininkų fizinės reabilitacijos lygį, o tuo pačiu lemia žaidėjų varžybų veiklos efektyvumą.

M. Buchheit, S. Racinais ir J. Bilsborough (2013) teigia, kad vienas paprasčiausių būdų norint nustatyti fizinio krūvio įtaką sportininkų organizmui tai stebėti širdies susitraukimų dažnį bei psichinę būseną.

Pasak T. Gallo, F. Cormack, S. Gabbett ir kt. (2016) treneriai norėdami numatyti, kaip sportininko organizmas adaptuosis prie fizinių krūvių pratybose gali atlikti paprastą anketinę apklausą, kurioje sportininkas prieš pratybas, galėtų įvertinti savo nuotaiką, miego kokybę, nuovargį, raumenų skausmą bei stresą. Šia informacija būtina vadovautis suvokiant sportininko fizinės reabilitacijos lygį, numatant ir realizuojant fizinį krūvį.

Daugelis atliktų tyrimų (F. Clemente, 2018; M. Haddad, A. Chaouachi, D. P. Wong, 2013; T. Gallo, F. Cormack, S. Gabbett ir kt. 2016) įrodė, kad šie faktoriai: nuovargis, raumenų skausmas, stresas, miego kokybė, gali įtakoti sporto pratybų ir varžybų kokybę. Fizinis darbingumas per sporto pratybas gali būti nustatytas remiantis šiais rodikliais: širdies susitraukimų dažnis; įveiktas atstumas bėgant lėtai, vidutiniškai ir greitai. Tyrimai įrodė, kad bendra fizinė savijauta įtakoja darbingumo rodiklius. Kuo geriau tiriamieji jutosi prieš sporto pratybas ar varžybas, tuo geresni fizinio darbingumo rodikliai, ir atvirkščiai.

2. JAUNŪJŲ ŽOLĖS RIEDULININKIŲ FIZINĘ REGENERACIJĄ LEMIANČIŲ VEIKSNIŲ TAIKYMO YPATUMAI

2.1. Tyrimo metodologija, metodai, organizavimas, tiriamosios

Tyrimo metodologija. Tyrimas grindžiamas šiomis metodologinėmis nuostatomis:

Humanistinės pedagogikos ir psichologijos nuostatomis, teigiančiomis, jog harmoningas asmenybės vystymasis yra aukščiausia vertybė (Rogers, 1969). Jaunųjų žolės riedulininkių rengimas siejasi su šiomis idėjomis, nes rungtyniaujant lavinasi svarbūs socialiniai įgūdžiai: bendravimas ir bendradarbiavimas, pagarba kitiems (komandos nariams, treneriams, teisėjams) ir kt. Taip pat sportininkų rengimas sietinas su asmenybės tobulinimu: tikslo siekimas, pasitikėjimas savo jėgomis, sprendimų priėmimas ir kt.

Adaptacijos teorijos nuostatomis apie sportininkų organizmo prisitaikymą prie aplinkos, bei ekstremalių sąlygų (D. Domikaitytė, 2020). Esant intensyviai fiziniam krūviui žolės riedulininkių organizmas prisitaiko prie jų. Taip pat karantino laikotarpiu sportininkės privalėjo prisitaikyti prie kitokio sportinio rengimo bei gyvenimo ritmo.

Atribucijos teorijos teiginiais apie individo elgesio aiškinimą remiantis logika, sveiku protu (D. Domikaitytė, 2020). Jaunosios žolės riedulio žaidėjos nuolat analizuoja savo veiksmus ir jų seką rungtynėse bei sporto pratybose. Priklausomai nuo varžovo keičia savo taktiką, standartinių situacijų eigą. Žaidėjos pasitelkdamos logika ir mąstymą gali koreguoti varžybų eigą ir jų rezultatą.

Sporto treniruotės programavimo teiginiais, apibrėžiančiais treniruotės turinio (taikomų pratimų, jų atlikimo metodų) atitikimą sportinio rengimo uždaviniams kaitai (D. Domikaitytė, 2020). Žolės riedulininkių rengime taikomi pratimai ir jų intensyvumas siejasi su sportinio rengimo periodiškumu. Siekiama, kad geriausia sportinė forma būtų pasiekama svarbiausių varžybų metu.

Tyrimo metodai. Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai: teorinė analizė ir apibendrinimas, pedagoginis eksperimentas, matematinė statistika.

Teorinės analizės ir apibendrinimo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai, kurie susiję su magistro darbo tema, tikslinami sąvokų apibrėžimai ir aptariami tyrimo rezultatai, kurie lyginami su kitų autorių panašaus pobūdžio tyrimų duomenimis.

Buvo studijuojama sporto teorijos, pedagoginė, psichologinė literatūra. Informacijos šaltinių analizė buvo pagrįsta analizuojant, apibendrinant žinias susijusias su tiriamuoju objektu. Buvo išstudijuoti 40 lietuvių ir 21 užsienio autorių moksliniai šaltiniai. Šis tyrimo metodas padėjo suformuoti tyrimo hipotezę, tikslą, uždavinius bei pagrįsti tyrimo metodus.

Pedagoginio eksperimento taikymo trukmė – 84 dienos (2021.01.04 – 2021.03.28). Šis laikotarpis apėmė tris vidutinės trukmės jaunųjų žolės riedulininkių rengimo etapus, kurie sudarė

varžybų laikotarpį. Pirmasis varžybų mezociklas (MeV_1) truko nuo 2021 m. sausio 4 iki 31 dienos, antrasis (MeV_2) – nuo 2021 m. vasario 1 iki 28 dienos, trečiasis (MeV_3) – nuo 2021 m. kovo 1 iki 28 dienos.

Eksperimente dalyvavusios jaunosios žolės riedulininkės registravo fizinio darbingumo regeneraciją atspindinčius savistabos rodiklius naudojant mūsų sudarytą sistemą (1 priedas). Tiriamosios kiekvieną dieną stebėjo ir fiksavo šiuos duomenis: fizinę ir psichinę būseną, mitybos ir miego principų taikymą, patiriamus rengimo krūvius. Visi duomenys buvo išreiškiami dešimties balų skale.

Buvo fiksuojami šie savistabos sistemos kintamieji: žolės riedulio judesių lavinimo apimtis, žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumas, žolės riedulio judesių lavinimo kokybės įsivertinimas, kūno masės indeksas, širdies susitraukimų dažnis ramybėje (ryte), širdies susitraukimų dažnis ramybėje (vakare), fizinė būseną (jutimai ryte), motyvacija sportuoti (ryte), raumenų skausmas (ryte), krūvio pageidavimas per treniruotę(s), nejautrumas aplinkai (ryte), pusryčiavimo laikas, pusryčių apetitas, pusryčių maisto kokybės atitikimas reikalavimams, pusryčių sotumo jausmas, pietavimo laikas, pietų apetitas, pietų maisto kokybės atitikimas reikalavimams, pietų sotumo jausmas, vakarieniavimo laikas, vakarienės apetitas, vakarienės maisto kokybės atitikimas reikalavimams, vakarienės sotumo jausmas, užkandžiu laikas, užkandžiu kokybės atitikimas reikalavimams, užmigimo vakare laikas, nakties miego trukmė, užmigimo vakare kokybė, nakties miego kokybė.

Remiantis surinktais tiriamųjų duomenimis buvo vedama matematinė statistika. Buvo apskaičiuojami šie matematinės statistikos rodikliai: aritmetinis vidurkis ($M = \sum x / n$), kvadratinis nuokrypis ($S = \sqrt{S^2}$, $S^2 = \sum (X - X_i)^2 / n - 1$), aritmetinio vidurkio standartinė paklaida ($S_x = S / \sqrt{n}$).

Aritmetinis vidurkis (M arba X) suvokiamas kaip tiriamojo požymio skaičių eilės vidurkis.

Imties duomenų vidutinis kvadratinis nuokrypis (S^2 arba δ) charakterizuoja rezultatų nuokrypį (absoliučiomis reikšmėmis) nuo vidurkio (В.М Зациорский, 1982).

Lyginant tyrimo duomenų vidutinių reikšmių skirtumus buvo naudojamas Studento t kriterijus ($t = M_1 + M_2 / \sqrt{S_{x1} + \sqrt{S_{x2}}}$). Aritmetinių vidurkių skirtumo patikimumui nustatyti buvo naudojamas reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$ ir $p < 0,001$. Skirtumas tarp tiriamų kintamų buvo laikomas patikimu 95 proc. ($p < 0,05$), kai apskaičiuotas $t = 2$ (kai $n_1 + n_2 - 2$ yra daugiau negu 100) arba > 2 . Patikimas skirtumas išreikštas ženklų $p <$, o nepatikimas – $p >$ Visi skaičiavimai atlikti MS Excel programa (Gulbinas, 2001).

Tyrimo organizavimas. Tyrimas buvo atliekamas numatytais tyrimo etapais.

I etapas (2020 metų rugsėjis – 2020 metų gruodis). Analizuojama mokslinė metodinė literatūra, suformuluota darbo tema, numatyti tyrimo tikslai ir uždaviniai, išanalizuoti tyrimo metodai.

II etapas (2021 metų sausis – 2021 metų kovas). Realizuota eksperimentinė jaunųjų žolės riedulininkių rengimo programa. Jaunosios žolės riedulininkės registravo fizinio darbingumo regeneraciją atspindinčius savistabos rodiklius remiantis mūsų parengta sistema (1 priedas).

III etapas (2021 metų balandis – 2021 metų gegužė) – buvo sisteminami, analizuojami tyrimo duomenys, rašomos išvados, metodinės rekomendacijos.

IV etapas (2021 metų birželis) pasirengimas darbo pristatymui Vilniaus universiteto rektoriaus sudarytai darbų gynimo komisijai.

Tiriamosios. Pedagoginiame eksperimente, kurį sudarė trys rengimo mezociklai dalyvavo ir fizinio darbingumo regeneraciją atspindinčius veiksniai registravo 12 jaunųjų žolės riedulininkių, kurių amžiaus vidurkis tyrimo pradžioje buvo $17,83 \pm 0,95$ metų, o tyrimo pabaigoje $18,06 \pm 0,95$ metų. Iš jų septynios merginos mokosi bendrojo ugdymo mokyklose, o penkios – Šiaulių sporto gimnazijoje. Septynios tiriamosios mokosi 12-oje klasėje, o likusios tiriamosios 9-oje, 10-oje ir 11-oje klasėje. Visos ugdytinės tyrimo metu žaidė Lietuvos moterų uždarytų patalpų riedulio čempionate aukščiausioje lygoje. Pateikiame detalią tiriamųjų charakteristiką (4, 5 lentelė).

4 lentelė

Tiriamųjų charakteristika (1 dalis)

Eil. Nr.	Vardas, Pavardė	Gimimo data	Amžius (dienos)		Amžius m.		Bendrojo ugdymo mokykla	Klasė	Meistriskumo pakopa	Komandos pavadinimas
			Tyrimo pradžioje	Tyrimo pabaigoje	Tyrimo pradžioje	Tyrimo pabaigoje				
1	A. Ž.	2002.07.22	6741	6825	18,47	18,70	Lieporių gimnazija	12	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"
2	G. J.	2002.08.19	6713	6797	18,39	18,62	Romuvos gimnazija	12	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"
3	V. J.	2001.03.18	7232	7316	19,81	20,04	Saulėtekio gimnazija	12	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"
4	G. K.	2003.06.14	6414	6498	17,57	17,80	Lieporių gimnazija	11	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"
5	K. D.	2002.07.10	6753	6837	18,50	18,73	Didždvario gimnazija	12	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"
6	R. D.	2005.03.15	5774	5858	15,82	16,05	Didždvario gimnazija	9	3	Šiaulių "Ginstrektė-ŠSG"
7	K. R.	2003.12.20	6225	6309	17,05	17,28	Lieporių gimnazija	11	3	Šiaulių "Ginstrektė-ŠSG"

8	B. V.	2002.10.01	6670	6754	18,27	18,50	Šiaulių sporto gimnazija	12	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"
9	E. G.	2002.06.21	6772	6856	18,55	18,78	Šiaulių sporto gimnazija	12	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"
10	A. P.	2004.06.25	6037	6121	16,54	16,77	Šiaulių sporto gimnazija	10	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"
11	E. E.	2002.07.02	6761	6845	18,52	18,75	Šiaulių sporto gimnazija	12	3	Šiaulių "Ginstrektė-ŠSG"
12	V. K.	2004.08.01	6000	6085	16,44	16,67	Šiaulių sporto gimnazija	10	3	Šiaulių "Akademija-ŠSG"

5 lentelė

Tiriamųjų charakteristika (2 dalis)

Eil. Nr.	Pavardė, vardas	Rengimasi varžyboms	Amplua	Treneris		Ūgis (m)		Svoris (kg)		KMI (s.v.)	
				Vardas, pavardė	kvalif. kategorija	Tyrimo pradžioje	Tyrimo pabaigoje	Tyrimo pradžioje	Tyrimo pabaigoje	Tyrimo pradžioje	Tyrimo pabaigoje
1	A. Ž.	LMUPČ* 2021	Puolėja	G. Juodienė	3	1,70	1,70	55,00	55,00	19,03	19,03
2	G. J.	LMUPČ* 2021	Gynėja	G. Juodienė	3	1,70	1,70	64,00	63,00	22,15	21,80
3	V. J.	LMUPČ* 2021	vartininkė	G. Juodienė	3	1,65	1,65	76,50	75,00	28,10	27,55
4	G. K.	LMUPČ* 2021	gynėja	G. Juodienė	3	1,75	1,75	60,00	60,00	19,59	19,59
5	K. D.	LMUPČ* 2021	Saugė	G. Juodienė	3	1,60	1,60	63,00	63,00	24,61	24,61
6	R. D.	LMUPČ* 2021	Gynėja	G. Juodienė	3	1,71	1,71	75,00	75,00	25,65	25,65
7	K. R.	LMUPČ* 2021	Saugė	G. Juodienė	3	1,66	1,66	56,00	56,00	20,32	20,32
8	B. V.	LMUPČ* 2021	Saugė	G. Juodienė	3	1,66	1,66	58,40	58,00	21,19	21,05
9	E. G.	LMUPČ* 2021	Puolėja	G. Juodienė	3	1,64	1,64	63,00	63,00	23,42	23,42
10	A. P.	LMUPČ* 2021	Gynėja	G. Juodienė	3	1,59	1,59	73,00	73,00	28,88	28,88
11	E. E.	LMUPČ* 2021	vartininkė	G. Juodienė	3	1,65	1,65	60,00	60,00	22,04	22,04
12	V. K.	LMUPČ* 2021	Puolėja	G. Juodienė	3	1,68	1,68	56,00	56,00	19,84	19,84

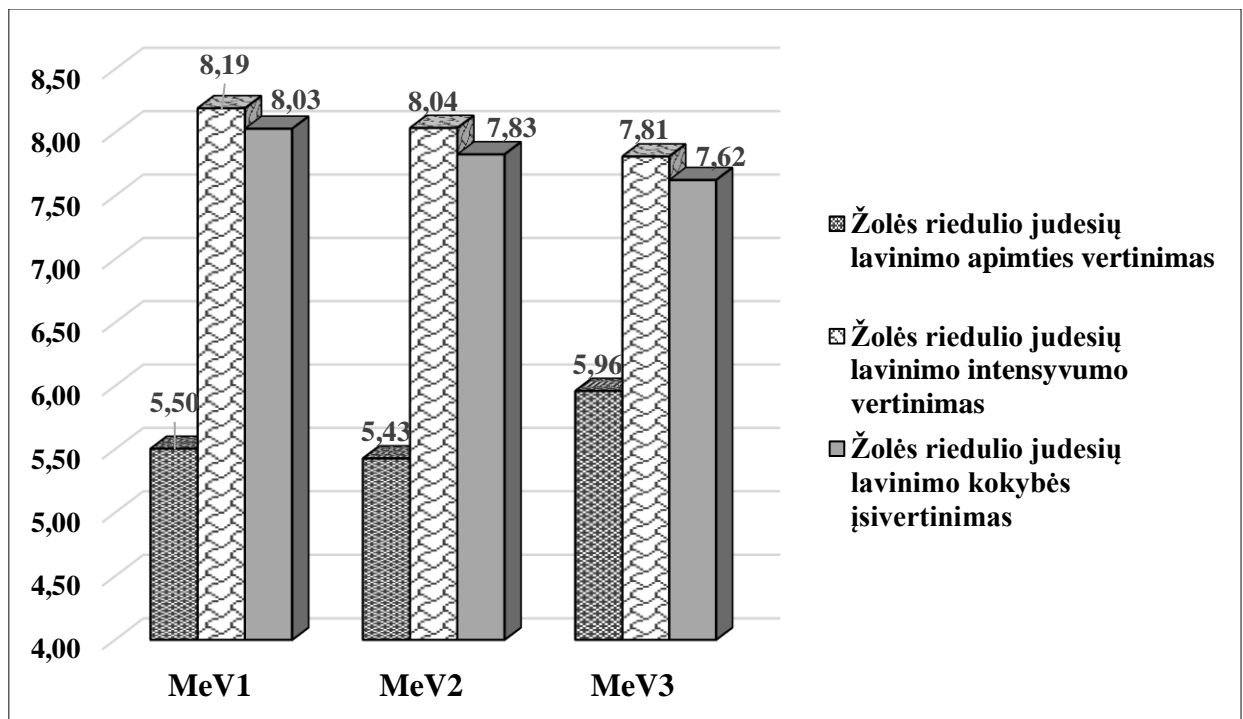
*LMUPČ – Lietuvos moterų uždaru patalpų čempionatas (žolės riedulys)

2.2. Jaunųjų žolės riedulininkių patiriami rengimo krūviai vidutinės trukmės etape

Per analizuojamą laikotarpį trukusį 84 dienas sportininkės atliko 102 sporto pratybas (MeV_1 34 + MeV_2 33 + MeV_3 35) ir 7 dienas rungtyniavo, per kurias sužaidė 14 rungtynių. Treniruotėms buvo skirta 204, o varžyboms 28 akademinės valandos. Viso sportiniam rengimui buvo skirta 232 akademinės valandų.

Vidutiniškai per vieną rengimosi mezociklą sportininkės atliko 34 treniruotes ir sužaidė 5 rungtynes. Daugiausiai dėmesio sportiniam rengimui buvo skiriama MeV_3 . Sportininkės atliko 35 treniruotes ir sužaidė 6 rungtynes. Sportinio rengimo trukmė MeV_3 laikotarpiu buvo 82 akademinės valandos.

Trijų sportinio ugdymo kriterijų vertinimo kitimas analizuotuose rengimo mezocikluose yra analogiškas (2 pav.). Tai yra žolės riedulio judesių lavinimo apimties kriterijus buvo vertinamas mažiausiu balu (MeV_1 – $5,50 \pm 1,77$; MeV_2 – $5,43 \pm 1,79$; MeV_3 – $5,96 \pm 1,79$), žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumas – didžiausiu (MeV_1 – $8,19 \pm 0,66$; MeV_2 – $8,04 \pm 0,75$; MeV_3 – $7,81 \pm 0,85$), o žolės riedulio judesių lavinimo kokybės įsivertinimas vidutiniu (MeV_1 – $8,03 \pm 0,54$; MeV_2 – $7,83 \pm 0,71$; MeV_3 – $7,62 \pm 0,67$).



2 pav. Sportinio ugdymo rodiklių vertinimas

Žolės riedulio judesių lavinimo apimties kriterijaus vertinimas statistiškai patikimai ($p < 0,05$) skyrėsi nuo kitų dviejų sportinio ugdymo kriterijų: žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumo ir žolės riedulio judesių lavinimo kokybės vertinimų.

Žolės riedulio judesių lavinimo apimties vertinimas svyravo nuo $5,43 \pm 1,79$ iki $5,96 \pm 1,79$ balo. Analizuojamo rodiklio svyravimas sudarė 8,89%. Šio kriterijaus vertinimo vidurkis analizuojamame laikotarpyje yra $5,63 \pm 1,78$ balo. Žolės riedulio judesių lavinimo apimties vertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose nesiskyrė ($p > 0,05$).

Tokia neženkli analizuojamo rodiklio kaita gali būti labai paprastai pagrindžiama. Tiriamųjų ugdymo programa buvo labai paprasta ir mažai keitėsi. Sportininkės per savaitę treniravosi 6 dienas, atlikdamos 4–9 treniruotes. Dalies tiriamųjų (58 proc.) sportinio ugdymo apimtis buvo mažesnė. Penkios tiriamosios realizavo vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programą, 7 tiriamosios – formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programą. Analizuojamas sportinio ugdymo kriterijus gali būti labai lengvai pagerinamas. Tai yra reikėtų padidinti formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programą realizuojančių žolės riedulininkių sportinio ugdymo apimtį.

Žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumo vertinimas statistiškai patikimai ($p < 0,05$) skyrėsi nuo kitų dviejų sportinio ugdymo kriterijų.

Žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumo vertinimas svyravo nuo $7,81 \pm 0,67$ iki $8,19 \pm 0,46$ balo. Analizuojamo rodiklio svyravimas sudarė 4,63 proc. Šio kriterijaus vertinimo vidurkis $8,01 \pm 0,57$ balo. Žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumo vertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose nesiskyrė ($p > 0,05$).

Toks nedidelis sporto pratybų intensyvumo rodiklio svyravimas gali būti paaiškinamas. Analizuojamas laikotarpis – trys varžybų mezociklai. Tiriamosios dalyvavo Lietuvos moterų uždarų patalpų aukščiausios lygos čempionate. Todėl manytumėme, kad varžybų krūvio intensyvumas buvo nemažas. Tikėtina, kad, jei būtų analizuojamas parengiamasis žolės riedulininkių etapas, sporto pratybų intensyvumas būtų arti maksimalaus balo.

Žolės riedulio judesių lavinimo kokybės įsivertinimas statistiškai patikimai ($p < 0,05$) skyrėsi nuo kitų dviejų sportinio ugdymo kriterijų.

Žolės riedulio judesių lavinimo kokybės įsivertinimas svyravo nuo $7,62 \pm 0,54$ iki $8,03 \pm 0,44$. Analizuojamo rodiklio svyravimas sudarė 5,11 proc. Šio kriterijaus vertinimo vidurkis $7,83 \pm 0,50$ balo. Žolės riedulio judesių lavinimo kokybės vertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose nesiskyrė ($p > 0,05$).

Galima įžvelgti žolės riedulio judesių lavinimo kokybės įsivertinimo ir intensyvumo kriterijų sąsajas. Kuo didesnis pratybų intensyvumas, tuo didesnis kokybės įsivertinimas. Tačiau kokybės

vertinimas visuose vidutinės trukmės etapuose yra kiek mažesnis nei intensyvumo ($MeV_1 - 0,16$; $MeV_2 - 0,21$; $MeV_3 - 0,19$ balo).

Pateikiame sportinio ugdymo rodiklių vertinimo suvestinę analizuojamose mezocikluose (6 lentelė)

6 lentelė

Sportinio ugdymo rodiklių vertinimas

Rodikliai	MeV ₁			MeV ₂			MeV ₃		
	X	σ	Sx	X	σ	Sx	X	σ	Sx
Žolės riedulio judesių lavinimo apimties vertinimas	5,50	2,12	1,77	5,43	2,13	1,79	5,96	2,13	1,79
Žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumas vertinimas	8,19	0,66	0,46	8,04	0,75	0,58	7,81	0,85	0,67
Žolės riedulio judesių lavinimo kokybės vertinimas	8,03	0,54	0,44	7,83	0,71	0,52	7,62	0,67	0,54

Sportiniam rengimui(si) skiriamo laiko vertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose svyravo nuo $5,43 \pm 1,77$ (MeV_2) iki $5,96 \pm 1,79$ (MeV_3) balo. Vadinasi, sportinio rengimo apimties kriterijus išnaudojamas 54-60 proc. ir neišnaudojamas – 46-40 proc.

Sportinio rengimosi(si) intensyvumo vertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose svyravo nuo $7,81 \pm 0,67$ (MeV_3) iki $8,19 \pm 0,46$ (MeV_1). Vadinasi, sportinio rengimo intensyvumo kriterijus išnaudojamas 78-82 proc. ir neišnaudojamas – 22-18 proc.

Sportinio rengimosi(si) kokybės įsivertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose svyravo nuo $7,62 \pm 0,54$ (MeV_3) iki $8,03 \pm 0,44$ (MeV_1). Vadinasi, sportinio rengimo kokybės įsivertinimo kriterijus išnaudojamas 76-80 proc. ir neišnaudojamas – 24-20 proc.

Pridedame tiriamųjų sportinio rengimo krūvio savistabos rodiklių duomenis (15, 16, 17 priedai). Rodiklių numeracija remtasi pagal mūsų sudarytą eksperimentinę sistemą (1 priedas).

2.3. Fizinės ir psichinės būsenos rodikliai

Apie tiriamųjų fizinės būsenos kaitą rengimo mezocikluose sprendėme remdamiesi aštuoniais kriterijais (1. Kūno masės indeksas; 2. Širdies susitraukimų dažnis ramybėje (ryte); 3. Širdies susitraukimų dažnis ramybėje (vakare); 4. Fizinė būseną (jutimai ryte); 5. Motyvacija sportuoti (ryte); 6. Raumenų skausmas (ryte); 7. Krūvio pageidavimas per treniruotę(s); 8. Nejautrumas aplinkai).

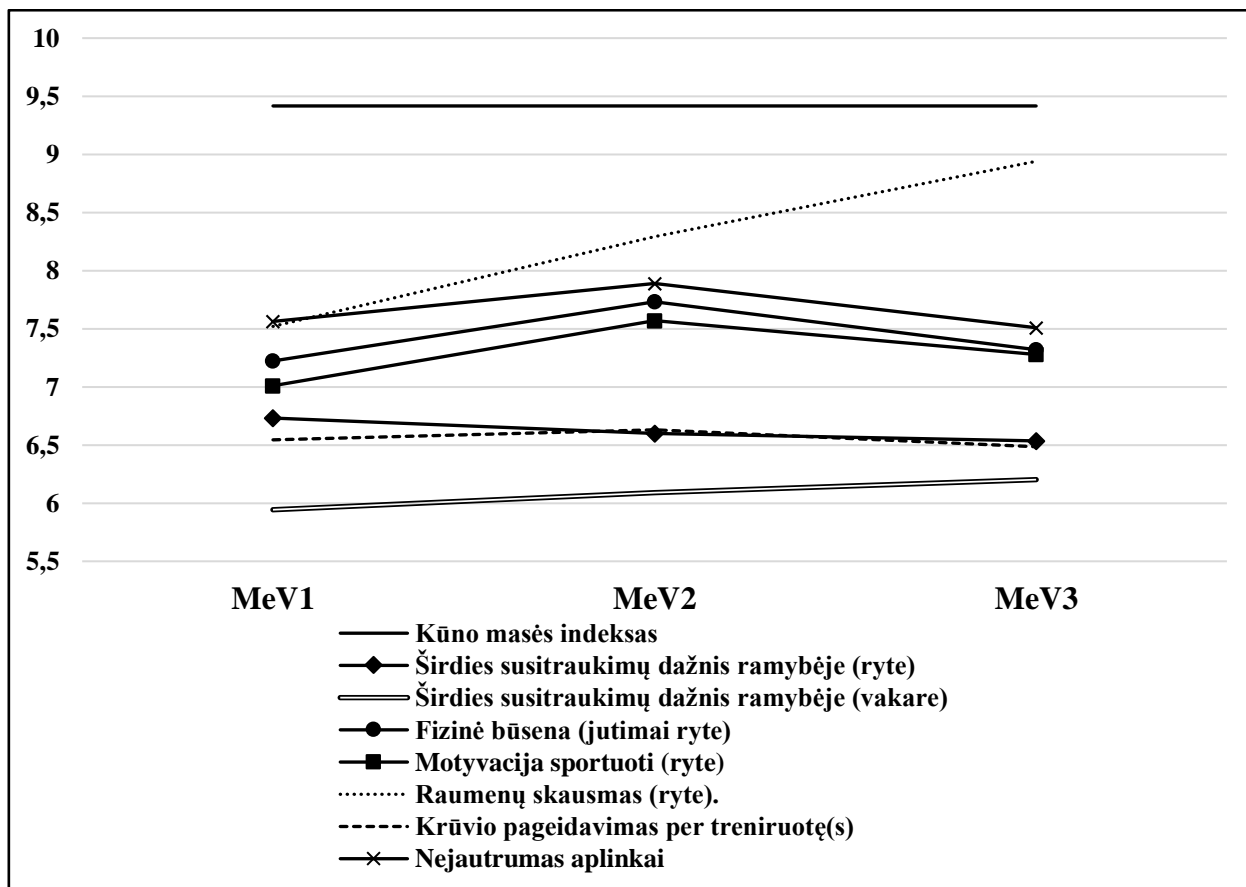
Kūno masės indeksas ir širdies susitraukimų dažnis ramybėje ryte ir vakare taip pat buvo vertintas dešimties balų skalėje (2, 3 priedai).

Jaunųjų žolės riedulininkių fizinė būseną rengimo mikrocikluose nekito ($p > 0,05$). MeV_1 ji buvo įvertinta $7,31 \pm 0,70$, $MeV_2 - 7,46 \pm 0,88$, $MeV_3 - 7,46 \pm 0,87$ balo. Vadinasi, nepriklausomai nuo taikytų rengimo krūvių sportininkių fizinė būseną rengimo mezociklose yra patenkinama arba gera. Tokią neženkliai fizinės būsenos rodiklių kaitą galėjo lemti optimali adaptacija prie taikytų rengimo krūvių ir supaprastėjęs gyvenimo ritmas – mokymasis nuotoliniu būdu. Adaptaciją lengvino ir tai, kad taikomi rengimo krūviai nebuvo ribiniai. Sportininkės per savaitę treniravosi 4-9 kartus.

Du fizinę būseną atspindintys rodikliai (KMI; krūvio pageidavimas per treniruotę) jaunųjų žolės riedulininkių rengimo mezocikluose nekito arba labai nežymiai kito, du tolygiai gerėjo (širdies susitraukimų dažnis ramybėje vakare; raumenų skausmas ryte), vienas nežymiai prastėjo (širdies susitraukimų dažnis ramybėje ryte), trys varijavo (fizinė būseną (jutimai ryte); motyvacija sportuoti ryte; nejautrumas aplinkai).

Šie kriterijai: 1) fizinė būseną, 2) motyvacija sportuoti, 3) nejautrumas aplinkai; varijavo identiška (3 pav.). MeV_1 ir MeV_3 įvertinti mažesniu balu, o MeV_2 didesniu. Šie rodikliai siejasi su jaunųjų žolės riedulininkių fizinės ir psichinės būsenos glaudumu. Vadinasi, ši būseną buvo geriausiai įvertinta antrojo mezociklo metu, kuomet buvo įveikta pusė varžybų krūvio. Užsienio šalių autoriai (J. Vescovi, A. Klas, I. Mandic, 2019; Ihsan, M., Tan, F., Sahrom, S. ir kt., 2017) taip pat įrodė, kad įpusėjus intensyvių sportinio rengimo etapą, žaidėjų fizinės ir psichinės būsenos rodikliai prastėja.

Kaip teigia K. Miškinis (2006) sportininko psichinių galių (psichinės sveikatos) ugdymas yra svarbus komponentas siekiant geriausių rezultatų. Analizuojamas laikotarpis yra varžybų periodas, todėl labai svarbu šiame etape išlaikyti stabilią psichinę būseną.



3 pav. Fizinės būsenos rodiklių kaita

Geriausiu balu buvo vertinamas sportininkų KMI. MeV₁ jis buvo įvertintas $9,42 \pm 0,97$, MeV₂ – $9,42 \pm 0,97$, MeV₃ – $9,42 \pm 0,97$ balo. Sportininkams pavyko išlaikyti stabilią kūno masę.

Antroje vietoje žolės riedulininkės įvertino raumenų skausmą. MeV₁ – $7,52 \pm 0,74$, MeV₂ – $8,29 \pm 0,54$, MeV₃ – $8,94 \pm 0,80$ balo. Galime daryti prielaidą, kad sportininkų kūnas adaptavosi prie taikomų rengimo krūvių. Tai įrodo nuosekliai kylanti vertinimo kreivė. MeV₃ geriau įvertintas už MeV₁ 15,88%.

Tiriamosios optimaliai reagavo į aplinkos dirgiklių poveikį (nejautrumas aplinkai). MeV₁ – $7,56 \pm 0,75$, MeV₂ – $7,89 \pm 0,42$, MeV₃ – $7,51 \pm 0,49$ balo. Anot A. Skarbaliaus (2006) optimali sportininkų reakcija į aplinkos dirgiklius siejasi su treniruotės kokybe.

Neženkliai mažesniu balu buvo įvertinta tiriamųjų fizinė būseną (jutimai ryte). MeV₁ – $7,22 \pm 0,89$, MeV₂ – $7,73 \pm 0,32$, MeV₃ – $7,32 \pm 0,53$, balo. Geriausiai sportininkės jautėsi antrojo mezociklo metu, kuomet buvo sužaista pusė atsakingų rungtynių. J. Vescovi, A. Klas, I. Mandic (2019) atlikto tyrimo metu taip pat nustatyta, kad įpusėjus varžybų laikotarpiui pradeda prastėti žolės riedulininkų fizinė būseną.

Tiriamosios pakankamai gerai įvertino savo norą sportuoti. $MeV_1 - 7,01 \pm 0,46$, $MeV_2 - 7,57 \pm 0,51$, $MeV_3 - 7,28 \pm 0,49$, balo Motyvacija sportuoti atspindi sportininkų psichinę būseną. Tikėtina, kad toks motyvacijos vertinimas lėmė sporto treniruotės kokybę.

Širdies susitraukimų dažnis ramybėje ryte įvertintas šitokiais balais: $MeV_1 - 6,73 \pm 1,42$, $MeV_2 - 6,60 \pm 0,87$, $MeV_3 - 6,54 \pm 0,83$. Tačiau galime įžvelgti, kad šis rodiklis tolygiai kinta mažėjančia tvarka (MeV_3 mažesnis už MeV_1 2,82%) Pasak J. Skernevičiaus (2004) širdies susitraukimų dažnis ramybėje gali parodyti sportininko funkcinę klasę. Rretas širdies susitraukimų dažnis ramybėje teikia informaciją apie širdies ir karūjagyslų sistemos išlavinimą. Remiantis šio rodiklio gautais duomenimis, galime teigti, kad sportininkų darbingumas mažėjo 2,82%.

Jaunųjų žolės riedulininkų krūvio pageidavimas per treniruotę įvertintas tokiais balais: $MeV_1 - 6,55 \pm 0,76$, $MeV_2 - 6,63 \pm 0,49$, $MeV_3 - 6,49 \pm 0,55$. Nors tyrimo metu paaiškėjo, kad žolės riedulininkų motyvacija sportuoti buvo pakankamai gerai įvertinta, tačiau tiriamosios nepageidauja didelio krūvio sporto pratybų metu, jos pageidautų vidutinio krūvio. Šį vertinimą galime susieti su tiriamų amžiumi. Pusė (6 iš 12) tiriamųjų mokosi paskutinius metus bendrojo ugdymo įstaigose ir intensyviai ruošiasi egzaminams. Tikėtina, kad nemažai laiko ir energijos išleikvoja besimokydamos, todėl tikisi šiek tiek lengvesnių sporto pratybų.

Nežymiai skyrėsi ir širdies susitraukimų dažnio ramybėje vakare vertinimas. Jis įvertintas tokiais balais: $MeV_1 - 5,94 \pm 0,94$, $MeV_2 - 6,09 \pm 0,80$, $MeV_3 - 6,20 \pm 0,52$. Logiška, kad širdies susitraukimų dažnio vertinimas vakare buvo mažesnis nei vertinimas ryte. Šis rodiklis nurodo, kad organizmas šiek tiek geriau prisitaikė prie krūvio tyrimo pabaigoje (MeV_3 geriau įvertintas už MeV_1 4,38%) Tačiau per visus tris vidutinės trukmės sportinio rengimo etapus jis išliko vidutinis.

Pridedame tiriamųjų fizinės būsenos rodiklių duomenis (15, 16, 17 priedai). Rodiklių numeracija remtasi pagal mūsų sudarytą eksperimentinę sistemą (1 priedas).

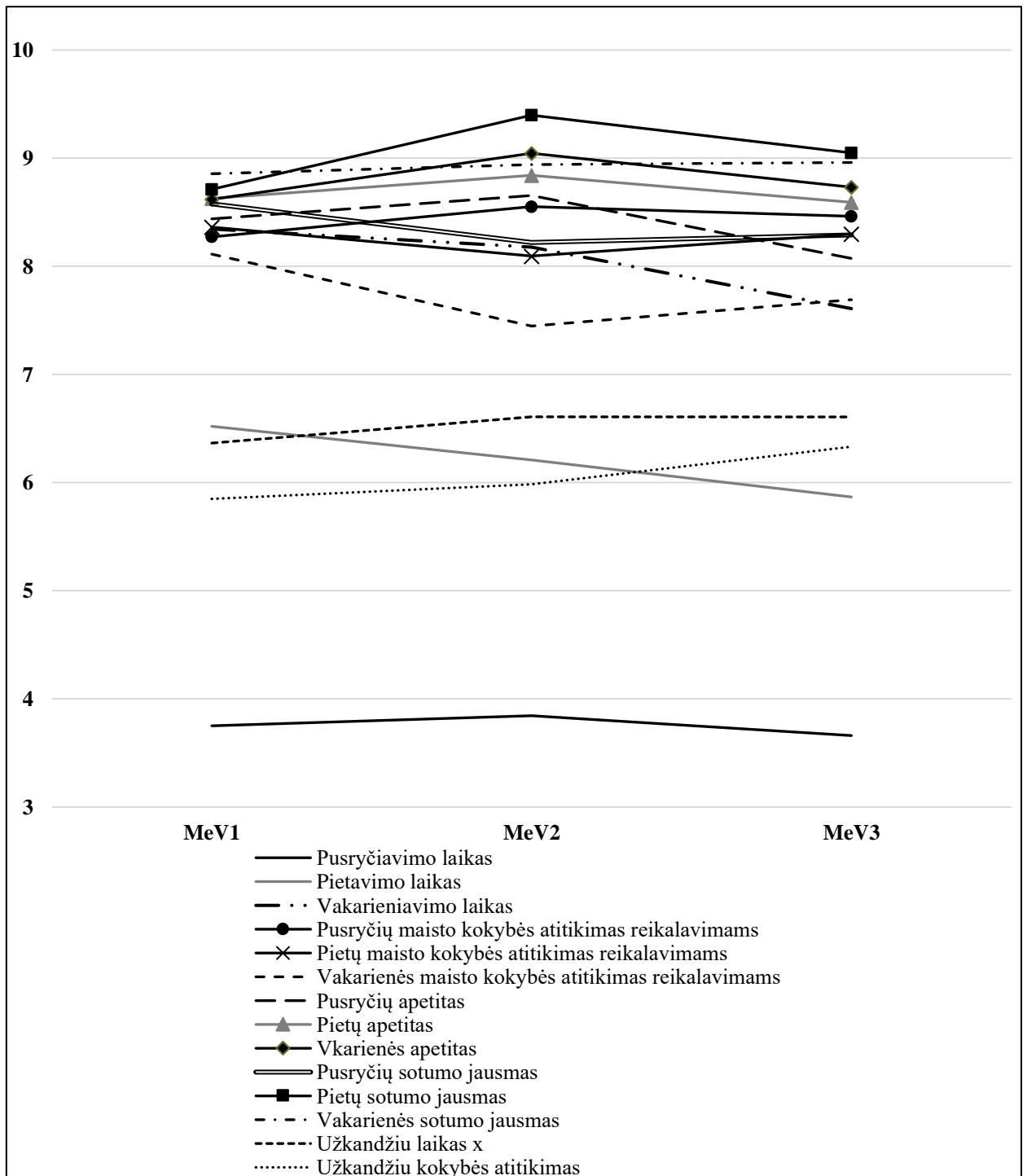
2.4. Mitybos principų taikymas

Apie tiriamųjų mitybos principų taikymą rengimo mezocikluose sprendėme remdamiesi šiais kriterijais: 1. Pusryčiavimo laikas; 2. Pusryčių apetitas; 3. Pusryčių maisto kokybės atitikimas reikalavimams; 4. Pusryčių sotumo jausmas; 5. Pietavimo laikas; 6. Pietų apetitas 7. Pietų maisto kokybės atitikimas reikalavimams; 8. Pietų sotumo jausmas; 9. Vakarieniavimo laikas; 10. Vakarieniės apetitas; 11. Vakarieniės maisto kokybės atitikimas reikalavimams; 12. Vakarieniės sotumo jausmas; 13. Užkandžių laikas; 14. Užkandžių kokybės atitikimas reikalavimams.

Tiriamųjų maitinimosi laiką taip pat vertinome 10-ies balų sistemoje (4 priedas). Pridedame mitybos rodiklių duomenis (9, 10, 11 priedai). Rodiklių numeracija remtasi pagal mūsų sudarytą eksperimentinę sistemą (1 priedas).

Jaunųjų žolės riedulininkių mitybos principų taikymas rengimo mikrocikluose nekito ($p > 0,05$). MeV_1 jis buvo įvertintas $7,67 \pm 1,17$, $MeV_2 - 7,72 \pm 1,21$, $MeV_3 - 7,59 \pm 1,13$ balo. Vadinasi, mitybos taisyklių laikymasis rengimo mezociklose yra geras (vidutiniškai 7,66 balo). Tokią neženklų mitybos principų rodiklių kaitą galėjo įtakoti kelios priežastys. Viena jų, tai, kad sportininkės per visą tiriamąjį laikotarpį patyrė pastovų dienos režimo ritmą, t.y. pamokų ir sporto pratimų tvarkaraštis buvo reguliaru laiku. Kita galima priežastis – 5 iš 12 tiriamųjų mokinosi sporto gimnazijoje, kurioje yra numatytas tikslus mitybos režimas t.y. kasdienis maitinimasis vienodu laiku atsižvelgiant į sveikos mitybos rekomendacijas.

Keturi mitybos principų taikymą atspindintys rodikliai (pusryčiavimo laikas, pusryčių maisto kokybės atitikimas, pietų apetitas, vakarienės sotumo jausmas) jaunųjų žolės riedulininkių rengimo mezocikluose nekito arba labai nežymiai kito, du tolygiai gerėjo (užkandžiu kokybės atitikimas reikalavimams, užkandžiu laikas), du prastėjo (pietavimo laikas, vakarieniavimo laikas), šeši varijavo (pusryčių sotumo jausmas, pusryčių apetitas, pietų sotumo jausmas, pietų maisto kokybės atitikimas reikalavimams, vakarienės apetitas, vakarienės maisto kokybės atitikimas reikalavimams) (4 pav.)



4 pav. Mitybos principų taikymo rodiklių kaita

Geriausiai jaunosios žolės riedulininkės įvertino pietų sotumo jausmą, kurio vidurkis net $9,05 \pm 0,48$ balo, o prasčiausiai įvertintas pusryčiavimo laikas, kurio vidurkis $3,75 \pm 0,98$ balo. Iš šių duomenų, galime matyti, kad tiriamosios valgo pusryčius netinkamu laiku, arba išvis jų nevalgo. Logiška, kad praleidus pirmąjį dienos maitinimą, merginos per pietus suvalgo daugiau maisto ir pasisotina labiau. Pasak, dietologų (E.Cikanavičiūtė, 2013; E.Gavelienė, 2020) pusryčiai yra labai svarbi mitybos plano dalis, o intensyviai sportuojantiems jų praleisti nerekomenduotina.

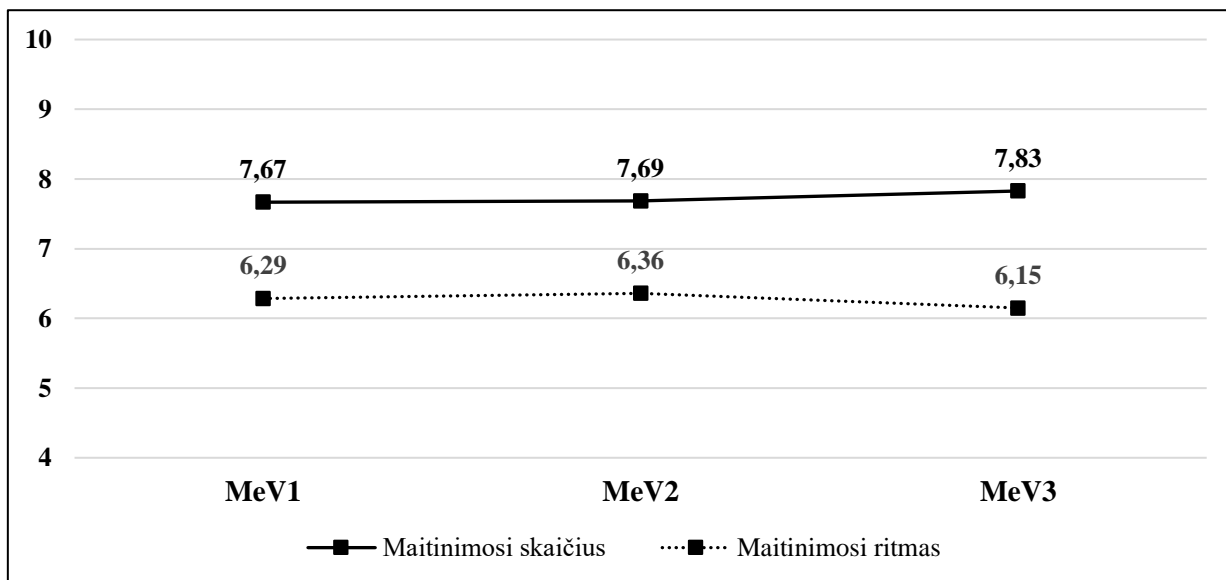
Labai gerai tiriamosios įvertino šiuos kintamuosius: pusryčių apetitas ($MeV_1 - 8,44 \pm 0,60$, $MeV_2 - 8,65 \pm 0,30$, $MeV_3 - 8,07 \pm 0,48$ balo), pietų apetitas ($MeV_1 - 8,63 \pm 0,31$, $MeV_2 - 8,84 \pm 0,35$, $MeV_3 - 8,59 \pm 0,42$ balo), vakarienės apetitas ($MeV_1 - 8,62 \pm 0,37$, $MeV_2 - 9,04 \pm 0,33$, $MeV_3 - 8,73 \pm 0,36$ balo). Toks aukštas apetito įvertinimas, nurodo, kad sportininkės išnaudoja daug energijos sportuodamos ir mokydamosi. Bet taip pat gali reikšti ir netinkamą tiriamųjų mitybos ritmą. Jei laiko tarpas tarp maitinimų yra per didelis, tuomet organizmas per daug išalksta ir didėja rizika suvartoti per daug ir netinkamo maisto.

Maisto kokybės atitikimą reikalavimams jaunosios sportininkės vertino gerai. Jis įvertintas tokiais balais: ryte ($MeV_1 - 8,27 \pm 0,43$, $MeV_2 - 8,55 \pm 0,30$, $MeV_3 - 8,46 \pm 0,35$ balo), per pietus ($MeV_1 - 8,36 \pm 0,64$, $MeV_2 - 8,09 \pm 0,44$, $MeV_3 - 8,30 \pm 0,50$ balo), vakare ($MeV_1 - 8,11 \pm 0,57$, $MeV_2 - 7,45 \pm 0,80$, $MeV_3 - 7,70 \pm 0,67$ balo), užkandžiaudamos ($MeV_1 - 5,85 \pm 0,52$, $MeV_2 - 5,98 \pm 0,43$, $MeV_3 - 6,33 \pm 0,50$ balo). Pagrindinių maitinimosi (pusryčiai, pietūs, vakarienė) vidutinis kokybės vertinimas yra $8,14 \pm 0,26$ balo, o užkandžių $6,05 \pm 0,50$. Matyti, kad sportininkių užkandžių maisto kokybės atitikimas reikalavimams yra 2,09 balo arba 20,9% mažesnis nei pagrindinių maitinimosi.

Maitinimosi sotumo jausmą tiriamosios įvertino labai gerai. Ryte $MeV_1 - 8,58 \pm 0,37$, $MeV_2 - 8,22 \pm 0,55$, $MeV_3 - 8,29 \pm 0,51$ balo; per pietus $MeV_1 - 8,71 \pm 0,47$, $MeV_2 - 9,40 \pm 0,24$, $MeV_3 - 9,05 \pm 0,51$ balo, vakare $MeV_1 - 8,86 \pm 0,32$, $MeV_2 - 8,94 \pm 0,23$, $MeV_3 - 8,96 \pm 0,28$ balo. Bendras sotumo jausmo įvertinimas siekia $8,78 \pm 0,28$ balo. Galima teigti, kad sportininkių suvartojamos maisto porcijos yra pakankamos.

Jaunųjų sportininkių maitinimosi laikas buvo vertinamas prasčiau nei kiti kintamieji. Jis vertinamas tokiais balais: ryte ($MeV_1 - 3,75 \pm 1,06$, $MeV_2 - 3,85 \pm 0,97$, $MeV_3 - 3,66 \pm 0,93$ balo), per pietus ($MeV_1 - 6,52 \pm 0,80$, $MeV_2 - 6,21 \pm 0,79$, $MeV_3 - 5,87 \pm 1,03$ balo), vakare ($MeV_1 - 8,35 \pm 0,47$, $MeV_2 - 8,18 \pm 0,64$, $MeV_3 - 7,61 \pm 0,52$ balo), užkandžiaudamos ($MeV_1 - 6,37 \pm 0,53$, $MeV_2 - 6,61 \pm 0,37$, $MeV_3 - 6,60 \pm 0,49$ balo). Galime daryti išdavą, kad dažniausiai pusryčius, pietus ir užkandžius sportininkės valgydavo netinkamu, o vakarienę dažniausiai tinkamu laiku.

Atsižvelgiant į sportininkių amžių, sportavimo ir mokymosi ritmą, o taip pat į sveikos mitybos principus, galime teigti, kad tiriamosios turėtų valgyti šešis kartus paroje (trys pagrindiniai maitinimaisi ir trys užkandžiavimai) tinkamu laiku. Išanalizavus jaunųjų žolės riedulininkių mitybos principų taikymą, matyti, kad paros maitinimosi skaičius ir ritmas galėtų būti išnaudojamas geriau (5 pav.).



5 pav. Maitinimosi skaičiaus ir ritmo rodiklių kaita

Sportininkų maitinimosi skaičius varijavo nežymiai (nuo $7,67 \pm 0,46$ iki $7,83 \pm 0,30$ balo). Šis mitybos principų taikymo rodiklis išliko stabilus visą tyrimo laikotarpį, jo vidurkis $7,73 \pm 0,39$ balo) Vadinasi jaunosios žolės riedulininkės šį rodiklį vidutiniškai išnaudoja 77% ir neišnaudoja 33%.

Maitinimosi ritmo rodikliai žemesni nei maitinimosi skaičiaus. Jie varijavo taip pat nežymiai (nuo $6,15 \pm 0,40$ iki $6,29 \pm 0,42$ balo). Matome, kad vidutiniškai maitinimosi ritmą galime įvertinti $6,27 \pm 0,94$ balo. Vadinasi sportininkės šį rodiklį išnaudoja 62,7% ir neišnaudoja 37,3%.

Analizuojant šiuos du rodiklius, aiškiai matome, kad maitinimosi skaičių galime vertinti gerai, o maitinimosi ritmą patenkinamai. Galime daryti išvadą, kad sportininkės maitinasi ne visada tinkamu laiku. Iš duomenų matyti, jog dažniausiai pasitaikančios klaidos mitybos procese – vėlyvi pusryčiai arba jų praleidimas, vėlyvi pietūs ir užkandžiavimas vėlai vakare.

2.5. Miego principų taikymas

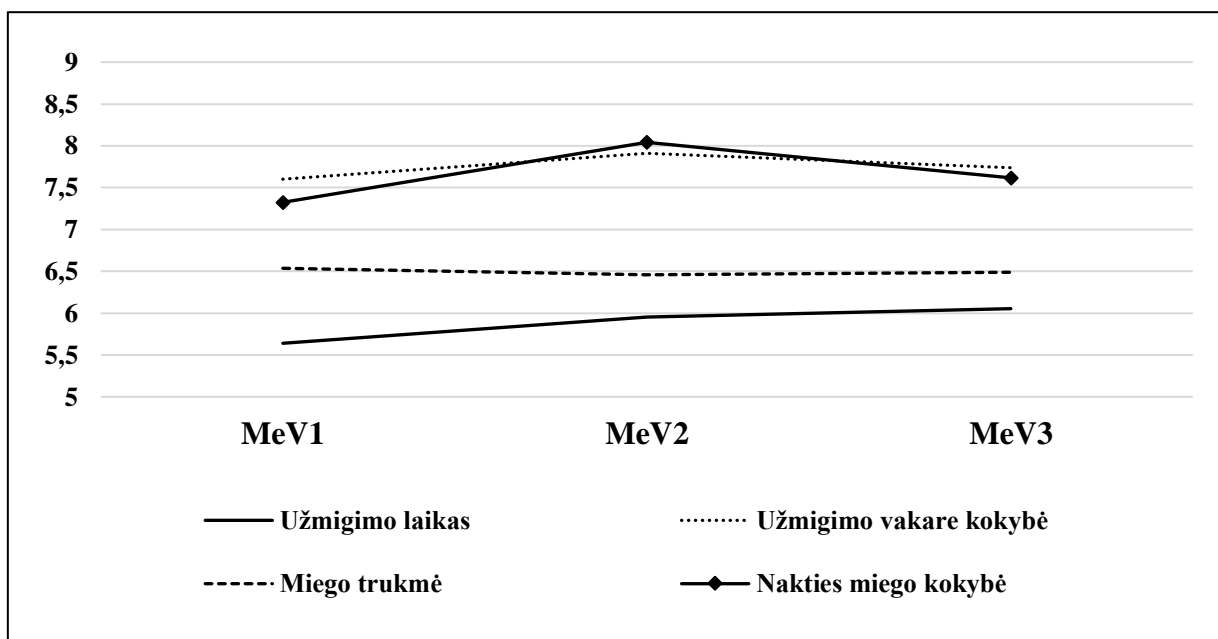
Analizuojant miego principų taikymo kaitą rengimo mezocikluose rėmėmės keturiais kriterijais (1. Užmigimo laikas, 2. Miego trukmė, 3. Užmigimo vakare kokybė, 4. Nakties miego kokybė).

Tiriamųjų užmigimo laiką laiką taip pat vertinome 10-ies balų sistemoje (5 priedas). Pridedame miego rodiklių duomenis (12, 13, 14 priedai). Rodiklių numeracija remtasi pagal mūsų sudarytą eksperimentinę sistemą (1 priedas).

Jaunųjų žolės riedulininkių kompleksinis miego principų taikymas rengimo mikrocikluose buvo reguliarus ($p > 0,05$). MeV₁ jis buvo įvertintas $6,78 \pm 0,69$, MeV₂ – $7,09 \pm 0,89$, MeV₃ – $6,97 \pm 0,70$ balo. Vadinasi, tiriamųjų kompleksinis miego įvertinimas rengimo mezociklose yra vidutinis

(vidutiniškai $6,95 \pm 0,76$ balo). Tokios nedidelės kaitos priežastis galėtų būti mokymasis nuotoliniu būdu, taip skiriant daugiau laiko miegui ryte.

Du miego principų taikymą atspindintys rodikliai (užmigimo vakare kokybė, miego trukmė) jaunųjų žolės riedulininkių rengimo mezocikluose nekito arba labai nežymiai kito, vienas gerėjo (užmigimo laikas), vienas varijavo (nakties miego kokybė) (6pav.).



6 pav. Miego principų taikymo rodiklių kaita

Geriausiu balu buvo vertinama sportininkių užmigimo vakare kokybė. MeV₁ ji buvo įvertinta $7,60 \pm 1,19$, MeV₂ – $7,91 \pm 0,91$, MeV₃ – $7,72 \pm 1,04$ balo. Sportininkės užmigimo vakare kokybę vertino gerai. Šis rodiklis varijavo nežymiai (0,31 balo arba 3,1%), o geriausiai jis įvertintas MeV₂.

Neženkliai mažesniu balu ugdytinės įvertino nakties miego kokybę. MeV₁ – $7,32 \pm 1,05$, MeV₂ – $8,04 \pm 0,81$, MeV₃ – $7,63 \pm 0,98$ balo. Šis rodiklis varijavo 0,72 balo (7,2%). Geriausiai miego kokybę tiriamosios įvertino MeV₂.

Kiek prasčiau įvertinta miego trukmė. MeV₁ – $6,54 \pm 0,99$, MeV₂ – $6,46 \pm 1,10$, MeV₃ – $6,51 \pm 0,91$ balo. Šis kriterijus vertintas stabiliai. Galime teigti, kad tiriamosios miegodavo vidutiniškai apie 7 valandas paroje (2 valandomis mažiau nei rekomenduotina). I. Sutkaitienė (2008) teigia, kad optimali miego trukmė yra individuali, kuri suteikia tinkamą poilsio jausmą ir pakankamą darbingumo lygį. Tačiau teigiama (E.Čėsniienė, 2018), jog standartinė suaugusio žmogaus organizmo miego trukmė yra 8 valandos, o paauglių 9 valandos miego per parą. Šiuo atveju turėtumėme orientuotis į 9 valandų miego trukmę, kadangi tiriamųjų amžiaus vidurkis 17,83 metų

(tyrimo pradžioje). Vadinasi, miego trukmės kriterijus yra išnaudojamas 65,0% ir neišnaudojamas 35,0%.

Prasčiausiai jaunosios žolės riedulininkės įvertino užmigimo laiką. $MeV_1 - 5,64 \pm 0,36$, $MeV_2 - 5,95 \pm 0,37$, $MeV_3 - 6,04 \pm 0,25$ balo. Šis kriterijus palaipsniui gerėjo 0,40 balo (4%). Matome, kad vidutiniškai miego trukmė įvertinta $5,88 \pm 0,33$ balo. Galime teigti, kad dažniausiai tiriamosios užmigdavo vidurnaktį, apie 00:00 val. Anot, V. Mitkaus, S. Norkaus (2013), ypač svarbus regeneraciją greitinantis veiksnys yra užmigimo vakare laikas. Pasak autoriaus, gilaus miego fazes efektyviau išnaudoja tie sportininkai, kurie užmiega anksčiau. Vėlai užmigęs sutrumpėja nakties miego trukmė, o kartu mažėja ir kitos dienos darbingumas. Vadinasi, užmigimo laiko kriterijus yra išnaudojamas 58,8% ir neišnaudojamas 41,2%.

DISKUSIJA

Kad galėtumėme tinkamai įvertinti sportininkų fizinę regeneraciją puikiai tiko savistabos sistema, kurioje, galėjome matyti kaip sportininkės modeliuoja savo dienvakę. Netgi tokie žymūs sporto mokslininkai nekalba apie savo fizinės būsenos rodiklių stebėjimą, įvairių veikimo priemonių (fizioterapijos procedūrų, mitybos, miego ir t.t.) taikymą, siekiant kuo greitesnės ir geresnės fizinio darbingumo regeneracijos. Be jokios abejonės, savo psichinių procesų stebėjimas, registravimas ir vertinimas labai svarbus. Apie sportininko psichinės būsenos kaitą (kaip ir fizinės būsenos rodiklių kaitą) turėtų žinoti ir sportininko treneris. Bet dažniausia, dėl savo užimtumo, prastesnio ryšio su sportininku, bendravimo problemų ar paprasčiausiai psichinių procesų svarbos pratybų kokybei nesuvokimo treneris neskiria reikiamo dėmesio treniruojamo sportininko psichinės būsenos rodikliams. Tikėtina, kad psichinės veikos rodikliai glaudžiai siejasi su fizinės sportininko būsenos rodikliais.

Galima išvelgti žolės riedulio judesių lavinimo kokybės įsivertinimo ir intensyvumo kriterijaus priklausomybę. Kuo didesnis pratybų intensyvumas, tuo didesnis kokybės vertinimas ir atvirkščiai. Tačiau judesių lavinimo kokybės vertinimas visuose vidutinės trukmės etapuose yra kiek mažesnis nei intensyvumo. Galima, manyti, kad didinat intensyvumą, didės ir treniruotės kokybės įsivertinimas. Tačiau, reikia nepamiršti, kad didinant treniruotės krūvio intensyvumą bus veikiami sportininkų organizmai. M. Kellman, K. Kallus (1999) ištyrė, kad fizinis krūvis tiesiogiai įtakoja sportininkų psichinę sveikatą, emocinę būklę, nuotaiką.

Jaunųjų žolės riedulininkų fizinės ir psichinės būsenos rodikliai galėjo būti geresni. Šių rodiklių svarbą nagrinėjo J. Vescovi, A. Klas, I. Mandic (2019); Ihsan, M., Tan, F., Sahrom, S. ir kt. (2017); M. Kellman, K. Kallus(1999); F.Clemente (2018); M.Haddad, A.Chaouachi, D.P.Wong (2013); T.Gallo, F.Cormack, S.Gabbett ir kt. (2016). Visi šie moksliniai tyrimai įrodo, kad nuovargis, raumenų skausmas, nuotaikos lygis, atspindi sportininkų fizinės reabilitacijos lygį, o tuo pačiu lemia žaidėjų varžybų veiklos efektyvumą.

Merginų mitybos principų taikymas turėtų būti koreguojamas. Maitinimosi ritmas, skaičius ir maisto atitikimas reikalavimams galėtų būti geresnis. Sportininkės per vėlai valgo arba visai nevalgo pusryčių, taip įtakodamos tolimesnę dienos maitinimosi ritmo eigą. Literatūroje teigiama, kad pusryčiai labai svarbūs mitybos ritmo dalis. Beto, reikėtų atkreipti dėmesį į maisto kokybę, ji turi atitikti sveikos mitybos reikalavimus. L. Vaisetaite (2006) teigia, kad tinkamas mitybos racionas yra vienas iš esminių veiksnių, padedančių atletams siekti aukščiausių rezultatų, nepriklausomai nuo jų meistriskumo, lyties, fizinio išsivystymo ir kitų priežasčių. N. Rodriguez , N. DiMarco, S. Langley (2009) teigia, kad atletams, kurie siekia palaikyti optimalią kūno masę, puoselėti gerą sveikatą ir padidinti sporto pratybų efektyvumą, reikia gauti pakankamai energijos iš maisto medžiagų. Negaunant reikiamo kiekio energijos, gali pradėti mažėti atletų raumenų

masė, kaulų tankis, greičiau atsiranda nuovargis, padidėja traumų tikimybė. Nėra abejonių, kad mityba yra viena iš svarbiausių darbingumo atgavimo priemonių.

Būtina koreguoti ugdytinių užmigimo laiką. Tokiu būdu gerėtų ir miego trukmės vertinimas. Šie du kriterijai yra labai svarbūs fizinei regeneracijai. Tai patvirtina ir I. Sutkaitienė (2008), A. Burkauskaitė (2010), V. Mitkus (2012), E. Suni, N. Vyas (2020) atlikti tyrimai. Viena iš svarbiausių darbingumo atgavimo priemonių yra poilsis, kuris efektyviausias organizmui miegant.

Optimali miego trukmė yra individuali, kuri suteikia tinkamą poilsio jausmą ir pakankamą būdravimo bei darbingumo lygį (I. Sutkaitienė, 2008). Tačiau literatūroje teigiama (E. Čėsniėnė, 2018), jog standartinė suaugusio žmogaus organizmo miego trukmė yra 8 valandos, o paauglių - 9 valandos miego per parą. Žinant tiriamųjų amžiaus vidurkį ir dienos ritmą (treniruotės, mokslai, ruošimasis egzaminams) galima traktuoti, kad šiai tiriamųjų grupei reikia 9 valandų miego per parą. Mūsų tyrimas parodė, kad merginos vidutiniškai miega 2 valandomis mažiau nei rekomenduotina.

Žinant, kad moksleivėms pamokos prasideda 8:00 val., galima modeliuoti, kad jos turėtų atsibusti iki 7:00 val. Kad miegotų 9 valandas, tiriamosios turėtų užmigti 22:00 val. . Paašškėjo, kad žolės riedulininkių vidutinis užmigimo laikas yra vidurnaktis (00:00 val.). V. Mitkus (2012) teigia, kad ypač svarbus regeneraciją greitinantis veiksnys yra užmigimo vakare laikas. Pasak autoriaus, gilaus miego fazes efektyviau išnaudoja tie sportininkai, kurie užmiega anksčiau. Sportininkai, kurie užmiega vėliau, turėtų keisti dienos ritmą, paros ritmą ir stengtis užmigti kuo anksčiau. Vėlai užmigus sutrumpėja nakties miego trukmė, o kartu mažėja ir kitos dienos darbingumas.

IŠVADOS

1. Fizinė regeneracija yra sportinio rengimo sudėtinė dalis. Sporto teorijoje nemažai dėmesio skiriama fizinei regeneracijai (darbingumo atgavimui). Rejuvenacija (atsigavimas, atsistatymas, poilsis) tai visuma įvairių taikomų priemonių po fizinio darbo, kurios mažina nuovargį, gerina organizmo fiziologinę ir psichinę būklę, parengtumą, apsaugo nuo pervargimo, persitreniravimo, persitempimo. Rejuvenacijos proceso metu vyksta organizmo energinių atsargų atkūrimas ir papildymas, visų organizmo funkcijų veiklos lygio atkūrimas ir pagerinimas.
2. Fizinė regeneracija neatsiejama sportininko kasdienybės dalis. Mokslininkai vieningai sutaria, kad sportininkų rengime darbingumo atgavimo priemonių taikymas yra toks pat svarbus kaip ir patiriamas optimalus krūvis sporto pratybų metu. Subalansuotai taikant organizmo darbingumo atgavimo pedagogines, psichologines, higienos ir fizioterapijos priemones galima sėkmingiau įveikti sporto pratybų taikomus krūvius bei padidinti pratybų intensyvumą. Svarbu atsigavimo priemones taikyti po kiekvienų sporto pratybų. Sportininkų rengime atsigavimo priemonių parinkimas ir jų pritaikymas yra toks pat svarbus kaip ir patiriamas optimalus krūvis. Vieni iš svarbiausių fizinių regeneraciją lemiančių veiksnių yra mitybos ir miego principų taikymas.
3. Jaunųjų žolės riedulininkų fizinė būseną rengimo mikrocikluose nekito ($p > 0,05$). Nepriklausomai nuo taikytų rengimo krūvių sportininkų fizinė būseną rengimo mezociklose yra patenkinama arba gera. Du fizinę būseną atspindintys rodikliai (KMI, Krūvio pageidavimas) jaunųjų žolės riedulininkų rengimo mezocikluose nekito, du tolygiai gerėjo (širdies susitraukimų dažnis ramybėje vakare, raumenų skausmas ryte), vienas nežymiai prastėjo (širdies susitraukimų dažnis ramybėje ryte), trys varijavo (fizinė būseną (jutimai ryte), motyvacija sportuoti ryte, nejautrumas aplinkai). Didžiausiu balu buvo vertinamas sportininkų KMI, o mažiausiu - širdies susitraukimo dažnis vakare.
4. Per analizuojamą laikotarpį trukusį 84 dienas sportininkės atliko 102 sporto pratybas ir sužaidė 14 rungtynių. Vidutiniškai per vieną rengimosi mezociklą sportininkės atliko 34 treniruotes ir sužaidė 5 rungtynes. Daugiausiai dėmesio sportininkės rengimui buvo skiriama MeV₃. Sportininkės atliko 35 sporto pratybas ir sužaidė 6 rungtynes. Iš viso sportininkės rengimui buvo skiriama 232 akademinės valandos.
5. Jaunųjų žolės riedulininkų sportinio ugdymo kriterijų vertinimo kitimas rengimo mezocikluose yra analogiškas. Žolės riedulio judesių lavinimo apimtis vertinama mažiausiu balu, o žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumas – didžiausiu. Žolės riedulio judesių lavinimo apimtį kriterijaus vertinimas statistiškai patikimai ($p < 0,05$) skiriasi nuo kitų dviejų

sportinio ugdymo kriterijų: žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumo ir žolės riedulio judesių lavinimo kokybės vertinimų.

6. Žolės riedulio judesių lavinimo apimties vertinimas svyruoja 8,89 proc. Žolės riedulio judesių lavinimo apimties vertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose nesiskiria ($p > 0,05$).
7. Žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumo vertinimas svyruoja 4,63 proc. Žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumo vertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose nesiskiria ($p > 0,05$).
8. Žolės riedulio judesių lavinimo kokybės vertinimas svyruoja 5,11 proc. Žolės riedulio judesių lavinimo intensyvumo vertinimas vidutinės trukmės rengimo etapuose nesiskiria ($p > 0,05$).
9. Ugdytinių mitybos principų taikymas rengimo mikrocikluose nekito ($p > 0,05$). Kompleksinis mitybos taisyklių laikymasis rengimo mezociklose yra vertinamas gerai. Keturi mitybos principų taikymą atspindintys rodikliai (pusryčiavimo laikas, pusryčių maisto kokybės atitikimas, pietų apetitas, vakarienės sotumo jausmas) nekito arba labai nežymiai kito, du tolygiai gerėjo (užkandžių kokybės atitikimas reikalavimams, užkandžių laikas), du prastėjo (pietavimo laikas, vakarieniavimo laikas), šeši varijavo (pusryčių sotumo jausmas, pusryčių apetitas, pietų sotumo jausmas, pietų maisto kokybės atitikimas reikalavimams, vakarienės apetitas, vakarienės maisto kokybės atitikimas reikalavimams). Geriausiai jaunosios žolės riedulininkės įvertino pietų sotumo jausmą, o prasčiausiai įvertintas pusryčiavimo laikas.
10. Tiriamųjų miego principų taikymas rengimo mikrocikluose buvo reguliarus ($p > 0,05$). Kompleksinis miego įvertinimas rengimo mezociklose yra vidutinis. Du miego principų taikymą atspindintys rodikliai (užmigimo vakare kokybė, miego trukmė) nekito arba labai nežymiai kito, vienas gerėjo (užmigimo laikas), vienas varijavo (nakties miego kokybė). Geriausiu balu buvo vertinama sportininkų užmigimo vakare kokybė, o prasčiausiu - užmigimo laikas.

REKOMENDACIJOS

1. Sportinio ugdymo apimties vertinimas gali būti labai lengvai pagerinamas. Būtina padidinti formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programą realizuojančių žolės riedulininkių sportinio ugdymo apimtį. Bet tai padaryti nėra lengva. Merginos kaip taisyklė, treniruodavosi tik vakare, nes ryte jos mokydavosi. Jų sportinio ugdymo apimtis galėjo būti padidintos sportuojant savaitgaliais arba laisvu laiku. Jos tai turėjo daryti savarankiškai, nes sporto pedagogams neskiriamos valandos už darbą. Deja, reikia pripažinti, kad merginos savarankiškai nesportavo. Savarankiško sportavimo apimtį galima būtų padidinti supažindinant su savarankiškų pratybių būtinumu ir poveikio veiksmingumu.

2. Analizuojami vidutinės trukmės etapai apima varžybų laikotarpį, todėl sporto pedagogas tikisi iš ugdytinių maksimalaus rezultato pratybių ir varžybų metu. Jaunųjų žolės riedulininkių judesių lavinimo įsivertinimas šių etapų metu galėtų būti pagerinamas. Šis kriterijus, galėtų būti gerinamas motyvuojant žaidėjas parodyti visus savo sugebėjimus, ugdant valią, skatinat pasitikėti savo jėgomis, formuojant nuostatą įveikti pratybių krūvį (esant nepalankiomis sąlygomis ar nuovargiu), išaiškinant pratybių ir varžybų krūvių tikslingumus., įteigiant, kad norint būti geresniam, būtina įveikti taikomus krūvius.

3. Tyrimas atskleidė šią priklausomybę – kuo mažesnis treniruotės intensyvumas, tuo prastesnis žolės riedulio judesių lavinimo įsivertinimas. Norint pagerinti ugdytinių treniruotės darbo kokybės įsivertinimą, galima būtų padidinti pratybių intensyvumą. Tačiau didinat treniruotės krūvį, būtina atsižvelgti į sportinio rengimo periodiškumą, laikotarpį, tikslus bei uždavinius.

4. Labai svarbus kriterijus jaunųjų sportininkių ugdyme – motyvacija. Ugdytinių motyvacijos vertinimas gali būti pagerinamas pasitelkiant vidines ir išorines motyvacijos skatinimo priemones. Įkvėpiant, išreiškiant pasitikėjimą, nuolatos skatinant tobulėti treneris kartu su merginų tėvais ar globėjais, gali padidinti jų motyvaciją sportuoti. Esant maksimaliai motyvacijai sportuoti, lengviau gali būti gerinami ir kiti regeneraciją spartinantys veiksniai.

5. Intensyviai sportuojant ir mokinantis patartina laikytis sveikos mitybos principų. Remiantis sveikos mitybos rekomendacijomis, teigiama, kad pusryčiai yra itin svarbūs dienos mitybos dalis. Jaunosios žolės riedulininkės turėtų bandyti koreguoti savo mitybos režimą. Tikėtina, kad jei merginos valgytų pusryčius tinkamu laiku, likęs dienos maitinimosi ritmas taip pat gerėtų. Taip pat reiktų atsižvelgti į užkandžių kokybės atitikimą reikalavimams. Merginos, turėtų rinktis sveikesnius užkandžius. Šiuo metu galima rasti labai daug informacijos sveikatai palankios mitybos tema. Būtų galima skatinti ugdytines keisti savo mitybos įpročius aiškinant joms, kad mityba ir sportas yra glaudžiai susiję.

6. Miego principų taikymas gali būti pagerinamas. Žolės riedulininkės turėtų koreguoti savo miego ritmą ir užmigti ankščiau. Užmiegant ankščiau ilgėtų nakties miego trukmė, o taip pat miego kokybė. Sporto pedagogas turėtų įdiegti sportininkams, kad miegas yra vienas iš svarbiausių darbingumo atgavimo veiksnių. Miego trukmė ir kokybė gali tiesiogiai įtakoti treniruotės eigą ir rezultatus, todėl labai svarbu išnaudoti šį fizinę regeneraciją spartinantį kriterijų.

7. Sportininkų fizinio darbingumo atgavimą galima būtų pagerinti tinkamai organizuojant ugdytinių poilsį. Kitų pratybų efektingumą lemia aktyvus poilsis, per kurį sportininkas visiškai arba dalinai atgauna fizines ir dvasines galias. Į pratybų programą reikia įtraukti atsigavimo mikrociklus, per kuriuos ugdytinis atgauna fizines ir psichines galias. Mėnesio, etapo ar laikotarpio pabaigoje, reiktų planuoti poilsio dieną, kurioje taikomi kitų sporto šakų pratimai. Per poilsio pertraukas pratybose sportininkas turėtų ilsėtis aktyviai t. y. atliktų nesudėtingus atsipalaidavimo, raumenų tempimo pratimus. Pratybas reiktų planuoti taip, kad jų grafikas atitiktų su sportininko paros, savaitės, mėnesio sportinės veiklos režimu.

8. Harmoningas asmenybės tobulėjimas galėtų sėkmingiau užtikrinti tinkamą fizinio darbingumo atgavimą. Pedagogai, tėvai ar globėjai turėtų padėti skatinti sportininko asmens tobulėjimą. Svarbu įdiegti pareigos ir atsakomybės nuostatų lavinimą, skatinti tinkamų asmenybės bruožų, valios bei intelektinių savybių, susijusių su fizinių gebėjimų raišką, įteikti kritiško savo galimybių ir išorinių veiksnių, turinčius įtakos rezultatui suvokimą.

LITERATŪRA

1. Andruškienė, J., Varoneckas, G., (2010). *Miegas ir jį veikiantys faktoriai*. Vilnius: Ciklonas.
2. Arbutavičius, V., (2012). *Skirtingų sporto šakų sportininkų mitybos įpročiai ir maisto papildų vartojimas*. Magistro baigiamasis darbas. LSMU
3. *Baigiamųjų (bakalauro, magistrantūros studijų) darbų rengimo, gynimo ir vertinimo reglamentas* (2017). Šiauliai: Šiaulių universiteto Ugdymo mokslų ir socialinės gerovės fakulteto tarybos posėdžio protokolas Nr. UMSG –4 –3
4. Baranauskas, M., (2008). *Racionalios sportininkų mitybos pagrindai*. Treneris, Nr. 3-4, LSIC.
5. Bompa, T.O., (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*. 3th edition Kendal/Aunt, Dubugue, Jowa.
6. Bompa, T. O., (1999). *Periodization Training for Sports*. USA: Human Kinetics.
7. Bompa, T.O., (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4th edition. USA: Human Kinetics.
8. Bompa, T.O., (2015). *Total training for young champions*. USA: Human Kinetics.
9. Buchheit, M., Racinais, S., Bilsborough, A., (2013). *Monitoring fitness, fatigue and running performance during a pre-season training camp in elite football players*. Journal of science and medicine in sport. Vol. 16 issue 6.
10. Burkauskaitė, A., (2010). *Paauglių polinkio savižudybei sąsajos su nerimastingumu, pablogėjusia nuotaika ir miego kokybe*. Magistro baigiamasis darbas, VDU.
11. Clemente, F., (2018). *Associations between wellness and internal and external load variables in two intermittent small-sided soccer games*. Physiology and Behavior.
12. Čepulėnas, A., (2001). *Slidininkų rengimo technologija*. LKKA, Kaunas
13. Čėsnienė, E., (2018). <https://www.karpol.lt/ka-reikia-zinoti-apie-miega/>
14. Dadelienė, R.,(2008). *Sporto medicinos pagrindai*. Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius
15. Domikaitytė, D., (2020). *Elito imtynininkės fizinio darbingumo rodiklių valdymas varžybu laikotarpyje*. Magistro baigiamasis darbas, ŠU.
16. Gallo, T. F., Cormack, S. J., Gabbett, T. J., (2016). *Pre-training perceived wellness impacts training output in Australian football players*. Journal of Sports Sciences, 34 (15), 1445–1451.
17. Gulbinas R., (2001). *Programos EXCEL taikymas sportiniams tyrimams*. Kaunas: LKKA.
18. Haddad, M., Chaouachi, A., Wong, D. P., (2013). *Influence of fatigue, stress, muscle soreness and sleep on perceived exertion during submaximal effort*. Physiology and Behavior.
19. Ihsan, M., Tan, F., Sahrom, S. ir kt., (2017). *Pre-game perceived wellness highly associates with match running performances during an international field hockey tournament*. European Journal of sport science. Volume 17, Issue 5.

20. Jovaiša L., (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius.
21. Karoblis, P., (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius.
22. Karoblis, P., (1994). *Sportinės treniruotės struktūra ir valdymas*. Respublikinis sporto informacijos ir specialistų tobulinimo centras, Vilnius.
23. Karobis, P., (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Elada.
24. Karoblis, P., Raslanas, A., Steponavičius, K., (2002). *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius.
25. Kellman, M., Kallus, K. (1999). *Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport*. Kluwer Academic/Plenum Publishers, USA.
26. KMI skaičiuoklė. <http://sveikas.lt/lt/kmi-skaiciuokle/>
27. Kuklys, V., Blauzdys, V., (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai ir sąvokos*. Vilniaus pedagoginis universitetas, Vilnius.
28. LŽRF. <http://www.zoles-riedulys.lt/>
29. Malinauskas, R., (2003). *Sporto psichologijos pagrindai : studijų knyga*. Lietuvos kūno kultūros akademija
30. Miškinis, K., (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius.
31. Miškinis, K., Skyrius, E. (2005). *Trenerio veiklos optimizavimas*. Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius.
32. Mitkus, V., S. Norkus., (2013). *Didelio meistriškumo krepšinininkų miego ir rungtyniavimo rodiklių kaita bei sąsajos varžybų laikotarpiu*. ŠU.
33. Novikovas, V., (1997). *Žaidybiniai pratimai ir judrieji žaidimai žolės riedulininkų treniruotėje*. Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius.
34. Paškevičius, F.,(2002). *Žolės riedulys Lietuvoje*. UAB „Infosiūlas“, Vilnius.
35. Paškevičius, F.,(2007). *Pirmieji ir pirmosios: Lietuvos moterų žolės rieduliui- 30*. Vilnius.
36. Poliakov L. (1997) Didelio meistriškumo imtynininkų ugdymo veiksniai ir treniruočių planavimas. *Sporto mokslas* Nr. 4 (62)
37. Ramonienė, M., Brazauskienė, J., Burneikaitė, N., (2012). *Lingvodidaktikos terminų žodynas*. Vilniaus universiteto leidykla, Vilnius.
38. Rogers C. R. (1969). *Freedom to Learn: a View of What Education Might Become*. USA: Merrill Publishing Company
39. Skarbalius, A., (2006). *Šiuolaikinis vyrų rankinis: varžybinės veiklos medeliai*. LKKA, Kaunas.
40. Skernevičius, J., Milašius, K., Raslanas, A., Dadelienė, R., (2011). *Sporto treniruotė*. VPU, Vilnius.

41. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R., (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius.
42. Skernevičius, J., (1997). *Sporto treniruotės fiziologija*. LTOK, Vilnius.
43. Skernevičius, J., (2015). *Sportininkų rengimo problemos (treneriai klausia)*. Lietuvos edukologijos universiteto leidykla, Vilnius.
44. Skurvydas, A., (1998). *Judesių valdymo sporto fiziologijos konspektai*. LKKI, Kaunas
45. Skurvydas, A., Gedvilas, V., (2000). *Fizinių ypatybių lavinimo teorija ir metodika*. LKKI, Kaunas.
46. Starischka, S., (1999). *Treniruotės planavimas*. Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius
47. Stonkus, S., (2002). *Sporto terminų žodynas*. LKKA, Kaunas
48. Stonkus, S., (2002). *Žaidimai: teorija ir didaktika*. LKKA, Kaunas.
49. Suni, E., Vyas, E., (2020). *Nacionalinis miego fondas*
50. Sutkaitienė, I., (2008). *Ikimokyklinio amžiaus vaikų nerimastingumo ir miego sutrikimų sąsajos*. Magistro baigiamasis darbas, VDU.
51. Thool, L. (2006). *Visapusiškas kūno treniravimas*. Mūsų knyga, Vilnius.
52. Vescovi, J., Klas, A., Mandic, I. (2019). *Investigating the relationships between load and recovery in women's field hockey – Female Athletes in Motion (FAiM) study*. International Journal of Performance Analysis in Sport. ISSN: 2474-8668
53. Vilkas, A., (2006). *Kūno kultūros teorijos įvadas*. VPU, Vilnius
54. Vlmedicina. <https://www.vlmedicina.lt/lt/sveikatiada-vaikams-primins-pusryciu-svarba>
55. Žolės riedulys. https://lt.wikipedia.org/wiki/%C5%BDol%C4%97s_riedulys
56. Зациорский В.М. (1982). *Спортивная метрология*. Москва: Физкультура и спорт.
57. Платонов В. Н. (1986). *Подготовка квалифицированных спортсменов*. Киев: Олимпийская литература.
58. Платонов В. Н. (1988) *Адаптация в спорте*. Киев: Зорев'е
59. Платонов, В. Н. (1995). *Закономерности и принципы системы спортивной подготовки*. Москва: СААМ.
60. Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.
61. Платонов В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.

PRIEDAI

1 priedas

Fizinio darbingumo regeneraciją atspindinti savistabos rodiklių sistema

Veiksniai		Subveiksniai		Rodikliai		Matavimo vienetai		
Eil. Nr.	Grupės pavadinimas	Eil. Nr.	Pavadinimas	Eil. Nr.	Pavadinimas			
1	Fizinės būsenos rodikliai	1.1.	Fizinis išsivystymas	1.1.1.	Ūgis	m		
				1.1.2.	Svoris	(kg)		
				1.1.3.	Kūno masės indeksas	santykiniai		
		1.2.	kraujotaka	1.2.1.	Širdies susitraukimų dažnis ramybėje (rytą)	k./min.		
				1.2.2.	Širdies susitraukimų dažnis ramybėje (vakare, atsigulus į lovą)	k./min.		
		1.3.	Būsena	1.3.1.	Fizinė būsena (jutimai rytą)	Balai (1–10)		
				1.3.2.	Motyvacija sportuoti (rytą)	Balai (1–10)		
				1.3.3.	Raumenų skausmas (rytą). Neskauda visai (10) skauda labai (1)	Balai (1–10)		
				1.3.4.	Kokį skausmą (krūvi) norėtum patirti per treniruotę(s)	Balai (1–10)		
				1.3.5.	Nejautrumas aplinkai (rytą, rami kaip belgė 10 balų, 1-viskas nervuoja)	Balai (1–10)		
		2	Mityba	2.1.	Pusryčiai	2.1.1.	Pusryčiaavimo laikas	Val., min.
2.1.2.	Pusryčių apetitas					Balai (1–10)		
2.1.3.	Pusryčių maisto kokybės atitikimas reikalavimams					Balai (1–10)		
2.1.4.	Pusryčių sotumo jausmas					Balai (1–10)		
2.2.	Pietūs			2.2.1.	Pietavimo laikas	Val., min.		
				2.2.2.	Pietų apetitas	Balai (1–10)		
				2.2.3.	Pietų maisto kokybės atitikimas reikalavimams	Balai (1–10)		
				2.2.4.	Pietų sotumo jausmas	Balai (1–10)		
2.3.	Vakarienė			2.3.1.	Vakarieniavimo laikas	Val., min.		
				2.3.2.	Vakarienės apetitas	Balai (1–10)		
				2.3.3.	Vakarienės maisto kokybės atitikimas reikalavimams	Balai (1–10)		
				2.3.4.	Vakarienės sotumo jausmas	Balai (1–10)		
2.4.	Užkandžiavimas			2.4.1.	Pirmas	2.4.2.1.	Pirmo užkandžiavimo laikas	Val., min.
						2.4.2.2.	Pirmojo užkandžiavimo kokybės atitikimas reikalavimams	Balai (1–10)
				2.4.2.	Antras	2.4.3.1.	Antro užkandžiavimo laikas	Val., min.
						2.4.3.2.	Antrojo užkandžiavimo kokybės atitikimas reikalavimams	Balai (1–10)
				2.4.3.	Trečias	2.4.4.1.	Trečio užkandžiavimo laikas	Val., min.
						2.4.4.2.	Trečio užkandžiavimo kokybės atitikimas reikalavimams	Balai (1–10)
				2.4.4.	Ketvirtas	2.4.5.1.	Ketvirto užkandžiavimo laikas	Val., min.
						2.4.5.2.	Ketvirtojo užkandžiavimo kokybės atitikimas reikalavimams	Balai (1–10)
		2.4.5.	Penktas	2.4.6.1.	Penkto užkandžiavimo laikas	Val., min.		
				2.4.6.2.	Penktojo užkandžiavimo kokybės atitikimas reikalavimams	Balai (1–10)		

3	Sportinis ugdymas	3.1.	Žolės riedulio judesių lavinimas vadovaujant treneriui	3.1.1.	1 tren.	3.1.1.1.	Žolės riedulio judesių lavinimo su treneriu grupėje laikas (nuo-iki)	Val., min.
						3.1.1.2.	Žolės riedulio judesių lavinimo su treneriu grupėje intensyvumas	Balai (1–10)
						3.1.1.3.	Žolės riedulio judesių lavinimo su treneriu grupėje kokybės įšivertinimas	Balai (1–10)
				3.1.2.	2 tren.	3.1.2.1.	Žolės riedulio judesių lavinimo su treneriu grupėje laikas (nuo-iki)	Val., min.
						3.1.2.2.	Žolės riedulio judesių lavinimo su treneriu grupėje intensyvumas	Balai (1–10)
						3.1.2.3.	Žolės riedulio judesių lavinimo su treneriu grupėje kokybės įšivertinimas	Balai (1–10)
		3.2.	Fizinis renginias	3.2.1.	Saviranga	3.2.1.1.	Savarankiško fizinio lavinimosi (mankštos) trukmė	Minutės
						3.2.1.2.	Savarankiškas fizinio lavinimosi (mankštos) intensyvumas	Balai (1–10)
						3.2.1.3.	Darbo kokybės įšivertinimas	Balai (1–10)
4	Miegas	4.1	Naktis	4.1.1.	Užmigimo laikas	Val., min		
				4.1.2.	Užmigimo vakare kokybė	Balai (1–10)		
				4.1.3.	Atsibudimo rytą laikas	Val., min		
				4.1.4.	Nakties miego kokybė	Balai (1–10)		
		4.2	Diena	4.2.1.	Užmigimo laikas	Val., min.		
				4.2.2.	Užmigimo dieną kokybė	Balai (1–10)		
				4.2.3.	Atsibudimo laikas	Val., min.		
				4.2.4.	Dienos miego kokybė	Balai (1–10)		
5	Varžybos	5.1.	Kontrolinės varžybos	5.1.1.	Pasirengimo varžybos įšivertinimas (rytą)	Balai (1–10)		
				5.1.2.	Varžybos, rungtynės	Skaičius		
				5.1.3.	Pasirengimas	5.1.3.1	Pasirengimo varžybos (mankšta) trukmė	Min.
						5.1.3.2.	Pasirengimo varžybos (mankšta) vertinimas	Balai (1–10)
				5.1.4.	Varžybos	5.1.4.1.	Varžymosi trukmė	Min.
						5.1.4.2.	Varžybų rezultatas	Skaičius
						5.1.4.3.	Varžybų rezultato vertinimas	Balai (1–10)
				5.1.5.	Atsipalaidavimas	5.1.5.1.	Atsipalaidavimo po varžybų (raumenų tempimo, relaksacijos pratimai) trukmė	Min.
		5.1.5.2	Atsipalaidavimo vertinimas			Balai (1–10)		
		5.2.	Pagrindinės varžybos	5.2.1.	Pasirengimo varžybos įšivertinimas (rytą)	Balai (1–10)		
				5.2.2.	Varžybos, rungtynės	Skaičius		
				5.2.3.	Pasirengimas	5.2.3.1.	Pasirengimo varžybos (mankšta) trukmė	Min.
						5.2.3.2.	Pasirengimo varžybos vertinimas	Balai (1–10)
				5.2.4.	Varžybos	5.2.4.1.	Varžymosi trukmė	Min.
						5.2.4.2.	Varžybų rezultatas	Skaičius
						5.2.4.3.	Varžybų rezultato vertinimas	Balai (1–10)
5.2.5.	Atsipalaidavimas			5.2.5.1.	Atsipalaidavimo po varžybų (raumenų tempimo, relaksacijos pratimai) trukmė	Min.		
		5.2.5.2.	Atsipalaidavimo vertinimas	Balai (1–10)				

Kūno masės indekso vertinimo sistema

Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
KMI	18,5- 24,9	18,4- 18,0	17,9- 17,5	17,4- 17,0	16,9- 16,5	16,4- 16,0	15,9- 15,5	15,4- 15,0	14,9- 14,5	14,4 ir mažiau
		25,0- 25,9	26,0- 26,9	27,0- 27,9	28,0- 28,9	29,0- 29,9	30,0- 30,9	31,0- 31,9	32,0- 32,9	33,0 ir daugiau

Širdies susitraukimų dažnio vertinimo sistema

ŠSD (ryte)

Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ŠSD Ryte (k./min.)	<60	61-62	63-64	65-66	67-68	69-70	71-72	73-74	75-76	77>

ŠSD (vakare)

Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ŠSD Vakare (k./min.)	<62	63-64	65-66	67-68	69-70	71-72	73-74	75-76	77-78	79>

Mitybos režimo vertinimo sistema**Mitybos ritmo vertinimas**

Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Pusryčių laikas (val.)	7:00-7:15	6:45-6:59	6:30-6:44	6:15-6:29	6:00-6:14	5:45-5:59	5:30-5:44	5:15-5:29	5:00-5:14	4:59 ir anksčiau
		7:16-7:30	7:31-7:45	7:46-8:00	8:01-8:15	8:16-8:30	8:31-8:45	8:46-9:00	9:01-9:15	9:16 ir vėliau
Pietų laikas	12:0-13:00	11:4-11:59	11:3-11:44	11:1-11:29	11:0-11:14	10:4-10:59	10:3-10:44	10:1-10:29	10:0-10:14	9:59 ir anksčiau
		13:0-13:15	13:1-13:30	13:3-13:45	13:4-14:00	14:0-14:15	14:1-14:30	14:3-14:45	14:4-15:00	15:01 ir vėliau
Vakarienių laikas	19:0-20:00	18:45-18:59	18:30-18:44	18:15-17:59	18:00-18:14	17:45-17:59	17:30-17:44	17:15-17:30	17:00-17:14	16:45 ir anksčiau
		20:01-20:15	20:16-20:30	20:31-20:45	20:46-21:00	21:01-21:15	21:16-21:30	21:31-21:45	21:46-22:00	22:01 ir vėliau

Pirmojo užkandžiavimo laikas nuo 9:00 iki 11:00 val.

Antrojo užkandžiavimo laikas nuo 14:00 iki 15:00val.

Trečiojo užkandžiavimo laikas nuo 16:00 iki 17:00 val.

Mitybos kiekio vertinimas

Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Dienos maitinimų skaičius (k.)	6	-	5 arba 7	-	4 arba 8	-	3 arba 9	-	2 arba 10	1 arba 11

Miego režimo vertinimo sistema**Užmigimo laiko vertinimas**

Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Užmigimo laikas (val.)	21:30-22:00	22:01-22:30	22:31-23:00	23:01-23:30	23:31-00:00	00:01-00:30	00:31-01:00	01:01-1:30	1:31-2:00	2:01 ir vėliau

Miego trukmės vertinimas

Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Miego trukmė (val.)	9>	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5 ir mažiau

Fizinės būsenos rodikliai (2021.01.04-2021.01.31)

A.P	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
1.2.1.	5	3	5	5	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	7	4	6	7	7	5	4	5	4	5	4	4	5	9
1.2.2.	2	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	6	4	7	6	6	5	5	4	4	5	4	4	4	7
1.3.1.	9	10	8	8	7	8	8	8	6	7	7	8	6	7	7	7	7	8	7	8	8	5	7	8	6	8	9	9
1.3.2.	8	8	7	6	8	8	5	5	8	8	8	6	8	8	5	8	7	6	7	9	2	7	8	8	8	9	7	5
1.3.3.	9	9	9	8	8	5	9	6	7	5	7	7	7	6	10	8	9	9	7	5	10	8	9	7	7	8	8	6
1.3.4.	7	7	6	5	6	9	5	6	5	7	5	7	6	5	8	7	7	5	6	10	1	5	5	8	5	8	8	6
1.3.5.	9	7	8	8	8	6	10	8	9	7	9	8	7	6	10	10	9	10	8	8	6	5	10	8	6	7	8	10

B.V	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	4	4	5	4	9	6	7	9	10	8	10	9	10	8	10	8	10	10	4	5	5	6	9	10	10	7	8	10
1.2.2.	5	5	5	5	5	1	4	8	9	8	8	10	7	7	6	7	7	8	5	5	4	7	7	7	7	5	1	7
1.3.1.	5	5	7	7	5	6	5	6	5	7	5	4	5	5	7	8	5	9	7	5	1	5	7	6	5	7	5	5
1.3.2.	5	10	10	10	10	10	1	5	6	10	10	6	7	1	8	10	10	6	7	4	1	5	10	10	10	8	10	1
1.3.3.	8	8	9	6	5	6	6	3	3	4	5	6	6	6	4	5	5	7	7	5	6	6	8	6	5	4	4	3
1.3.4.	7	6	1	3	7	8	3	6	8	8	7	7	8	3	9	7	6	5	7	7	4	10	8	9	6	5	4	2
1.3.5.	9	6	8	6	7	5	8	10	8	7	6	8	9	7	7	9	7	7	8	6	6	8	7	5	6	8	10	10

E.G	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	7	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	7	5	5	4	5	7	5	5	5	5	7
1.2.2.	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	6	5	6	6	7	7	5	6	5	5	5	6	6	5	5
1.3.1.	9	10	8	8	7	8	8	8	6	7	7	8	6	7	7	7	7	8	7	8	8	5	7	8	6	8	9	9
1.3.2.	8	8	7	6	10	8	5	5	10	10	7	6	5	2	5	10	10	5	7	9	2	5	10	7	10	9	7	3
1.3.3.	9	9	9	8	7	5	9	6	7	5	7	7	7	6	10	8	5	9	7	5	10	8	9	7	5	8	8	6
1.3.4.	10	7	8	5	8	9	5	6	5	7	5	8	6	5	8	7	8	5	6	10	5	5	5	9	5	8	8	6
1.3.5.	9	7	8	8	8	6	10	8	9	7	9	8	7	6	10	10	9	10	8	8	6	5	10	8	6	7	8	10

E.E.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	5	5	5	5	7	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	7	5	5	4	7	7	5	5	7	5	7
1.2.2.	4	6	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	6	7	6	6	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	6
1.3.1.	9	10	8	8	7	8	8	8	6	7	7	8	6	7	7	7	7	8	7	8	8	5	7	8	6	8	9	9
1.3.2.	8	8	7	6	10	8	5	5	10	10	7	10	5	2	10	10	10	5	7	9	2	10	10	7	10	9	7	3
1.3.3.	9	9	9	8	7	5	9	6	7	5	7	7	7	6	10	8	5	9	7	5	10	8	9	7	5	8	8	6
1.3.4.	10	7	8	5	8	9	5	6	5	7	5	8	6	5	8	7	8	5	6	10	5	5	5	9	5	8	8	6
1.3.5.	9	7	8	8	8	6	10	8	9	7	9	8	7	6	10	10	9	10	8	8	6	5	10	8	6	7	8	10

V.K.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	7	8	8	8	7	7	8	9	10	8	9	9	10	8	10	8	10	10	7	5	4	10	9	10	10	7	7	10
1.2.2.	6	5	6	5	6	6	6	8	9	4	8	9	7	7	5	7	7	8	5	5	4	7	7	7	7	5	4	7
1.3.1.	10	10	10	10	10	6	5	8	8	7	7	6	9	10	8	8	9	10	7	8	6	5	7	8	10	10	5	5
1.3.2.	7	9	9	9	9	5	1	8	9	9	9	9	9	10	8	9	9	10	9	9	6	9	7	9	6	6	5	1
1.3.3.	10	10	10	10	10	6	6	8	8	7	7	6	9	10	8	8	9	10	7	8	6	5	7	8	10	10	4	3
1.3.4.	7	7	7	7	7	4	3	6	8	7	7	7	7	10	6	6	6	8	7	8	6	5	8	8	10	10	4	2
1.3.5.	10	10	10	10	10	5	8	8	8	7	6	8	9	10	8	9	10	10	8	8	6	5	7	8	10	10	10	10

A.Ž.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	3	4	5	7	5	4	7	6	6	6	4	6	6	7	6	5	7	7	6	3	5	5	5	3	4	5	9
1.2.2.	4	4	6	5	4	4	5	5	5	7	5	6	4	5	6	5	6	6	6	5	7	4	5	4	5	4	5	9
1.3.1.	9	10	8	8	7	8	8	8	6	7	7	8	6	7	7	7	7	8	7	8	8	5	7	8	6	8	9	9
1.3.2.	8	8	7	6	9	8	5	9	9	9	7	6	9	2	9	5	9	9	9	9	2	5	9	9	5	9	7	3
1.3.3.	9	9	9	8	8	5	9	6	7	5	7	7	7	6	10	8	9	9	7	5	10	8	9	7	7	8	8	6
1.3.4.	7	7	6	5	6	9	5	6	5	7	5	7	6	5	8	7	7	5	6	10	1	5	5	8	5	8	8	6
1.3.5.	9	7	8	8	8	6	10	8	9	7	9	8	7	6	10	10	9	10	8	8	6	5	10	8	6	7	8	10

G.K.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	9	7	5	5	4	4	4	5	7	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	7	4	4	4
1.2.2.	5	5	5	3	5	1	5	3	5	6	5	5	1	5	6	6	5	4	5	1	3	4	5	6	4	5	3	4
1.3.1.	7	8	8	7	8	7	7	7	8	6	8	8	9	8	7	8	9	9	9	9	8	9	8	7	9	8	9	9
1.3.2.	5	9	9	5	8	9	6	9	9	8	9	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	7	9	9	9	5	7
1.3.3.	8	9	8	7	8	6	9	7	6	9	10	9	7	9	8	8	10	9	7	6	9	7	8	9	8	10	7	9
1.3.4.	7	6	8	5	7	9	8	8	6	9	7	9	7	10	9	8	9	7	9	7	9	6	7	9	7	9	9	8
1.3.5.	9	8	9	9	8	10	8	8	10	9	10	10	9	9	8	9	10	7	8	8	9	8	8	9	10	9	8	8

J.G.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	10	10	2	7	4	7	7	5	10	10	10	10	1	9	10	10	10	10	7	3	1	10	7	1	3	10	10	9
1.2.2.	5	8	8	10	9	4	6	5	6	5	10	5	10	10	8	4	4	8	8	1	5	5	10	8	5	5	2	9
1.3.1.	5	5	6	7	4	4	1	3	5	7	2	6	3	5	5	7	5	6	5	4	5	8	4	8	5	4	4	8
1.3.2.	4	6	9	6	9	9	1	8	4	9	9	9	9	9	4	9	5	9	9	9	2	8	9	9	9	9	9	9
1.3.3.	8	7	6	10	10	8	1	3	5	8	7	5	4	7	8	8	8	7	5	8	5	5	8	7	5	7	8	9
1.3.4.	6	4	7	9	5	9	0	4	4	8	2	4	1	1	8	2	5	5	1	2	2	9	5	8	5	4		
1.3.5.	6	7	5	5	6	3	4	7	8	5	3	4	4	2	5	5	4	5	8	7	6	8	7	5	7	2	4	6

K.D.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	8	7	8	6	9	7	5	8	9	9	6	8	5	9	8	6	5	8	8	7	6	7	8	9	9	9	7	7
1.2.2.	6	7	7	6	7	7	7	7	9	7	7	7	7	8	10	10	7	5	6	3	6	7	8	9	7	8	8	8
1.3.1.	8	8	9	7	5	5	5	6	6	3	7	7	5	8	9	7	9	7	8	8	7	9	7	8	10	9	8	8
1.3.2.	6	7	7	6	5	1	2	9	9	9	9	9	9	7	8	9	9	7	8	8	2	8	9	9	9	10	8	8
1.3.3.	10	9	9	8	7	8	8	8	6	3	8	10	5	9	10	7	10	7	9	9	7	10	9	8	10	9	8	8
1.3.4.	5	5	4	4	2	2	3	3	6	3	7	5	4	7	8	7	8	5	7	7	1	6	5	5	8	8	8	8
1.3.5.	9	8	8	7	6	1	2	3	6	3	8	6	5	9	10	9	10	7	9	9	7	10	6	6	10	10	8	8

K.R.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	6	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	7	6	7	7	5	8	5	5	7	5	9	6	7	9	7
1.2.2.	5	5	6	6	4	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	5
1.3.1.	9	10	9	9	8	8	9	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.3.2.	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	7	10	8	9	10
1.3.3.	10	7	9	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	9	9	9	8	8	9	8	10	10	10	10
1.3.4.	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
1.3.5.	8	7	7	8	10	10	10	10	9	7	9	10	1	10	8	9	7	10	9	6	9	1	10	8	8	9	5	10

R.D.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	10	10	10	10	10	10	6	10	8	9	10	10	10	10	10	9	10	10	9	7	8	8	10	9	10	9	10	10
1.2.2.	7	8	7	6	7	8	6	9	7	9	8	7	8	10	9	9	10	9	9	7	8	8	7	9	7	8	8	6
1.3.1.	6	4	8	7	7	8	5	6	8	8	8	9	7	7	7	8	6	8	8	9	8	6	8	8	7	8	7	9
1.3.2.	5	9	9	9	7	9	4	4	9	9	9	9	6	8	7	9	9	9	9	9	5	5	9	9	7	8	7	7
1.3.3.	10	8	5	8	9	8	5	8	9	8	10	10	8	7	10	5	6	10	10	10	8	10	10	9	7	9	7	8
1.3.4.	6	6	7	7	7	9	4	5	7	6	8	8	6	8	6	8	6	8	8	9	5	4	7	6	6	8	8	5
1.3.5.	8	3	8	6	8	8	8	8	8	7	9	7	8	8	8	8	6	7	9	7	9	6	8	8	8	7	9	8

V.J.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
1.2.1.	10	10	10	10	10	10	7	10	9	10	10	7	7	10	9	8	7	7	8	7	8	10	10	10	9	8	8	10
1.2.2.	10	10	10	10	7	8	7	9	8	9	6	9	6	6	8	7	7	5	6	3	6	6	7	8	6	6	6	8
1.3.1.	7	6	7	6	4	6	3	4	5	6	6	6	7	3	5	7	6	7	6	4	5	6	5	6	5	6	7	7
1.3.2.	3	5	9	9	9	4	5	3	9	9	9	9	2	3	6	9	9	9	9	3	4	5	9	9	9	9	9	9
1.3.3.	4	5	4	5	8	7	8	4	7	8	7	8	6	4	7	8	8	8	9	5	4	7	8	7	5	6	5	4
1.3.4.	7	8	7	8	9	5	6	6	5	7	6	7	3	4	6	6	7	6	6	4	5	6	8	6	4	7	7	5
1.3.5.	6	4	6	4	2	2	7	4	6	7	7	8	5	4	7	8	6	5	7	5	6	7	7	8	7	6	8	6

Fizinės būsenos rodikliai (2021.02.01-2021.02.28)

A.P.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mėn. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
1.2.1.	7	4	8	7	5	7	4	7	5	5	7	9	7	4	7	5	8	7	6	7	8	4	7	5	7	9	8	7
1.2.2.	6	5	5	6	5	4	4	4	5	5	6	9	4	5	5	6	6	6	6	6	4	5	6	6	7	9	8	5
1.3.1.	6	6	7	7	6	8	5	7	7	8	7	7	8	7	8	7	7	6	8	8	8	5	6	7	7	8	7	9
1.3.2.	7	5	7	6	6	8	5	4	4	4	7	8	8	6	7	5	8	6	6	7	8	2	4	7	8	8	5	6
1.3.3.	10	10	10	10	9	10	5	6	6	5	7	8	9	1	4	5	8	8	8	8	9	1	5	10	10	10	7	8
1.3.4.	5	5	5	5	5	7	4	4	5	7	7	5	7	1	4	5	5	5	5	2	7	1	4	5	6	5	5	5
1.3.5.	2	5	10	10	10	10	1	10	10	1	1	10	10	1	4	5	9	10	10	10	8	1	3	9	9	10	10	10

B.V.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mėn. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	7	8	10	9	8	5	4	7	9	8	8	8	8	4	8	7	9	9	7	6	7	4	8	8	7	8	7	7
1.2.2.	7	7	9	6	5	4	4	6	9	6	6	7	5	6	7	7	9	7	6	6	4	6	9	7	6	8	8	7
1.3.1.	7	9	7	8	9	9	5	8	7	7	9	8	9	8	8	8	7	7	8	7	7	7	8	8	7	7	8	8
1.3.2.	8	6	7	6	6	5	5	5	5	6	6	8	4	7	5	5	5	6	6	5	5	7	6	6	5	7	5	5
1.3.3.	9	9	8	9	10	10	2	5	6	5	8	10	10	4	5	6	9	10	10	9	10	4	6	8	9	10	10	9
1.3.4.	5	5	5	5	5	5	4	3	5	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	5	5	3	6	7	5	5	5	5
1.3.5.	10	8	6	10	10	6	5	7	9	7	8	9	6	10	10	10	8	8	10	10	10	7	9	10	10	10	10	9

E.G.	5							6							7							8							
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28							
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	
Mėn. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
1.2.1.	4	4	5	7	7	6	4	4	4	4	7	4	9	7	4	4	4	8	7	6	5	6	4	6	5	7	6	5	7
1.2.2.	6	4	7	4	5	4	4	6	6	5	6	8	8	4	6	6	7	6	7	7	4	3	5	5	4	5	5	5	
1.3.1.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
1.3.2.	7	5	7	6	6	5	5	4	4	4	7	8	5	6	5	7	5	6	5	5	5	6	6	5	7	7	5	5	
1.3.3.	10	10	10	10	10	10	5	5	10	7	7	7	7	5	5	7	10	10	10	7	10	10	10	7	7	7	7	7	

1.3.4.	5	5	5	5	5	4	4	4	5	7	7	5	7	6	5	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5	5	5	4
1.3.5.	10	10	1	10	10	10	1	10	10	1	1	10	1	10	1	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

E.E.	5							6							7							8							
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28							
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
1.2.1.	8	7	8	9	8	8	4	5	7	5	7	9	9	3	5	7	6	5	8	7	9	3	7	8	7	7	5	7	
1.2.2.	7	7	7	8	8	5	5	7	5	7	7	7	6	5	7	6	6	8	7	7	3	5	7	7	8	8	7	8	
1.3.1.	9	9	8	9	9	10	6	10	10	8	9	10	10	10	7	8	10	10	10	9	10	6	7	9	10	10	10	10	
1.3.2.	10	10	10	9	9	10	8	8	10	10	10	10	10	6	8	10	10	10	10	9	10	8	10	10	10	10	10	8	
1.3.3.	10	9	9	9	10	10	8	7	10	10	10	10	10	8	7	10	10	10	9	9	10	7	8	10	10	10	8	8	
1.3.4.	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	10	6	8	8	8	8	8	8	8	5	8	8	8	8	8	6
1.3.5.	10	10	10	10	10	10	8	9	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	8	9	10	10	10	10	10	

V.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	7	7	5	7	7	7	5	7	7	5	7	7	7	3	6	5	5	7	7	7	8	4	5	8	8	5	7	7
1.2.2.	6	9	6	5	3	3	3	6	7	7	5	7	3	5	6	8	6	8	7	6	5	6	7	8	5	8	8	8
1.3.1.	7	7	9	10	10	10	9	9	8	8	10	8	10	7	10	7	8	10	10	10	9	7	10	8	10	10	10	7
1.3.2.	6	6	7	8	8	9	6	6	8	8	8	8	9	6	10	6	8	8	8	9	9	7	7	8	8	8	10	6
1.3.3.	7	7	9	10	10	10	10	10	8	8	7	8	9	7	10	7	8	9	10	10	9	7	8	10	7	10	10	7
1.3.4.	7	7	6	7	8	8	5	6	8	8	7	8	7	5	6	7	6	7	8	8	7	5	10	8	7	8	10	5
1.3.5.	8	8	10	10	10	9	9	7	8	8	8	8	10	7	8	8	9	9	10	9	9	7	8	8	8	8	10	7

A.Ž.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	4	7	5	4	3	7	5	5	4	7	6	3	4	5	5	7	4	4	7	4	5	3	5	4	5	4	4
1.2.2.	4	4	5	5	4	3	6	5	6	4	4	3	5	4	5	4	6	5	4	6	4	5	3	6	4	4	5	4
1.3.1.	7	8	9	8	8	7	7	8	8	9	8	9	9	9	9	7	9	9	9	9	8	9	9	7	9	8	9	10
1.3.2.	7	6	8	5	8	9	6	8	9	8	5	9	8	7	8	7	9	8	7	7	9	9	7	7	8	9	5	7
1.3.3.	9	9	8	7	7	8	9	7	8	9	10	10	9	9	8	9	8	7	8	9	9	7	8	9	8	8	8	9
1.3.4.	8	6	8	5	7	9	8	8	6	9	7	9	7	10	9	8	9	7	9	7	9	6	7	9	7	9	9	8

1.3.5.	9	8	9	9	8	10	8	8	10	9	10	10	9	9	8	9	10	7	8	8	9	8	8	9	10	9	8	8
--------	---	---	---	---	---	----	---	---	----	---	----	----	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---

G.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	4	7	5	5	4	4	4	5	7	4	5	6	6	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	8	5	5	5
1.2.2.	6	5	5	3	5	1	3	3	5	6	5	5	4	5	6	6	8	4	5	6	1	3	5	6	4	5	3	4
1.3.1.	7	8	8	7	8	7	7	7	8	6	8	8	9	8	7	8	9	9	9	9	8	9	8	7	9	8	9	9
1.3.2.	5	6	8	5	8	9	6	8	9	8	5	9	8	7	8	7	9	8	7	7	9	9	7	7	8	9	5	7
1.3.3.	8	9	8	7	8	6	9	7	6	9	10	9	7	9	8	8	10	9	7	6	9	7	8	9	8	10	7	9
1.3.4.	7	6	8	5	7	9	8	8	6	9	7	9	7	10	9	8	9	7	9	7	9	6	7	9	7	9	9	8
1.3.5.	9	8	9	9	8	10	8	8	10	9	10	10	9	9	8	9	10	7	8	8	9	8	8	9	10	9	8	8

G.J.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	8	8	10	8	8	2	4	8	7	7	8	5	8	7	7	4	5	5	8	8	3	4	8	7	8	8	7	5
1.2.2.	5	5	5	6	3	3	3	4	8	2	8	8	8	8	8	2	8	2	8	8	1	8	8	8	6	6	7	5
1.3.1.	5	6	2	1	2	4	6	5	5	6	7	5	3	2	5	4	6	2	4	7	5	4	4	7	5	6	2	7
1.3.2.	4	6	1	1	5	1	3	7	6	4	5	7	3	2	4	6	4	7	5	4	2	7	4	5	7	6	4	5
1.3.3.	9	9	9	9	8	9	5	6	7	7	8	8	9	8	8	9	9	7	8	8	6	8	9	9	9	9	9	9
1.3.4.	4	6	5	8	8	2	2	7	5	7	6	5	2	2	5	6	4	6	5	4	7	2	5	7	6	4	8	5
1.3.5.	3	7	1	5	3	2	5	6	4	6	5	5	3	3	5	4	5	7	4	6	4	5	6	7	4	7	5	7

K.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	7	8	7	9	7	7	6	7	7	7	9	9	6	8	8	8	7	9	7	7	6	7	7	7	9	9	6	8
1.2.2.	5	7	6	7	7	5	7	7	7	6	8	8	8	7	10	10	6	7	8	5	8	8	8	10	8	6	6	8
1.3.1.	8	8	7	10	10	10	5	8	9	10	8	10	8	9	8	8	7	10	10	10	5	8	9	10	8	10	8	9
1.3.2.	10	8	7	10	10	10	5	8	9	10	8	10	5	5	7	8	7	10	10	10	5	8	9	10	8	10	5	5
1.3.3.	10	8	10	8	10	10	5	8	9	10	8	10	8	9	10	8	10	8	10	10	5	8	9	10	8	10	8	9
1.3.4.	7	7	5	6	5	10	5	6	7	10	7	10	5	5	7	7	5	6	5	10	5	6	7	10	7	10	5	5
1.3.5.	10	8	8	10	10	10	5	8	9	10	8	10	8	9	10	8	8	10	10	10	5	8	9	10	8	10	8	9

K.R.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	6	7	6	4	6	4	4	4	5	8	5	9	7	5	6	6	6	5	8	6	9	8	8	5	6	5	7	8
1.2.2.	7	5	4	6	6	4	4	3	6	6	6	7	7	7	6	8	5	6	7	4	8	5	6	5	6	6	9	5
1.3.1.	10	10	10	10	10	9	3	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
1.3.2.	10	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10	7	9	8	10	10	9
1.3.3.	10	10	9	10	10	10	7	9	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	10
1.3.4.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
1.3.5.	10	10	5	7	10	10	5	8	5	10	10	10	6	6	10	10	5	6	7	10	10	5	5	7	1	10	10	10

R.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	9	8	10	9	7	10	7	8	7	8	8	10	6	10	9	8	10	9	7	10	7	8	7	8	10	10	6	10
1.2.2.	7	7	9	10	7	3	7	9	8	8	8	7	7	9	7	7	9	10	6	5	7	9	8	8	9	7	7	9
1.3.1.	8	8	7	9	9	8	6	8	8	8	9	9	8	6	8	8	7	9	9	8	6	8	8	8	9	9	8	6
1.3.2.	9	7	7	7	8	9	5	6	7	7	8	9	9	2	9	7	7	7	8	9	5	6	7	7	8	9	9	2
1.3.3.	10	7	7	9	10	10	4	6	7	7	9	10	10	9	10	7	7	9	10	10	4	6	7	7	9	10	10	9
1.3.4.	8	7	7	7	8	9	3	6	8	7	8	8	8	2	8	7	7	7	8	9	3	6	8	7	8	8	8	2
1.3.5.	8	8	9	9	9	7	9	8	9	8	8	9	7	6	8	8	9	9	9	7	9	8	9	8	8	9	7	6

V.J.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
1.2.1.	10	10	10	10	6	4	5	4	10	9	10	9	10	5	9	5	10	9	4	10	3	10	10	10	10	10	10	10
1.2.2.	10	10	10	9	8	5	7	5	9	10	9	5	6	4	4	10	8	10	6	6	4	7	6	5	8	6	5	8
1.3.1.	7	6	6	5	6	4	5	6	7	6	5	6	7	8	8	8	7	7	6	7	5	6	7	6	4	6	7	6
1.3.2.	8	7	6	5	5	3	4	5	6	6	4	5	5	7	8	7	6	6	5	5	4	4	5	6	7	6	5	5
1.3.3.	7	8	6	7	6	7	4	8	6	8	9	9	9	9	7	6	8	7	8	6	7	5	7	8	6	8	7	8
1.3.4.	7	6	5	6	6	3	3	4	5	5	5	6	5	6	8	7	6	5	6	6	5	5	6	5	6	6	5	5
1.3.5.	8	6	5	5	8	2	7	6	6	5	5	4	5	8	6	8	7	6	7	6	5	6	8	6	7	8	6	7

Fizinės būsenos rodikliai (2021.03.01-2021.03.28)

A.P..	9							10							11							12							
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28							
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	
Mėn. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	
1.1.3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
1.2.1.	7	9	8	4	7	9	7	9	7	9	8	7	9	8	9	9	9	7	8	9	8	8	7	8	7	7	7	7	
1.2.2.	5	9	9	10	4	10	10	9	6	10	9	10	9	10	6	9	9	10	6	10	10	9	7	8	9	8	8	10	
1.3.1.	9	10	8	8	7	8	8	8	6	7	7	8	6	7	6	6	7	7	6	8	5	7	7	8	7	7	8	7	
1.3.2.	8	8	7	8	9	7	5	8	6	9	9	7	5	5	7	7	8	8	9	8	6	8	7	9	9	8	6	5	
1.3.3.	10	10	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
1.3.4.	7	7	6	5	6	9	5	6	5	7	5	7	6	5	5	5	5	5	5	5	7	4	4	5	7	7	5	7	1
1.3.5.	9	7	8	8	8	6	10	8	9	7	9	8	7	6	2	5	10	10	10	10	1	10	10	1	1	10	10	1	

B.V..	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mėn. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	9	8	10	8	10	9	8	10	9	7	10	9	10	10	9	8	9	8	10	9	8	7	7	6	8	6	7	9
1.2.2.	5	8	4	6	7	4	6	8	8	7	7	7	7	5	6	8	6	6	7	5	6	7	8	9	6	6	8	7
1.3.1.	5	5	7	7	5	6	5	6	5	7	5	4	5	5	7	9	7	8	9	9	5	8	7	7	9	8	9	8
1.3.2.	5	4	6	6	5	6	6	5	7	5	6	4	5	4	6	6	6	6	5	5	5	5	7	7	7	6	5	5
1.3.3.	8	7	6	7	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10	8	8	7	7	9	10	10	10	10	9	9	10	10	10
1.3.4.	7	6	1	3	7	8	3	6	8	8	7	7	8	3	5	5	5	5	5	5	4	3	5	7	6	7	7	6
1.3.5.	9	6	8	6	7	5	8	10	8	7	6	8	9	7	10	8	6	10	10	6	5	7	9	7	8	9	6	10

E.G..	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mėn. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	6	4	7	8	5	4	9	7	7	5	5	9	7	6	6	5	6	8	6	7	9	6	5	4	5	4	5	4
1.2.2.	2	3	7	6	3	5	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	5	6	5	5	2	5	6	2	6	6
1.3.1.	9	10	8	8	7	8	8	8	6	7	7	8	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
1.3.2.	8	10	8	8	5	5	5	10	7	8	5	7	5	5	7	10	8	8	8	5	5	10	8	8	8	7	5	5
1.3.3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

1.3.4.	10	7	8	5	8	9	5	6	5	7	5	8	6	5	5	5	5	5	4	4	4	5	7	7	5	7	6	
1.3.5.	9	7	8	8	8	6	10	8	9	7	9	8	7	6	10	10	1	10	10	10	1	10	10	1	1	10	1	10

E.E..	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	7	7	7	7	5	9	5	7	8	7	9	8	7	8	8	8	7	7	7	5	5	6	6	6	7	7	5	7
1.2.2.	6	5	8	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	8	6	6	6	6	6	6
1.3.1.	9	10	8	8	7	8	8	8	6	7	7	8	6	7	9	9	8	9	9	10	6	10	10	8	9	10	10	10
1.3.2.	9	9	7	9	9	5	1	5	5	5	5	5	5	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	10	9	10	10	8
1.3.3.	10	10	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.3.4.	10	7	8	5	8	9	5	6	5	7	5	8	6	5	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	10	6
1.3.5.	9	7	8	8	8	6	10	8	9	7	9	8	7	6	10	10	10	10	10	10	8	9	10	10	10	10	10	9

V.K..	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	6	7	5	9	2	1	4	7	5	7	7	5	4	6	5	6	6	9	4	5	4	5	5	7	4	4	5
1.2.2.	7	5	8	8	8	8	8	8	10	9	9	8	5	5	5	5	8	8	9	8	8	4	5	6	6	6	5	5
1.3.1.	10	10	10	10	10	6	5	8	8	7	7	6	9	10	7	7	9	10	10	10	9	9	8	8	10	8	10	7
1.3.2.	7	7	7	8	5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	6	7	7	8	6	8	5	5	5	5	5	5	5	5
1.3.3.	7	7	8	8	8	8	7	7	8	9	9	8	8	8	9	9	9	9	9	7	7	8	9	9	9	9	8	7
1.3.4.	7	7	7	7	7	4	3	6	8	7	7	7	7	10	7	7	6	7	8	8	5	6	8	8	7	8	7	5
1.3.5.	10	10	10	10	10	5	8	8	8	7	6	8	9	10	8	8	10	10	10	9	9	7	8	8	8	8	10	7

A.Ž..	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	3	3	5	2	3	3	1	3	3	7	5	5	3	2	3	3	5	3	3	3	4	3	3	7	5	5	3	5
1.2.2.	2	4	5	1	2	1	2	4	2	4	8	4	2	2	2	4	5	2	3	2	4	4	2	4	8	4	2	3
1.3.1.	9	10	8	8	7	8	8	8	6	7	7	8	6	7	7	8	9	8	8	7	7	8	8	9	8	9	9	9
1.3.2.	9	8	7	7	9	8	10	8	9	8	8	10	9	8	9	8	7	7	9	8	10	8	9	8	8	10	9	8
1.3.3.	9	9	9	9	10	10	7	9	10	9	9	9	10	10	9	9	9	9	10	10	7	9	10	9	9	9	10	10

1.3.4.	7	7	6	5	6	9	5	6	5	7	5	7	6	5	8	6	8	5	7	9	8	8	6	9	7	9	7	10
1.3.5.	9	7	8	8	8	6	10	8	9	7	9	8	7	6	9	8	9	9	8	10	8	8	10	9	10	10	9	9

G.K.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	7	9	5	7	7	4	5	5	7	5	7	5	7	7	7	5	6	5	7	5	4	7	9	7	6	5	7
1.2.2.	5	3	6	5	1	3	1	1	2	3	2	5	3	3	3	5	3	2	3	5	1	3	3	1	5	3	3	2
1.3.1.	7	8	8	7	8	7	7	7	8	6	8	8	9	8	7	8	8	7	8	7	7	7	8	6	8	8	9	8
1.3.2.	10	8	10	9	10	8	2	8	10	10	9	8	8	9	10	9	8	10	9	10	6	10	9	8	10	10	9	10
1.3.3.	10	10	10	10	10	10	2	6	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	8	10
1.3.4.	7	6	8	5	7	9	8	8	6	9	7	9	7	10	7	6	8	5	7	9	8	8	6	9	7	9	7	10
1.3.5.	9	8	9	9	8	10	8	8	10	9	10	10	9	9	9	8	9	9	8	10	8	8	10	9	10	10	9	9

G.J.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	7	7	7	5	5	4	9	7	5	10	9	7	5	5	7	7	10	5	4	7	4	7	7	9	9	7	6
1.2.2.	4	8	4	8	6	3	4	9	2	8	6	8	4	8	5	9	4	8	6	5	4	9	3	9	6	9	5	8
1.3.1.	5	5	6	7	4	4	1	3	5	7	2	6	3	5	5	6	2	1	2	4	6	5	5	6	7	5	3	2
1.3.2.	8	5	8	4	5	9	5	4	5	6	6	7	5	3	8	6	8	5	4	9	5	5	5	5	6	7	4	3
1.3.3.	8	8	9	9	7	8	4	6	8	9	6	4	4	8	8	8	9	9	9	8	9	9	8	9	6	5	6	9
1.3.4.	6	4	7	9	5	9	0	4	4	8	2	4	1	1	4	6	5	8	8	2	2	7	5	7	6	5	2	2
1.3.5.	6	7	5	5	6	3	4	7	8	5	3	4	4	2	3	7	1	5	3	2	5	6	4	6	5	5	3	3

K.D.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	6	7	7	7	7	7	4	7	7	10	9	8	10	10	8	7	10	10	7	5	5	4	8	8	10	7	5	5
1.2.2.	9	9	6	8	8	4	6	8	8	8	9	9	8	8	8	8	6	9	8	8	5	5	8	6	9	8	8	7
1.3.1.	8	8	9	7	5	5	5	6	6	3	7	7	5	8	8	8	7	10	10	10	5	8	9	10	8	10	8	9
1.3.2.	5	5	7	8	9	10	5	7	7	7	8	8	8	5	8	7	8	7	8	7	7	8	8	9	9	8	6	6
1.3.3.	7	6	7	8	10	10	5	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.3.4.	5	5	4	4	2	2	3	3	6	3	7	5	4	7	7	7	5	6	5	10	5	6	7	10	7	10	5	5

1.3.5.	9	8	8	7	6	1	2	3	6	3	8	6	5	9	10	8	8	10	10	10	5	8	9	10	8	10	8	9
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	----	----	----	---	---	---	----	---	----	---	---

K.R.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	6	8	5	7	7	5	7	7	8	6	7	8	7	6	7	8	6	7	6	6	7	5	8	6	7	8	7	6
1.2.2.	5	8	7	8	5	4	8	5	4	5	8	8	8	5	6	8	7	8	5	5	5	5	5	6	8	8	8	5
1.3.1.	9	10	9	9	8	8	9	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	3	7	10	10	10	10	10	10
1.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.3.3.	10	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.3.4.	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
1.3.5.	8	7	7	8	10	10	10	10	9	7	9	10	1	10	10	10	5	7	10	10	5	8	5	10	10	10	6	6

R.D.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.1.	5	4	9	8	8	8	4	6	8	7	7	7	8	7	5	4	9	8	8	4	7	4	8	7	7	7	8	7
1.2.2.	8	6	8	9	8	5	5	8	7	8	7	7	7	6	8	8	8	9	8	5	5	8	7	8	7	7	7	5
1.3.1.	6	4	8	7	7	8	5	6	8	8	8	9	7	7	8	8	7	9	9	8	6	8	8	8	9	9	8	6
1.3.2.	9	9	8	8	8	8	6	7	8	8	7	9	8	8	9	9	8	8	8	8	6	7	8	8	7	9	8	8
1.3.3.	10	6	7	8	9	8	2	8	10	10	10	10	8	10	10	6	7	8	9	8	2	8	10	10	10	10	8	10
1.3.4.	6	6	7	7	7	9	4	5	7	6	8	8	6	8	8	7	7	7	8	9	3	6	8	7	8	8	8	2
1.3.5.	8	3	8	6	8	8	8	8	8	7	9	7	8	8	8	8	9	9	9	7	9	8	9	8	8	9	7	6

V.J.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Mén. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav. diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
1.1.3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
1.2.1.	8	4	7	8	7	8	4	9	4	4	4	9	7	9	7	3	9	10	9	8	3	8	3	4	5	9	7	10
1.2.2.	4	4	8	7	5	7	5	8	8	8	6	8	7	7	8	8	8	8	8	7	5	5	8	8	7	9	5	5
1.3.1.	7	6	7	6	4	6	3	4	5	6	6	6	7	3	7	6	6	5	6	4	5	6	7	6	5	6	7	8
1.3.2.	6	4	7	6	5	6	5	5	4	5	7	6	5	5	6	6	7	6	6	6	5	6	5	5	7	6	5	5
1.3.3.	5	6	7	6	7	6	5	4	6	7	8	7	5	9	8	8	7	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	9
1.3.4.	7	8	7	8	9	5	6	6	5	7	6	7	3	4	7	6	5	6	6	3	3	4	5	5	5	6	5	6
1.3.5.	6	4	6	4	2	2	7	4	6	7	7	8	5	4	8	6	5	5	8	2	7	6	6	5	5	4	5	8

Mitybos principų taikymo rodikliai (2021.01.04-2021.01.31)

A.P.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3
2.1.2.	10	8	9	10	8	8	10	8	8	8	7	8	30	10	9	8	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8	7	10
2.1.3.	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10
2.1.4.	9	8	8	9	9	8	10	7	9	8	8	8	10	8	9	8	8	9	8	8	10	10	10	10	9	8	8	10
2.2.1.	10	10	8	10	10	6	6	10	10	8	10	10	6	1	10	10	4	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	3
2.2.2.	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10
2.2.3.	10	10	7	10	6	8	10	8	10	10	8	10	7	10	8	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10
2.2.4.	8	8	9	10	5	10	10	10	10	8	10	9	7	8	10	10	10	10	8	9	10	10	9	10	10	9	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8
2.3.2.	8	9	10	8	10	10	7	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	8	8	10	3	10	7	8	8	10	10	8	6	8	10	8	8	8	8	10	10	8	8	10	10	8	10
2.3.4.	8	9	9	7	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	8	8	8	10	10	10	8	8	10	10

B.V.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	9	9	9	9	9	2	2	9	9	9	9	9	2	2	9	9	9	9	9	2	2	9	9	9	9	9	2	2
2.1.2.	5	6	4	5	5	4	5	4	6	8	8	4	5	4	2	4	6	4	5	2	2	4	8	6	5	4	2	2
2.1.3.	6	3	3	4	2	10	6	7	2	3	5	6	4	2	1	1	7	5	4	1	1	3	5	9	7	5	7	10
2.1.4.	8	8	6	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8	9	9
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.2.	7	8	7	8	7	6	4	8	4	6	5	6	6	5	5	6	6	5	4	8	8	4	8	7	5	6	8	4
2.2.3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.4.	8	7	8	9	7	8	5	9	8	5	8	4	9	9	5	7	7	7	6	3	10	5	8	6	8	9	7	8
2.3.1.	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8
2.3.2.	8	8	7	8	9	9	4	9	5	9	4	5	7	6	9	8	6	6	5	8	5	5	6	8	5	5	6	5
2.3.3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.4.	5	7	8	9	7	5	8	8	8	7	8	9	8	6	9	4	5	7	8	9	4	6	6	8	7	9	7	6

E.G.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3
2.1.2.	10	8	9	10	8	8	10	8	8	8	7	8	30	10	9	8	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8	7	10
2.1.3.	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10

2.1.4.	9	8	8	9	9	8	10	7	9	8	8	8	10	8	9	8	8	9	8	8	10	10	10	10	9	8	8	10
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1	1	10	4	10	10	10	10	3
2.2.2.	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10
2.2.3.	10	10	7	10	6	8	10	8	10	10	8	10	7	10	8	10	10	8	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10
2.2.4.	8	8	9	10	5	10	10	10	10	8	10	9	7	8	10	10	10	10	8	9	10	10	9	10	10	9	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.2.	8	9	10	8	10	10	7	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	8	8	10	3	10	7	8	9	10	10	9	6	8	10	8	8	8	8	10	10	10	8	8	10	10	10
2.3.4.	8	9	9	7	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	8	10	8	10	10	10	8	8	10	10

E.E.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1
2.1.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.1.3.	8	10	9	10	10	7	7	10	10	10	10	10	8	6	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	6	5
2.1.4.	9	8	9	9	9	10	10	9	9	8	9	8	10	10	9	8	9	9	9	10	10	8	9	9	9	8	10	10
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.3.	9	10	8	10	9	8	10	8	9	10	8	9	7	8	8	9	10	8	9	10	9	10	8	8	9	8	9	10
2.2.4.	9	9	9	10	10	10	10	10	9	8	10	9	10	10	10	10	10	10	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	8	8	7	8	5	8	8	9	10	10	9	6	8	9	8	10	8	10	5	10	8	9	10	10	8	5
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

V.K.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.																												
2.1.3.																												
2.1.4.																												
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.2.	7	8	7	8	7	10	10	8	8	8	8	8	8	8	10	9	10	10	9	7	7	9	9	8	9	9	6	6
2.2.3.	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	10	10	10	10	10	7	7	10	9	10	10	10	5	5
2.2.4.	10	10	10	9	10	10	10	9	9	9	9	9	10	10	8	8	7	7	7	5	5	10	8	9	8	9	8	8
2.3.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	7	8	7	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	10	10	10	10	10	10	8	6	10	10	10	10	10	6	6

2.3.4.	10	10	10	9	8	8	8	10	10	7	8	10	10	10	9	10	8	8	10	9	7	8	10	10	10	9	10	8
--------	----	----	----	---	---	---	---	----	----	---	---	----	----	----	---	----	---	---	----	---	---	---	----	----	----	---	----	---

A.Ž.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	1	1	3	7	1	10	1	2	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	10	8	9	10	8	8	10	8	8	8	7	8	10	10	9	8	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8	7	10
2.1.3.	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10
2.1.4.	9	8	8	9	9	8	10	7	9	8	8	8	10	8	9	8	8	9	8	8	10	10	10	10	9	8	8	10
2.2.1.	1	2	3	4	6	1	1	6	1	6	1	6	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	6	10	6	6	6	6
2.2.2.	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10
2.2.3.	10	10	7	10	6	8	10	8	10	10	8	10	7	10	8	10	10	8	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10
2.2.4.	8	8	9	10	5	10	10	10	10	8	10	9	7	8	10	10	10	10	8	9	10	10	9	10	10	9	10	10
2.3.1.	10	10	7	8	10	9	10	6	10	6	10	7	8	6	7	10	8	9	6	1	10	7	10	9	10	10	10	10
2.3.2.	8	9	10	8	10	10	7	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		8	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	8	8	10	3	10	7	8	8	10	10	8	6	8	10	8	8	8		10	10	8	8	10	10	8	10
2.3.4.	8	9	9	7	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	8		8	10	10	10	8	8	10	10

G.K.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1
2.1.2.	8	10	10	10	8	5	10	10	10	10	10	10		10		10	10	10	10		10	7	9	10	10	10	8	
2.1.3.	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10		10	10	10	9		10	10	10	10	8	8	10	
2.1.4.	9	8	10	10	8	9	10	10	10	10	10	10		9		9	10	10	9		10	10	9	10	9	10	9	
2.2.1.	1	1	1	10	10	1	3	5	1	4	10	1	1	4	10	3	1	2	2	2	5	8	1	4	8	5	7	9
2.2.2.	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	9	9	10	8	10
2.2.3.	8	8	8	8	10	5	10	10	6	10	10	10	6	10	10	10	10	9	8	10	10	6	9	7	9	8	10	5
2.2.4.	10	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10	9	10	10	10	9	10	8	10	10	8	10	9	10	10
2.3.1.	6	6	6	5	5	10	10	5	10	7	10	7	10	10	4	8	7	10	3	10	10	4	9	7	9	4	10	10
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	9	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	10	9	5	4	10	8	10	8	10	8	10	10	8	10	9	10	10	10	8	9	8	10	6	10	8	5
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	8	10

G.J.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	6	7	8	7	4	10	7	5	7		9	7		4		5	5	7		3	3	3	5	8	7	8	9	5

2.1.3.	4	3	8	10	1	10	7	2	6		3	5		2		2	2	2		5	3	2	8	2	6	5	5	5
2.1.4.	8	5	10	4	10	10	10	2	6		8	8		3		5	5	1		4	5	8	8	8	8	5	6	2
2.2.1.	1	10	10	10	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	10	1	6	6	1	1	1	10	1	6	6	6	6	1
2.2.2.	5	4	7	8		5		8		9	7	10	8	5	8	8	3	8	8	8	5	5	8	4	7	1	3	7
2.2.3.	5	6	4	9		1		7		6	6	4	4	2	3	8	7	8	10	2	2	8	5	3	6	2	8	5
2.2.4.	2	5	1	9		9		9		9	8	5	10	7	7	2	3	6	2	8	8	8	4	10	8	1	3	5
2.3.1.	10	10	10	10	6	1	10	10	10	10	10	6	6	10	10	10	10	1	6	10	10	10	9	10	1	1	1	1
2.3.2.	4	6	9	10	5		8	4	6	7	8	8	5	6	4	9	6	9	10	5	8	7	8	7				
2.3.3.	5	7	4	2	10		6	6	5	6	8	8	2	2	7	3	3	7	8	7	2	8	5	4				
2.3.4.	4	4	8	10	8		2	4	8	9	7	7	1	7	5	8	8	9	10	5	5	3	4	3				

K.D.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.		1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	9	8	7	7	10	3	3	3	10	10	10	9	7	10	10	10	5	10	9	3		10	7	8	9	10	6	10
2.1.3.	10	10	10	9	9	10	10	10	8	9	10	6	8	9	8	9	7	2	9	10		8	10	10	10	8	8	5
2.1.4.	10	8	9	9	10	10	10	8	10	8	8	9	8	10	10	8	7	10	7	7		10	7	7	9	8	7	10
2.2.1.	6	10	10	1	10	10	10	6	1	10	1	6	6	1	10	1	10	6	10	9	6	6	1	6	10	6	6	1
2.2.2.	9	10	8	10	10	10	7	9	9	10	9	8	10	8	8		10	9	10	6	10	9	10	10	10	10	10	7
2.2.3.	7	8	7	9	9	10	7	9	8	6	7	8	7	6	10		6	9	5	10	8	9	4	8	9	8	5	1
2.2.4.	9	10	8	9	8	10	10	10	10	10	10	8	10	10	8		10	9	8	6	10	10	10	10	7	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	1	8	10	8	10	1	10	10	10	10	10	8	8	8	8	6	8	10	10	9	8	8	8	10	10
2.3.2.	6	5	9		6	10	7	7		7	7	10	10	8	7	9	6	9	10	10	7	8	8	10	8	5	10	10
2.3.3.	8	9	8		7	6	4	10		9	9	8	9	10	10	4	9	8	5	8	1	7	10	7	8	6	5	5
2.3.4.	8	9	9		7	8	10	8		7	8	10	10	10	9	10	8	7	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10

K.R.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.		1	8	8	8	10	1	9	9	8	8	8	8	1	8	8	8	7	8	6	1	8	8	8	7	8	1	1
2.1.2.	9	8	9	10	10	7	10	9	9	9	9	7	10	8	10	7	8	10	9	5	10	10	10	10	10	10	10	5
2.1.3.	8	9	10	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10	7	10	10	7	9	10	10	10	9	9	10	5	10	10	7
2.1.4.	10	9	9	10	8	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	8	7	10	10	8	9	10	10	8	10	10	7
2.2.1.	8	4	10	9	10	1	9	9	8	10	4	9	10	6	10	8	6	10	8	1	5	9	9	5	10	4	10	5
2.2.2.	6	8	7	9	8	10	8	9	8	8	10	10	10	10	8	7	9	8	10	10	7	8	8	9	10	10	10	10
2.2.3.	8	8	8	9	5	1	9	10	10	10	5	8	8	10	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	10	8	8	7
2.2.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	7	8	10	10	10	10	10	10	7	8	9	9
2.3.1.	6	6	10	10	4	10	8	4	5	10	9	5	5	8	6	5	10	5	6	10	10	5	5	10	5	3	9	10
2.3.2.	10	10	6	9	7	6	6	7	10	9	4	10	5	5	10	5	5	10	9	8	1	9	9	5	10	8	7	1

2.3.3.	10	7	8	10	10	8	1	10	10	1	9	10	5	10	10	7	8	10	9	10	10	10	10	5	10	10	8	8
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10

R.D.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	8	8	8	8	9	9	9	10	9	10	10	9	8	10	9	9	9	9	9	8	9	7	9	9	9	9	9	9
2.1.3.	8	5	10	7	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10
2.1.4.	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8	10	9	9	8	8	8	10	9	9	8	9	8	8	9	10
2.2.1.	1	1	7	1	3	1	1	1	1	9	1	4	10	0	1	1	1	1	3	1	0	1	1	1	1	1	1	1
2.2.2.	8	8	8	8	8	10	8	9	9	8	8	9	10	0	9	8	9	8	9	10	0	8	9	9	9	9	10	9
2.2.3.	8	8	8	9	6	3	7	9	9	9	9	9	9	0	9	9	7	9	9	7	0	9	9	9	9	9	10	10
2.2.4.	8	8	7	8	6	10	7	8	9	7	8	8	10	0	8	10	9	9	10	9	0	9	8	10	10	10	10	9
2.3.1.	10	10	9	10	9	4	10	9	8	10	10	9	8	8	8	8	10	9	8	8	5	0	8	9	9	8	6	0
2.3.2.	9	9	7	9	9	8	8	7	7	8	8	8	8	9	8	8	9	6	8	9	6	0	8	8	8	8	9	0
2.3.3.	8	8	9	8	7	7	10	7	7	7	9	9	9	8	9	8	9	6	6	9	7	0	8	9	9	7	9	0
2.3.4.	9	9	9	9	6	8	10	7	8	10	9	9	9	10	9	9	10	10	10	10	9	0	9	9	9	9	9	0

V.J.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
2.1.1.	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	5	5	2	7	9	8	9	8	9	8	7		9	10	10	9	8	8	7	9	10	10	8	8	9	8	9	10
2.1.3.	5	5	8	6	4	6	6	8	4	5	9		8	8	9	8	7	6	8	7	6	5	5	6	6	7	5	7
2.1.4.	10	10	9	10	10	9	10	4	7	8	7		8	9	10	10	9	9	9	9	9	9	8	8	9	8	8	8
2.2.1.	1	1	1	1	1	10	1	10	10	1	2	1	3	1	7	1	1	4	1	1	1	10	10	4	1	8	4	7
2.2.2.	5	5	3		8	7	9	9	8	10	10	10	8	8	7	7	7	5	10	10	10	9	7	8	9	7	7	4
2.2.3.	8	8	7		6	4	8	8	8	9	6	9	7	8	8	10	6	8	7	5	4	5	7	6	7	7	8	7
2.2.4.	8	8	8		9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	6	8	9	10	9	8	9	9	10	8	6
2.3.1.	1	1	1	10	8	1	8	4	1	1	1	6	1	10	8	10	2	10	4	2	5	1	8	7	9	7	7	7
2.3.2.	8	8	8	9	10	8	6	9	9		10	8		8	9	10	8	8	8	10	9	10	10	8	7	8	7	9
2.3.3.	7	7	7	7	8	6	4	7	9		5	8		7	6	5	7	7	8	8	4	6	5	8	9	7	6	7
2.3.4.	8	8	8	10	10	10	8	9	10		9	10		10	8	9	9	10	10	7	9	9	10	7	10	9	9	10

Mitybos principų taikymo rodikliai (2021.02.01-2021.02.28)

A.P.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	9	9	9	9	9	3	1	9	9	9	9	9	3	1	9	9	9	9	9	3	1	9	9	9	9	9	3	1
2.1.2.	7	8	8	8	8	10	10	7	8	8	7	7	10	10	7	8	8	9	8	10	10	7	7	7	8	8	10	10
2.1.3.	8	8	8	8	8	5	5	8	8	7	8	7	8	5	8	8	7	7	8	7	8	8	8	8	7	8	5	5
2.1.4.	5	5	5	5	5	10	10	10	10	4	8	8	8	5	6	6	5	6	6	8	8	10	10	5	8	8	8	8
2.2.1.	10	10	10	10	10	8	1	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	8	1	10	10	10	10	10	8	1
2.2.2.	10	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8
2.2.3.	8	7	8	8	8	6	8	8	8	7	7	8	7	7	7	8	6	8	7	7	9	8	8	7	8	7	8	8
2.2.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	10	5	10	10	8	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	5	8	8	7	7	5	5	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	9	9	7	4	8	8	8	8	8	5	6
2.3.4.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

B.V.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	9	9	9	9	9	3	1	9	9	9	9	9	3	1	9	9	9	9	9	3	1	9	9	9	9	9	3	1
2.1.2.	7	8	8	8	8	10	10	7	8	8	7	7	10	10	8	7	8	8	9	8	8	10	10	9	9	8	10	8
2.1.3.	8	8	8	8	8	5	5	8	8	7	8	7	8	5	8	8	8	10	10	6	5	10	10	10	10	10	5	5
2.1.4.	5	5	5	5	5	10	10	10	10	4	8	8	8	5	6	6	6	7	5	10	10	10	10	7	7	5	10	10
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	2
2.2.2.	10	10	10	10	9	7	10	10	10	10	10	10	6	6	8	8	9	10	10	5	5	8	8	10	9	9	5	5
2.2.3.	8	7	8	8	8	6	8	8	8	7	7	8	7	7	8	8	9	10	10	5	5	8	8	10	9	9	5	5
2.2.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	5	8	8	7	7	5	5	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	10	10	6	6	10	10	9	9	10	6	6
2.3.4.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	10	10	9	9	9	10	10	8	8	9	10	10

E.G.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	1

2.1.2.	7	8	8	8	8	10	10	7	8	8	7	7	10	10	7	8	8	8	8	10	10	8	7	7	8	10	10	10
2.1.3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.1.4.	5	5	5	5	5	7	10	10	10	5	5	7	5	5	5	5	5	5	5	10	10	5	5	7	7	5	10	10
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	2
2.2.2.	10	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	5	8	8	7	7	5	5	8	8	8	8	8	4	8	5	8	7	5	8	5	5	8	8	7	8	8	5	5
2.3.4.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

E.E.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3
2.1.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.1.3.	8	9	10	9	10	10	8	10	10	9	10	9	8	9	10	10	10	10	10	8	8	10	9	10	10	10	9	9
2.1.4.	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	10	10	8	9	9	9	9	9	9
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.2.	10	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.3.	10	8	10	10	9	10	8	10	10	8	10	10	10	9	8	9	10	8	9	10	8	10	10	10	9	10	9	8
2.2.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	9	9	8	8	8	8	10	10	10	8	10	8	8	10	10	8	10	10	10	5	10	8	10	10	10	8	8
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

V.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.																												
2.1.3.																												
2.1.4.																												
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.2.	10	10	10	10	10	7	7	10	10	10	10	10	7	5	10	10	10	10	10	6	5	9	10	10	8	10	7	6
2.2.3.	10	8	8	8	10	6	5	10	8	8	9	10	7	7	10	8	10	8	10	5	5	10	9	8	9	9	6	7
2.2.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	9	10	10	9	10	9	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	8	10
2.3.3.	10	10	10	7	7	5	5	10	8	10	8	8	5	5	10	8	10	8	7	8	7	8	8	10	8	8	6	4
2.3.4.	10	10	9	8	8	10	10	9	9	9	8	9	10	10	7	10	9	8	8	10	10	9	9	9	8	9	8	10

A.Z.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
2.1.2.	8	10	10	10	8	5	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	8	8	10	8	10	8	9	8	9	10	10
2.1.3.	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.1.4.	9	8	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10		9	10	9	10	9	10	9	8	10	8	8	9	10	8	10
2.2.1.	2	1	1	1	7	1	1	3	5	1	4	9	1	1	7	1	7	7	6	1	1	1	1	3	4	6	6	1
2.2.2.	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	8	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10
2.2.3.	8	8	8	8	10	5	10	10	6	10	10	10	6	10	10	8	8	6	10	8	10	10	10	8	5	10	10	10
2.2.4.	10	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	8	9	10	10	10	9
2.3.1.	6	7	7	6	6	9	10	5	10	7	10	7	10	10	10	10	7	10	10	10	10	5	10	6	10	7	8	10
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	10	9	5	4	10	8	10	8	10	8	10	10	8	10	10	5	10	10	6	6	10	8	10	10	8	10
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	9	10	9	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10

G.K..	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	9	9	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1		9	1	1	1	1	1	1	
2.1.2.	8	10	10	10	8	5	10	10	10	10	10	10		10		10	10	10	10		10	7	9	10	10	10	8	
2.1.3.	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10		10	10	10	9		10	10	10	10	8	8	10	
2.1.4.	9	8	10	10	8	9	10	10	10	10	10	10		9		9	10	10	9		10	10	9	10	9	10	9	
2.2.1.	2	1	1	1	7	9	1	3	5	1	4	9	1	1	3	1	3	1	1	1	3	9	1	5	9	5	7	9
2.2.2.	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	9	9	10	8	10
2.2.3.	8	8	8	8	10	5	10	10	6	10	10	10	6	10	10	10	10	9	8	10	10	6	9	7	9	8	10	5
2.2.4.	10	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10	9	10	10	10	9	10	8	10	10	8	10	9	10	10
2.3.1.	6	6	6	5	5	10	10	5	10	7	10	7	10	10	4	8	7	10	3	10	10	4	9	7	9	4	10	10
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	9	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	10	9	5	4	10	8	10	8	10	8	10	10	8	10	9	10	10	10	8	9	8	10	6	10	8	5
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	8	10

G.J..	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

2.1.2.	8	8	9	8	7			8	8	5	8	8	8	6	4	5	6	7	8	4	5	2	7	5	8	6	4	8
2.1.3.	5	8	7	3	3			2	10	10	3	2	4	8	6	5	7	5	8	4	10	10	7	8	7	6	4	7
2.1.4.	4	3	9	9	8			5	6	3	6	8	9	6	5	6	7	6	5	4	8	6	5	4	7	5	6	4
2.2.1.	1	10	10	6	1	1	10	1	9	1	6	10	6	1	6	10	1	10	1	1	1	6	1	1	1	6	1	1
2.2.2.	4	8	8	1	4		6	7	8	8	8	3	4		4	5	7	8	5	8	4	3	7	5	5	6	7	4
2.2.3.	1	5	5	2	5		5	8	3	3	6	2	8		5	8	6	5	4	7	5	7	8	5	7	8	8	9
2.2.4.	9	4	4	8	7		8	2	8	9	5	10	7		7	5	7	8	6	8	7	4	5	5	7	5	8	9
2.3.1.	1	6	6	10	6	10	9	6	10	10	1	1	1	10	10	6	10	10	10	10	9	6	10	10	10	6	10	10
2.3.2.	8	8	5	2	8	8	4	5	8	8				8	7	9	7	8	8	6	9	6	4	7	8	5	6	2
2.3.3.	1	5	6	2	2	1	4	5	3	6				2	5	6	7	7	5	9	6	4	5	7	5	6	6	8
2.3.4.	1	4	7	7	8	7	4	7	9	8				9	5	7	5	8	5	6	4	5	7	7	5	6	7	5

K.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1
2.1.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	8	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	7	10	10	10	10
2.1.3.	10	10	10	5	10	10	6	5	5	5	8	8	10	10	10	10	5	10	10	6	5	5	5	8	8	10	10	
2.1.4.	7	7	8	10	10	6	10	10	8	7	10	10	10	10	10	7	8	10	10	6	10	10	8	7	10	10	10	
2.2.1.	6	6	6	1	1	1	6	1	6	10	1	6	1	1	1	6	6	1	1	1	6	1	6	10	1	6	1	1
2.2.2.	10	7	10	10	10		10	10	10	10		10	10	10	10	7	10	10	10		10	10	10	10		10	10	
2.2.3.	10	2	10	5	10		5	5	10	5		9	5	5	8	2	10	5	10		5	5	10	5		9	5	5
2.2.4.	10	10	10	10	8		10	10	10	10		9	10	10	10	10	10	10	8		10	10	10	10		9	10	10
2.3.1.	6	10	8	10	1	8	6	10	10	8	10	6	10	10	8	10	8	10	1	8	6	10	10	8	10	6	10	10
2.3.2.	10	10	10	5		10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5		10	7	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	5	10	5	5		5	3	10	5	9	7	5	5	5	8	10	5	5		5	3	10	5	9	7	5	5	5
2.3.4.	8	10	7	5		10	7	10	10	8	10	7	10	10	7	10	7	5		10	7	10	10	8	10	7	10	10

K.R.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	8	8	8	8	8	10	2	8	8	8	8	8	2	1	4	2	4	1	4	1	1	8	8	8	6	5	5	1
2.1.2.	10	10	10	10	10	5	7	10	10	5	10	7	9	5	10	8	7	8	8	7	9	9	9	10	10	10	8	8
2.1.3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10
2.1.4.	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	10	10	10	10
2.2.1.	8	10	10	10	10	1	8	8	7	5	1	8	10	10	8	10	8	10	10	9	10	2	6	5	10	10	10	10
2.2.2.	10	7	7	9	7	1	10	5	8	7	5	5	10	5	5	8	8	9	9	9	9	7	10	10	10	10	8	7
2.2.3.	10	10	10	10	10	1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	5	5	10	9	5	7	9	5	5	9	9	5	9	9	5	5	5	5	9	5	9	5	5	8	10	4	8	8

2.3.2.	7	9	10	7	7	10	10	7	7	5	9	10	7	7	10	10	5	5	10	10	7	8	9	9	9	5	10	1
2.3.3.	10	9	10	10	10	5	10	10	10	7	10	10	10	10	7	8	10	10	10	10	7	8	9	8	7	10	7	9
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

R.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	9	9	10	9	9	7	9	9	9	9	9	10	8	9	9	9	10	9	9	7	9	9	9	9	9	10	8	9
2.1.3.	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8
2.1.4.	9	9	9	9	9	9	8	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	8	8	9	9	9
2.2.1.	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4
2.2.2.	8	9	9	9	9	10	10	9	9	9	10	9	10	9	8	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	10	9	9
2.2.3.	9	9	9	9	9	5	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	8	9	9	9	9	9	9	9
2.2.4.	10	9	10	9	9	10	8	8	10	10	9	9	10	9	10	9	10	9	9	10	8	8	10	10	9	9	10	9
2.3.1.	9	3	5	9	8	10	10	7	8	10	10	8	0	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	1	8
2.3.2.	8	8	7	10	9	7	9	8	8	9	9	8	0	8	8	8	7	10	9	7	9	8	8	9	9	8	1	8
2.3.3.	8	8	8	9	8	8	9	9	8	9	6	9	0	7	8	8	8	9	8	8	9	9	8	9	6	9	1	7
2.3.4.	9	9	8	10	9	8	10	10	9	9	9	9	0	9	9	9	8	10	9	8	10	10	9	9	9	9	1	9

R.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	10	10	10	10	10	10		10	10	10	8	10	10	3	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	7	6	8	7	7	7		8	7	7	8	9	9	7	8	7	8	7	8	9	8	10	7	6	7	6	9	10
2.1.3.	6	5	7	5	5	5		6	8	6	7	4	5	5	6	7	9	8	7	8	6	7	7	6	5	5	6	7
2.1.4.	8	6	9	8	7	7		9	7	7	6	10	9	8	8	9	8	7	8	6	9	9	10	8	8	9	9	10
2.2.1.	1	9	4	1	1	1	8	8	10	1	1	6	2	8	1	4	6	10	1	1	10	8	6	1	1	10	1	1
2.2.2.	7	8	7	7	6	7	6	7	8	8	8	7	7	6	8	7	6	7	8	9	10	8	7	8	7	8	9	9
2.2.3.	6	7	6	6	6	6	5	6	6	8	7	9	7	7	7	6	6	8	7	9	7	6	7	7	6	5	4	5
2.2.4.	8	10	8	7	8	9	8	8	9	9	10	10	10	6	8	7	6	7	8	8	10	8	7	8	6	8	10	10
2.3.1.	4	1	2	6	4	8	9	3	7	4	1	2	1	10	7	2	2	10	3	3	10	9	10	6	6	1	1	1
2.3.2.	9	7	6	6	8	10	8	7	8	7	8	6	4	8	7	6	5	4	10	7	8	6	7	5	8	9	9	10
2.3.3.	6	6	5	4	6	4	6	6	6	5	8	6	8	4	5	6	7	6	6	7	7	9	5	6	5	7	5	4
2.3.4.	7	8	7	9	7	9	9	8	8	8	9	8	6	10	8	9	8	9	9	9	10	8	7	8	9	8	10	9

Mitybos principų taikymo rodikliai (2021.03.01-2021.03.28)

A.P.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	9	9	9	9	9	1	1	9	9	9	9	9	1	1	9	9	9	9	9	1	1	9	9	9	9	9	1	1
2.1.2.	5	6	5	7	4	5	4	5	6	6	7	5	5	5	6	7	7	5	6	6	6	6	7	7	5	6	6	6
2.1.3.	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	8	8	8	8	8	5	5	8	8	7	8	7	8	5
2.1.4.	9	8	8	9	9	8	10	7	9	8	8	8	10	8	5	5	5	5	5	10	10	10	10	4	8	8	8	5
2.2.1.	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1
2.2.2.	9	9	8	10	5	7	6	8	7	8	5	8	7	3	9	9	8	10	5	7	6	8	7	8	5	8	7	3
2.2.3.	10	10	7	10	6	8	10	8	10	10	8	10	7	10	8	7	8	8	8	6	8	8	8	7	7	8	7	7
2.2.4.	8	8	9	10	5	10	10	10	10	8	10	9	7	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1
2.3.2.	9	10	10	10	10	10	10	8	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	9	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	8	8	10	3	10	7	8	8	10	10	8	6	5	8	8	7	7	5	5	8	8	8	8	8	4	8
2.3.4.	8	9	9	7	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

B.V.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	9	9	9	9	9	2	2	9	9	9	9	9	2	2	9	9	9	9	9	3	1	9	9	9	9	9	3	1
2.1.2.	5	6	4	5	5	4	5	4	6	8	8	4	5	4	7	8	8	8	8	10	10	7	8	8	7	7	10	10
2.1.3.	6	3	3	4	2	10	6	7	2	3	5	6	4	2	8	8	8	8	8	5	5	8	8	7	8	7	8	5
2.1.4.	8	8	6	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	10	10	10	10	4	8	8	8	5
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	2
2.2.2.	7	8	7	8	7	6	4	8	4	6	5	6	6	5	10	10	10	10	9	7	10	10	10	10	10	10	6	6
2.2.3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	7	8	8	8	6	8	8	8	7	7	8	7	7
2.2.4.	8	7	8	9	7	8	5	9	8	5	8	4	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	8	8
2.3.2.	8	8	7	8	9	9	4	9	5	9	4	5	7	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	8	8	7	7	5	5	8	8	8	8	8	4	8
2.3.4.	5	7	8	9	7	5	8	8	8	7	8	9	8	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

E.G.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	1

2.1.2.	10	8	9	10	8	8	10	8	8	8	7	8	30	10	7	8	8	8	8	10	10	7	8	8	7	7	10	10
2.1.3.	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
2.1.4.	9	8	8	9	9	8	10	7	9	8	8	8	10	8	5	5	5	5	5	7	10	10	10	5	5	7	5	5
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	2
2.2.2.	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.3.	10	10	7	10	6	8	10	8	10	10	8	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.4.	8	8	9	10	5	10	10	10	10	8	10	9	7	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.2.	8	9	10	8	10	10	7	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	8	8	10	3	10	7	8	9	10	10	9	6	5	8	8	7	7	5	5	8	8	8	8	8	4	8
2.3.4.	8	9	9	7	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

E.E.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.		10	10	10	10	1	1	10	10	10	10	10	1	1	9	9	9	9	9	3	3	9	9	9	9	9	3	3
2.1.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.1.3.	8	10	9	10	10	7	7	10	10	10	10	10	8	6	8	9	10	9	10	10	8	10	10	9	10	9	8	9
2.1.4.	9	8	9	9	9	10	10	9	9	8	9	8	10	10	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10	10	10	10	2
2.2.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.3.	9	10	8	10	9	8	10	8	9	10	8	9	7	8	10	8	10	10	9	10	8	10	10	8	10	10	10	9
2.2.4.	9	9	9	10	10	10	10	10	9	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	8	10	8	8	7	8	5	8	8	9	10	10	9	6	8	9	9	8	8	8	8	10	10	10	8	10	8	8
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	10	10

V.K.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.																												
2.1.3.																												
2.1.4.																												
2.2.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.2.	7	8	7	8	7	10	10	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	7	7	10	10	10	10	10	7	5
2.2.3.	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	10	8	8	8	10	6	5	10	8	8	9	10	7	7
2.2.4.	10	10	10	9	10	10	10	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.1.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

2.3.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.3.	7	8	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	10	10	10	7	7	5	5	10	8	10	8	8	5	5								
2.3.4.	10	10	10	9	8	8	8	10	10	7	8	10	10	10	10	10	9	8	8	10	10	9	9	9	8	9	10	10									

A.Z.	9							10							11							12							
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28							
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	
2.1.1.	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	10	10	9	10	10	7	10	10	9	10	8	9	10	10	10	10	9	10	10	7	10	10	9	10	8	9	10	10	
2.1.3.	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
2.1.4.	9	8	8	9	9	8	10	7	9	8	8	8	10	8	10	9	10	9	10	9	8	10	8	8	9	10	8	10	
2.2.1.	4	1	2	7	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	2	7	4	1	1	7	1	6	1	1	1	1	
2.2.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
2.2.3.	10	10	7	10	6	8	10	8	10	10	8	10	7	10	10	8	8	6	10	8	10	10	10	8	5	10	10	10	
2.2.4.	8	8	9	10	5	10	10	10	10	8	10	9	7	8	9	10	10	10	10	10	10	8	8	9	10	10	10	9	
2.3.1.	6	10	7	10	10	1	10	10	10	10	10	9	6	10	6	10	6	10	10	1	10	10	10	10	10	9	6	10	
2.3.2.	10	10	10	10	10		10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	9	10	10	10	10	10	10	
2.3.3.	8	10	8	8	10		10	7	8	8	10	10	8	6	8	10	10	5	10		6	6	10	8	10	10	8	10	
2.3.4.	8	9	9	7	10		5	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	8		10	10	10	10	10	10	10	10	

G.K.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	9
2.1.2.	10	9	8	8	7	1	10	8	8	10	9	7	8	10	7	9	10	7	10	10	3	2	1	9	10	10	9	10
2.1.3.	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10
2.1.4.	9	8	10	10	8	9	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	10	10	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9
2.2.1.	4	9	4	1	2	5	9	1	3	1	3	3	1	4	7	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	9	1	9
2.2.2.	9	8	5	7	8	10	10	10	9	10	10	10	9	8	10	9	10	7	2	4	10	10	10	8	8	9	8	10
2.2.3.	8	8	8	8	10	5	10	10	6	10	10	10	6	10	8	8	8	8	10	5	10	10	6	10	10	10	6	10
2.2.4.	10	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10
2.3.1.	6	6	6	5	5	10	10	5	10	7	10	7	10	10	4	8	7	10	3	10	10	4	9	7	9	4	10	10
2.3.2.	9	10	8	9	2	8	10	10	10	1	2	10	8	2	1	9	10	10	9	2	9	10	2	1	7	1	10	
2.3.3.	8	10	10	9	5	4	10	8	10	8	10	8	10	10	8	10	10	9	5	4	10	8	10	8	10	8	10	10
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	9

G.J.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S

2.1.1.	1	1	1	1	1	5	1	1	1	10	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	5	7	8	8	8	4	8	4	6	6	5	8	5		6	8	8	8	8	5	8	6	6	6	6	8	5	8		
2.1.3.	2	8	2	6	5	5	5	2	10	10	3	2	4		6	5	7	5	8	4	10	10	7	8	7	6	4	7		
2.1.4.	8	8	8	8	5	6	2	5	6	3	6	8	9		5	6	7	6	5	4	8	6	5	4	7	5	6	4		
2.2.1.	10	1	1	1	6	1	1	10	1	9	1	10	1	1	8	10	1	1	6	1	1	10	1	10	1	6	1	1		
2.2.2.	6	8	3		8	9	7	8	7	8	8	6	5	4	6	8	5		8	9	9	8	7	7	8	6	5	6		
2.2.3.	3	8	7		10	2	2	8	5	3	6	2	8	5	5	8	6		4	7	5	7	8	5	7	8	8	9		
2.2.4.	7	2	3		2	8	8	8	4	10	8	1	3	5	7	5	7		6	8	7	4	5	5	7	5	8	9		
2.3.1.	6	10	6	1	1	1	10	9	1	1	1	1	1	10	6	10	6	6	6	1	10	10	6	9	1	9	9	10		
2.3.2.	8	8	8	9	8		8	9	6	7		3	7	7	8	8	8	9	9		9	9	6	9		8	7	8		
2.3.3.	5	7	4	2	10		6	6	5	6		8	2	2	5	6	7	7	5		6	4	5	7		6	6	8		
2.3.4.	4	4	8	10	8		2	4	8	9		7	1	7	5	7	5	8	5		4	5	7	7		6	7	5		

K.D.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	3
2.1.2.	7	8	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	5	5	9	9	9	10	9	10	10	8	9	9	10	9	10	10
2.1.3.	10	10	10	9	9	10	10	10	8	9	10	6	8	9	10	10	10	5	10	10	8	8	8	8	8	8	10	10
2.1.4.	10	8	9	9	10	10	10	8	10	8	8	9	8	10	7	7	8	10	10	6	10	10	8	7	10	10	10	10
2.2.1.	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	6	1	1	6	1	6	1	6	1	1	1	6	10	6	6	1	1
2.2.2.	10		10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.3.	7		7	9	9	10		9	8	6	7	8	7	6	10	8	10	8	10	8	8	8	10	5	8	9	5	5
2.2.4.	9		8	9	8	10		10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	8	9	10	10	
2.3.1.	10	10	1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	6	10	8	10	10	6	10	6	10
2.3.2.	10	10		8	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	9	9	9	9	10	10	8	9	9	10	9	10	10
2.3.3.	10	4		8	5	8	1	7	10	7	8	6	5	5	8	10	5	5	10	5	3	10	5	9	7	5	5	5
2.3.4.	9	10		7	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10	7	10	7	5	10	10	7	10	10	8	10	7	10	10

K.R.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	8	8	8	8	8	7	4	8	8	8	8	8	2	1	8	8	8	8	8	1	1	8	8	8	8	8	1	1
2.1.2.	10	5	5	10	10	1	10	10	10	10	5	7	10	5	10	6	7	10	10	5	10	10	9	10	7	7	10	6
2.1.3.	8	9	10	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.1.4.	10	9	9	10	8	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.1.	10	9	10	10	6	1	5	8	10	10	10	8	10	5	10	10	10	10	8	1	6	8	10	10	10	9	8	4
2.2.2.	5	10	9	9	7	6	10	5	9	9	5	10	10	7	5	10	9	9	6	6	9	6	9	9	6	10	10	8
2.2.3.	8	8	8	9	5	1	9	10	10	10	5	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

2.3.1.	5	5	10	9	5	10	8	9	8	9	8	6	8	8	6	6	10	10	6	10	10	10	8	8	8	6	8	8
2.3.2.	9	9	5	5	9	10	10	5	10	5	7	9	9	9	9	10	6	5	10	10	10	6	10	6	7	9	9	10
2.3.3.	10	7	8	10	10	8	1	10	10	1	9	10	5	10	7	8	10	10	10	10	7	8	9	8	7	10	7	9
2.3.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

R.D.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	7	8	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	5	5	9	9	9	10	9	10	10	8	9	9	10	9	10	6
2.1.3.	10	10	10	9	9	10	10	10	8	9	10	6	8	9	10	10	10	5	10	10	8	8	8	8	8	8	10	10
2.1.4.	10	8	9	9	10	10	10	8	10	8	8	9	8	10	7	7	8	10	10	6	10	10	8	7	10	10	10	
2.2.1.	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	6	1	1	6	1	6	1	6	1	1	1	6	10	6	6	8	4
2.2.2.	10		10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8
2.2.3.	7		7	9	9	10		9	8	6	7	8	7	6	10	8	10	8	10	8	8	8	10	5	8	9	10	10
2.2.4.	9		8	9	8	10		10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	8	9	10	10
2.3.1.	10	10	1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	6	10	8	10	10	6	10	8	8
2.3.2.	10	10		8	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	9	9	9	9	10	10	8	9	9	10	9	9	10
2.3.3.	10	4		8	5	8	1	7	10	7	8	6	5	5	8	10	5	5	10	5	3	10	5	9	7	5	7	9
2.3.4.	9	10		7	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10	7	10	7	5	10	10	7	10	10	8	10	7	10	10

V.J.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav.	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S	Pi	An	Tr	Kt	Pn	Se	S
2.1.1.	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1
2.1.2.	7	8	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	5	5	9	9	9	10	9	10	10	8	9	9	10	9	10	6
2.1.3.	10	10	10	9	9	10	10	10	8	9	10	6	8	9	10	10	10	5	10	10	8	8	8	8	8	8	10	10
2.1.4.	10	8	9	9	10	10	10	8	10	8	8	9	8	10	7	7	8	10	10	6	10	10	8	7	10	10	10	
2.2.1.	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	6	1	1	6	1	6	1	6	1	1	1	6	10	6	6	8	4
2.2.2.	10		10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8
2.2.3.	7		7	9	9	10		9	8	6	7	8	7	6	10	8	10	8	10	8	8	8	10	5	8	9	10	10
2.2.4.	9		8	9	8	10		10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	8	9	10	10
2.3.1.	10	10	1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	6	10	8	10	10	6	10	8	8
2.3.2.	10	10		8	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	9	9	9	9	10	10	8	9	9	10	9	9	10
2.3.3.	10	4		8	5	8	1	7	10	7	8	6	5	5	8	10	5	5	10	5	3	10	5	9	7	5	7	9
2.3.4.	9	10		7	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10	7	10	7	5	10	10	7	10	10	8	10	7	10	10

Miego principų taikymo rodikliai (2021.01.04-2021.01.31)

A.P.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	5	5	5	5	7	7	5	7	8	6	6	7	5	5	8	6	7	6	6	6	7	7	7	6	5	6	7	4
4.1.2.	8	4	6	9	10	10	7	8	9	10	10	10	8	8	9	6	8	9	8	8	9	10	8	7	9	8	10	6
4.1.3.	5	5	9	9	9	4	10	8	5	9	7	8	10	10	5	5	5	8	7	7	10	8	9	9	6	6	10	10
4.1.4.	9	8	7	7	8	7	8	7	8	7	6	6	8	10	8	7	7	8	8	7	9	8	9	8	7	8	9	9

B.V.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	8	7	7	7	8	4	7	3	7	10	8	7	7	6	4	6	7	7	9	9	7	9	6	4	8	7	8	7
4.1.2.	8	7	6	8	7	8	5	6	9	9	7	6	5	4	4	5	6	5	6	7	5	6	4	4	5	6	4	7
4.1.3.	6	9	8	8	8	6	8	7	5	3	8	3	10	5	6	9	3	8	8	6	8	7	5	3	3	5	10	5
4.1.4.	9	7	5	6	8	5	7	9	7	6	5	7	8	8	6	7	8	5	7	7	8	9	4	4	7	8	8	6

E.G.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	4	4	6	6	7	8	5	8	8	6	6	7	4	4	8	6	8	7	6	6	6	8	6	6	5	5	7	4
4.1.2.	8	5	6	9	10	10	8	8	9	10	10	10	8	8	9	6	8	9	8	8	9	10	8	7	9	8	10	9
4.1.3.	4	4	5	6	7	4	10	8	8	7	7	8	10	10	8	6	5	8	8	7	10	8	6	6	6	6	10	10
4.1.4.	9	8	7	7	8	5	8	7	8	7	6	6	8	10	8	7	7	8	8	7	9	8	9	8	7	8	9	9

E.E.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	4	5	6	6	7	6	6	6	7	6	6	7	6	6	8	8	8	8	8	6	6	8	8	8	5	6	7	6
4.1.2.	6	7	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6
4.1.3.	5	6	6	6	7	9	9	6	5	6	6	8	10	9	8	4	8	8	5	9	9	8	5	8	5	6	5	10
4.1.4.	7	7	7	7	8	7	7	7	8	10	8	8	8	8	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	8	8	9	9

V.K.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	5		5	5	6	5	5	4	6	6	5	5	5	4	4	4	6	6	5	4	4	6	5	5	6	5	5	5
4.1.2.	9	9	8	9	9	8	8	6	9	9	7	6	6	7	7	7	7	7	6	7	7	6	6	6	7	8	8	8
4.1.3.	4	4	8	7	4	4	10	5	7	6	5	5	10	10	5	5	4	7	6	6	10	7	4	6	7	6	4	10
4.1.4.	7	8	8	8	8	6	6	9	7	6	5	6	7	8	6	7	7	6	6	7	8	9	7	7	7	7	8	6

A.Z.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	4		6	6	7	7	4	7	8	6	6	7	5	5	8	6	8	7	5	6	6	8	7	6	5	5	7	4
4.1.2.	8	4	6	9	10	10	7	8	9	10	10	10	8	8	9	6	8	9	8	8	9	10	8	7	9	8	10	6
4.1.3.	5	4	8	7	9	4	10	8	4	8	7	8	10	10	10	9	4	9	6	7	10	8	4	9	6	6	10	9
4.1.4.	9	8	7	7	8	5	8	7	8	7	6	6	8	10	8	7	7	8	8	7	9	8	9	8	7	8	9	9

G.K.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6		3	6	8	8	6	5	6	6	6	5	5	6	7	5	4	4	6	6	4	4	6	6	4	4	6	8
4.1.2.	8	10	8	8	10	9	9	7	9	10	7	9	10	10	10	9	10	6	8	10	10	8	10	10	10	10	9	10
4.1.3.	6	7	4	6	4	4	10	8		6	9	8	3	10	6	3	7	3	5	6	10	3	3	7	6	3	10	10
4.1.4.	8	10	8	7	6	6	8	8	9	8	8	9	9	9	8	9	9	1	2	10	10	9	9	8	10	10	10	5

G.J.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	3	6	6	5	1	8	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	1	4	3	3	3	4	5	1	1	1	3
4.1.2.	7	7	4	2	4	8	5	6	4	6	6	6	6	3	5	2	5	4	6	5	8	7	5	5	7	5	5	8
4.1.3.	5	6	7	8	3	5	10	6	8	6	6	3	3	10	4	6	3	2	6	10	4	4	3	6	2	2	6	10
4.1.4.	6	5	6	8	6	6	4	6	6	5	6	6	5	5	6	4	4	5	4	6	8	4	5	7	5	6	1	8

K.D.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6		6	4	4	3	6	8	5	6	5	5	4	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	7	6	4	7

4.1.2.	7	8	8	1	3	8	8	8	6	7	6	6	5	8	8	8	6	6	6	9	6	6	6	8	8	5	6	7
4.1.3.	3	8	8	6	4	6	8	3	6	8	7	7	6	10	7	8	3	3	8	8	8	7	8	7	3	8	8	8
4.1.4.	7	7	7	8	2	2	2	5	8	8	8	7	6	7	8	7	8	7	7	7	9	8	5	6	9	10	6	7

K.R.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6		6	8	8	7	9	8	7	6	6	7	8	7	8	8	7	5	10	5	10	7	8	9	8	8	9	6
4.1.2.	6	8	7	8	9	10	9	5	9	9	10	10	10	10	10	10	8	10	10	9	5	10	10	10	1	7	5	6
4.1.3.	8	3	6	8	8	4	10	8	3	8	6	8	10	3	8	3	7	6	10	6	10	7	8	8	2	8	10	10
4.1.4.	9	8	9	5	9	8	10	7	7	8	9	7	9	8	9	9	10	7	9	1	9	9	7	10	10	9	9	10

R.D.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	5		5	5	3	5	5	5	5	6	5	3	3	1	6	6	6	5	3	4	5	5	7	5	6	3	1	5
4.1.2.	2	8	8	8	7	9	7	8	9	9	7	9	9	3	8	9	8	7	7	9	7	8	9	8	8	9	8	5
4.1.3.	5	7	2	7	5	7	5	7	2	7	7	2	5	10	7	2	8	6	5	6	10	6	2	6	6	5	5	10
4.1.4.	7	3	9	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8	10	7	8	8	6	8	8	10	6	8	9	7	8	9	9

V.J.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	5		6	1	2	2	1	4	6	6	6	6	6	6	7	6	1	6	5	4	5	6	5	6	6	1	1	5
4.1.2.	5	4	3	6	1	6	8	9	8	7	8	7	8	6	1	8	8	8	7	7	8	7	7	6	7	6	6	7
4.1.3.	5	6	7	2	4	1	8	4	6	6	6	6	10	2	6	2	1	6	6	7	10	7	6	2	2	7	6	10
4.1.4.	4	5	5	7	4	3	6	3	7	6	7	8	8	5	7	7	6	7	8	4	6	6	6	7	6	7	6	7

Miego principų taikymo rodikliai (2021.02.01-2021.02.28)

A.P.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	4	9	8	8	9	5	8	5	6	6	7	5	9	7	4	9	8	8	9	5	9	5	7	6	8	6	7
4.1.2.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4.1.3.	6	5	1	8	8	10	7	8	5	6	6	7	1	10	7	5	9	8	1	10	8	9	1	7	6	8	10	10
4.1.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

B.V.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	4	9	7	7	6	4	6	5	6	6	7	5	9	6	6	8	6	7	7	5	7	6	7	7	6	6	5
4.1.2.	7	7	10	8	10	7	9	7	8	10	8	8	9	10	7	8	9	8	10	9	9	8	7	10	7	9	7	9
4.1.3.	6	5	1	7	8	10	8	6	5	1	6	8	8	10	6	6	8	8	7	1	8	1	1	10	6	9	9	9
4.1.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

E.G.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	4	9	7	8	9	5	8	6	9	8	8	9	5	8	6	9	8	8	9	5	8	6	9	6	8	9	9
4.1.2.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4.1.3.	1	6	5	9	8	10	8	5	6	8	7	8	8	10	10	8	1	10	1	10	8	1	8	1	8	10	9	10
4.1.4.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

E.E.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	8	8	8	7	8	8	6	8	8	7	8	8	6	8	8	8	8	8	7	8	6	8	7	8	8	6	6	6
4.1.2.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10
4.1.3.	3	3	9	8	9	10	8	9	3	3	9	9	9	10	9	3	3	2	8	10	10	2	8	9	9	7	10	10
4.1.4.	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8	10	8	10	10	10	10	8	8

V.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	5	4	5	6	5	4	5	5	4	5	6	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5
4.1.2.	7	6	7	7	8	8	8	7	6	7	7	8	7	8	7	6	7	7	8	8	8	7	6	10	7	10	8	8
4.1.3.	6	5	6	6	6	6	7	6	5	6	6	6	10	10	2	5	6	6	1	6	8	6	5	6	1	5	6	8
4.1.4.	7	6	7	6	7	7	7	7	6	7	6	6	7	7	7	6	7	6	7	7	7	7	6	7	6	7	7	7

A.Z.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	6	3	6	8	8	6	5	6	5	6	5	5	6	8	6	6	6	6	7	6	8	6	5	8	7	6	6
4.1.2.	8	10	8	8	10	9	9	7	9	10	7	9	10	10	9	7	10	9	9	8	10	10	9	7	10	9	9	10
4.1.3.	7	5	7	7	10	4	10	6	9	5	8	10	8	10	3	9	10	3	3	10	10	7	9	1	8	8	9	10
4.1.4.	8	10	8	7	6	6	8	8	9	8	8	9	9	9	10	9	9	8	9	9	10	8	9	8	7	7	9	9

G.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	6	3	6	8	8	6	5	6	5	6	5	5	6	7	5	3	3	5	7	3	3	5	6	3	3	6	7
4.1.2.	8	10	8	8	10	9	9	7	9	10	7	9	10	10	10	9	10	6	8	10	10	8	10	10	10	10	9	10
4.1.3.	3	7	4	8	3	4	10	8	7	7	3	8	5	10	3	3	8	10	4	5	6	6	3	6	6	6	10	10
4.1.4.	8	10	8	7	6	6	8	8	9	8	8	9	9	9	8	9	9	1	2	10	10	9	9	8	10	10	10	5

G.J.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	4	4	1	2	4	6	3	5	4	2	2	6	1	1	5	3	1	1	1	5	3	3	3	2	3	4	1	1
4.1.2.	1	5	7	2	4	7	7	5	5	7	4	6	6	5	8	5	8	8	8	4	5	2	5	8	4	8	8	5
4.1.3.	3	5	6	3	3	10	4	10	3	3	4	8	7	10	10	10	3	3	3	8	8	8	5	6	4	4	8	9
4.1.4.	4	4	5	4	5	7	6	5	4	5	5	5	5	5	4	7	5	6	5	4	7	5	6	7	4	7	5	8

K.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	5	7	6	6	6	6	5	5	7	6	4	4	3	6	5	6	6	6	6	6	5	5	7	6	4	4	3
4.1.2.	10	8	10	9	6	4	8	8	7	10	9	7	7	1	10	8	10	9	6	4	8	8	7	10	9	7	7	1
4.1.3.	8	7	8	3	8	8	8	7	7	3	8	6	6	5	8	7	8	3	3	8	8	7	3	8	8	5	5	8
4.1.4.	8	10	6	10	9	7	6	5	5	7	8	9	7	7	8	10	6	10	9	7	6	5	5	7	8	9	7	7

K.R.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	8	6	7	10	10	9	9	8	8	8	6	6	8	6	9	8	10	8	10	8	6	8	8	8	4	8	10	6
4.1.2.	10	10	5	10	10	7	9	8	8	9	9	10	7	9	10	10	5	5	5	8	6	9	10	10	5	8	9	10
4.1.3.	8	8	8	2	10	6	10	2	8	8	6	6	8	8	8	2	10	8	8	8	8	8	2	2	6	8	8	8
4.1.4.	10	5	7	9	10	1	5	5	10	8	10	10	5	10	10	7	6	5	5	8	9	10	10	5	5	5	8	6

R.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	7	6	6	6	1	9	7	8	8	7	7	5	7	7	5	5	6	6	1	9	7	4	8	6	7	5	5	7
4.1.2.	8	6	8	8	4	9	8	9	8	8	9	9	5	7	8	6	8	8	4	9	8	9	8	8	9	9	5	7
4.1.3.	8	2	8	8	4	5	6	10	8	2	2	8	6	10	2	2	6	6	4	10	6	5	8	2	5	5	5	10
4.1.4.	6	8	7	8	8	5	10	8	9	9	9	9	8	5	6	8	7	8	8	5	10	8	9	9	9	9	8	5

V.J.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	5	5	3	5	5	4	8	3	6	6	5	5	2	4	5	4	4	5	5	3	5	7	6	7	8	6	2	6
4.1.2.	7	8	6	6	7	5	7	6	6	7	5	6	5	5	7	6	5	4	7	7	8	6	5	7	7	8	9	7
4.1.3.	5	6	2	5	6	4	10	6	7	2	8	6	8	10	8	2	2	6	6	8	9	6	7	2	2	6	5	10
4.1.4.	7	6	6	6	6	4	6	6	7	5	6	6	6	6	7	6	7	5	4	8	6	5	6	6	7	6	8	7

Miego principų taikymo rodikliai (2021.03.01-2021.03.28)

A.P.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	7	3	8	5	9	2	6	5	9	6	6	7	6	8	7	3	8	5	9	2	6	5	9	6	6	7	6	8
4.1.2.	8	7	8	7	8	9	6	6	8	6	6	9	6	9	8	7	8	7	8	9	6	6	8	6	6	9	6	9
4.1.3.	3	6	10	6	10	8	10	8	3	9	8	7	9	10	3	6	10	6	10	8	10	8	3	9	8	7	9	10
4.1.4.	10	9	7	6	10	10	10	7	5	8	7	8	7	8	10	9	7	6	10	10	10	7	5	8	7	8	7	8

B.V.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	9	7	7	7	4	6	6	4	9	7	6	9	4	6	9	7	7	7	4	6	6	4	9	7	6	9	4
4.1.2.	6	10	6	8	7	5	8	6	5	7	5	7	6	6	6	10	6	8	7	5	8	6	5	7	5	7	6	6
4.1.3.	6	9	3	8	3	6	10	6	5	3	3	10	6	10	6	9	3	8	3	6	10	6	5	3	3	10	6	10
4.1.4.	8	9	7	9	8	7	6	5	5	6	5	6	5	6	8	9	7	9	8	7	6	5	5	6	5	6	5	6

E.G.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	8	6	5	6	7	8	8	6	8	7	6	6	6	6	8	6	5	6	7	8	8	6	8	7	6	6	6
4.1.2.	1	8	7	8	8	7	5	8	10	8	8	7	10	8	1	8	7	8	8	7	5	8	10	8	8	7	10	8
4.1.3.	4	9	8	3	6	8	10	3	9	8	8	3	8	10	4	9	8	3	6	8	10	3	9	8	8	3	8	10
4.1.4.	5	8	8	7	7	8	8	10	8	9	10	8	8	7	5	8	8	7	7	8	8	10	8	9	10	8	8	7

E.E.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	8	8	8	8	7	7	6	7	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	7	7	6	7	8	8	8	8	8	6
4.1.2.	8	8	8	9	10	8	7	10	8	10	10	8	10	10	8	8	8	9	10	8	7	10	8	10	10	8	10	10
4.1.3.	3	3	9	8	8	10	10	8	3	3	9	9	10	10	3	3	9	8	8	10	10	8	3	3	9	9	10	10
4.1.4.	10	10	10	8	9	10	10	7	8	10	10	8	7	10	10	10	10	8	9	10	10	7	8	10	10	8	7	10

V.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	8	8	8	8	7	7	6	7	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	7	7	6	7	8	8	8	8	8	6
4.1.2.	8	8	8	9	10	8	7	10	8	10	10	8	10	10	8	8	8	9	10	8	7	10	8	10	10	8	10	10
4.1.3.	3	3	9	8	8	10	10	8	3	3	9	9	10	10	3	3	9	8	8	10	10	8	3	3	9	9	10	10
4.1.4.	10	10	10	8	9	10	10	7	8	10	10	8	7	10	10	10	10	8	9	10	10	7	8	10	10	8	7	10

4.1.1.	6	5	5	6	6	5	4	4	6	6	5	5	5	6	6	5	5	6	6	5	4	4	6	6	5	5	5	6	
4.1.2.	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
4.1.3.	2	8	7	6	6	6	2	6	6	6	2	5	2	10	2	8	7	6	6	6	2	6	6	6	2	5	2	10	
4.1.4.	9	9	9	8	7	5	8	7	8	8	7	8	6	5	9	9	9	8	7	5	8	7	8	8	7	8	6	5	

A.Z.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	6	5	6	6	8	6	5	6	6	6	5	5	4	6	6	5	6	6	8	6	5	6	6	6	5	5	4
4.1.2.	8	9	9	8	9	9	9	8	9	9	10	10	9	8	8	9	9	8	9	9	9	8	9	9	10	10	9	8
4.1.3.	7	2	9	7	7	7	10	6	6	2	7	6	2	10	7	2	9	7	7	7	10	6	6	2	7	6	2	10
4.1.4.	8	9	8	7	7	7	9	8	8	7	7	7	9	9	8	9	8	7	7	7	9	8	8	7	7	7	9	9

G.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	7	6	6	7	9	6	7	7	8	5	7	8	6	7	7	6	6	7	9	6	7	7	8	5	7	8	6	7
4.1.2.	10	10	2	9	10	9	5	10	10	10	10	10	10	8	10	10	2	9	10	9	5	10	10	10	10	10	10	8
4.1.3.	7	2	7	8	10	7	10	6	6	2	7	5	5	6	7	2	7	8	10	7	10	6	6	2	7	5	5	6
4.1.4.	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	9	10	10

G.J.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	6	1	5	1	5	6	3	2	3	1	3	3	3	6	6	1	5	1	5	6	3	2	3	1	3	3	3	6
4.1.2.	5	5	4	9	6	8	4	6	4	7	6	2	3	4	5	5	4	9	6	8	4	6	4	7	6	2	3	4
4.1.3.	5	7	6	5	7	5	10	6	7	5	10	5	10	10	5	7	6	5	7	5	10	6	7	5	10	5	10	10
4.1.4.	5	5	6	4	7	5	5	7	6	4	6	4	3	4	5	5	6	4	7	5	5	7	6	4	6	4	3	4

K.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	2	4	5	6	6	6	8	6	8	6	6	3	2	6	2	4	5	6	6	6	8	6	8	6	6	3	2	6
4.1.2.	10	10	7	7	10	10	6	8	10	10	10	8	8	10	10	10	7	7	10	10	6	8	10	10	10	8	8	10
4.1.3.	4	6	7	7	8	5	10	7	8	3	8	5	4	10	4	6	7	7	8	5	10	7	8	3	8	5	4	10
4.1.4.	5	5	6	6	7	7	7	9	8	8	9	8	7	6	5	5	6	6	7	7	7	9	8	8	9	8	7	6

K.R.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se

4.1.1.	8	8	8	8	6	6	7	8	8	8	8	7	10	6	8	8	8	8	6	6	7	8	8	8	8	7	10	6
4.1.2.	5	10	9	9	8	5	8	10	10	5	7	9	8	8	5	10	9	9	8	5	8	10	10	5	7	9	8	8
4.1.3.	8	3	8	8	6	7	7	8	3	3	8	7	10	9	8	3	8	8	6	7	7	8	3	3	8	7	10	9
4.1.4.	5	10	6	5	8	9	9	10	5	9	10	8	5	9	5	10	6	5	8	9	9	10	5	9	10	8	5	9

R.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	8	7	7	7	4	5	5	7	7	6	6	5	5	5	8	7	7	7	4	5	5	7	7	6	6	5	5	5
4.1.2.	9	7	8	8	8	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	7	8	8	8	8	9	9	9	8	9	9	9	8
4.1.3.	10	8	3	3	5	8	10	3	7	7	7	3	4	10	10	8	3	3	5	8	10	3	7	7	7	3	4	10
4.1.4.	8	9	8	9	8	7	9	9	9	9	10	8	9	10	8	9	8	9	8	7	9	9	9	9	10	8	9	10

V.J.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
sav.	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
4.1.1.	7	7	5	6	7	6	4	4	4	4	7	3	5	8	7	7	5	6	7	6	4	4	4	4	7	3	5	8
4.1.2.	7	6	5	6	7	6	7	5	6	5	6	7	7	6	7	6	5	6	7	6	7	5	6	5	6	7	7	6
4.1.3.	3	6	3	6	5	5	10	3	5	6	6	6	7	5	3	6	3	6	5	5	10	3	5	6	6	6	7	5
4.1.4.	6	5	7	7	4	6	7	6	7	6	7	6	7	8	6	5	7	7	4	6	7	6	7	6	7	6	7	8

Sportinio rengimo krūvio rodikliai (2021.01.04-2021.01.31)

A.P	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0
3.1.1.2.	8	8	0	10	8	10	0	10	10	0	10	10	9	0	10	10	0	10	10	10	0	8	9	0	10	10	10	0
3.1.1.3.	10	10	0	10	8	9	0	10	10	0	10	10	9	0	10	10	0	10	10	7	0	9	9	0	10	10	10	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	10	10	10	0	10	10	0	8	8	8	0	9	0	0	8	8	8	0	9	10	0	9	7	8	0	9	0	0
3.1.2.3.	8	8	8	0	8	9	0	9	9	9	0	10	0	0	9	9	9	0	10	7	0	9	7	9	0	9	0	0

B.V	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0
3.1.1.2.	8	8	0	5	6	10	0	7	8	0	8	8	6	0	7	7	0	7	7	10	0	8	6	0	8	8	8	0
3.1.1.3.	8	8	0	10	7	8	0	7	8	0	8	7	7	0	8	8	0	7	7	9	0	7	6	0	7	6	7	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	8	8	10	0	8	10	0	8	7	8	0	8	0	0	8	8	8	0	8	10	0	8	7	7	0	7	0	0
3.1.2.3.	8	8	8	0	8	8	0	8	7	9	0	8	0	0	8	8	8	0	8	9	0	7	7	7	0	7	0	0

E.G	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0
3.1.1.2.	8	8	0	10	8	10	0	10	10	0	10	10	9	0	9	10	0	10	10	10	0	8	9	0	10	10	10	0
3.1.1.3.	10	10	0	10	8	9	0	10	10	0	10	10	9	0	10	9	0	10	8	7	0	9	9	0	10	10	10	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	10	10	10	0	10	10	0	8	8	8	0	9	0	0	8	8	8	0	10	10	0	9	7	8	0	9	0	0
3.1.2.3.	8	8	8	0	8	9	0	9	9	9	0	10	0	0	8	8	9	0	9	7	0	9	7	9	0	9	0	0

E.E.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se

Diena																													
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	0
3.1.1.2.	8	8	0	10	8	10	0	10	10	0	10	10	9	0	9	10	0	10	10	10	0	8	9	0	10	10	10	0	
3.1.1.3.	10	10	0	10	8	9	0	10	10	0	10	10	9	0	10	9	0	10	8	7	0	9	9	0	10	10	10	0	
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	
3.1.2.2.	10	10	10	0	10	10	0	8	8	8	0	9	0	0	8	8	8	0	10	10	0	9	7	8	0	9	0	0	
3.1.2.3.	8	8	8	0	8	9	0	9	9	9	0	10	0	0	8	8	9	0	9	7	0	9	7	9	0	9	0	0	

V.K.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0
3.1.1.2.	8	8	0	8	8	10	0	8	8	0	8	8	7	0	8	7	0	8	7	10	0	7	6	0	8	8	8	0
3.1.1.3.	8	8	0	8	6	7	0	8	8	0	8	8	7	0	8	8	0	8	8	8	0	7	7	0	8	7	8	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	8	8	7	0	8	10	0	8	6	8	0	7	0	0	7	10	9	0	8	10	0	9	6	8	0	7	0	0
3.1.2.3.	8	8	7	0	8	7	0	8	6	8	0	7	0	0	7	10	9	0	8	8	0	8	6	8	0	7	0	0

A.Z.	1							2							3							4							
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31							
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	8	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	7		0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	6	0	
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	
3.1.2.2.	7	0	7	0	8	10	0	7	0	9	0	8	0	0	8	0	9	0	7	10	0	8	0	7	0	9	0	0	
3.1.2.3.	8	0	8	0	8	9	0	8	0	9	0	7	0	0	8	0	8	0	7	7	0	7	0	7	0	5	0	0	

G.K.	1							2							3							4							
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31							
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	8	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	6	0	
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	
3.1.2.2.	10	0	7	0	8	10	0	7	0	9	0	8	0	0	8	0	8	0	7	10	0	8	0	8	0	9	0	0	
3.1.2.3.	8	0	8	0	8	8	0	8	0	9	0	7	0	0	8	0	8	0	7	10	0	7	0	8	0	6	0	0	

G.J.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	7	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	5	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	10	0	5	0	6	10	0	7	0	8	0	9	0	0	8	0	7	0	7	10	0	8	0	6	0	8	0	0
3.1.2.3.	10	0	8	0	6	7	0	5	0	7	0	8	0	0	7	0	5	0	5	7	0	8	0	7	0	5	0	0

K.D.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.3.	10	0	10	0	10	8	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	8	0	10	0	10	0	10	0	0

K.R.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.2.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0
3.1.2.2.	10	10	0	9	10	10	0	10	10	0	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0
3.1.2.3.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0

R.D.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0

3.1.2.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0
3.1.2.2.	10	10	0	9	10	10	0	10	10	0	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0
3.1.2.3.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0

V.J.	1							2							3							4						
data	2021.01.04-2021.01.10							2021.01.11-2021.01.17							2021.01.18-2021.01.24							2021.01.25-2021.01.31						
Tyr. diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
diena	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	7	10	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	0	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	7	0	7	0	8	10	0	9	0	9	0	8	0	0	0	0	8	0	6	10	0	4	0	7	0	5	0	0
3.1.2.3.	8	0	9	0	8	8	0	8	0	9	0	9	0	0	0	0	8	0	7	7	0	5	0	6	0	4	0	0

Sportinio rengimo krūvio rodikliai (2021.02.01-2021.02.28)

A.P.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	10	0
3.1.1.2.	9	10	0	8	7	10	10	7	9	0	8	8	10	0	8	10	0	10	7	0	10	6	10	0	8	8	10	0
3.1.1.3.	9	10	0	8	7	8	10	7	10	0	10	10	5	0	8	8	0	8	7	0	8	5	7	0	8	8	7	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	10	8	10	0	7	10	10	7	10	10	0	8	10	0	8	10	9	0	8	0	10	7	10	10	0	10	0	0
3.1.2.3.	10	8	10	0	7	8	10	7	10	10	0	10	5	0	8	8	10	0	10	0	8	5	8	8	0	10	0	0

B.V.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	10	0
3.1.1.2.	8	9	0	7	7	10	10	5	7	0	8	8	10	0	6	8	0	8	7	0	10	5	9	0	8	7	8	0
3.1.1.3.	10	10	0	10	10	9	10	5	7	0	8	7	5	0	6	10	0	10	9	0	10	5	9	0	8	7	6	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	7	8	8	0	8	10	10	7	9	9	0	10	10	0	8	9	9	0	8	0	10	7	8	9	0	9	0	0
3.1.2.3.	10	10	10	0	10	9	10	4	10	9	0	7	5	0	8	10	9	0	8	0	10	5	8	10	0	7	0	0

E.G.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	10	0
3.1.1.2.	9	8	0	10	7	10	10	7	9	0	8	8	10	0	10	9	0	10	8	0	10	10	9	0	10	9	10	0
3.1.1.3.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	5	0	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	10	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	8	8	10	0	8	10	10	7	9	10	0	8	10	0	8	9	10	0	8	0	10	5	9	10	0	9	0	0
3.1.2.3.	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	5	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	10	0	10	0	0

E.E.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se

3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	0		
3.1.1.2.	8	8	0	8	8	10	10	8	7	0	9	8	10	0	9	8	0	7	7	0	10	8	8	0	8	7	9	0
3.1.1.3.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	8	0	9	9	0	10	10	10	0	10	10	10	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	0	0	
3.1.2.2.	7	7	9	0	9	10	10	9	7	10	0	7	10	0	8	7	9	0	8	0	10	8	8	8	0	7	0	0
3.1.2.3.	9	9	10	0	8	10	10	9	9	10	0	10	10	0	10	9	10	0	10	0	10	9	8	9	0	10	0	0

V.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	10	0
3.1.1.2.	8	10	0	8	8	10	10	8	10	0	8	9	10	0	7	8	0	9	9	0	10	8	7	0	8	7	8	0
3.1.1.3.	8	10	0	8	8	8	8	7	10	0	8	9	5	0	7	7	0	7	8	0	8	9	7	0	8	10	8	0
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	7	9	7	0	7	10	10	9	7	7	0	6	10	0	7	8	7	0	8	0	10	8	9	6	0	8	0	0
3.1.2.3.	7	9	7	0	7	8	8	7	7	7	0	6	5	0	7	7	8	0	7	0	8	8	6	6	0	10	0	0

A.Z.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	8	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	8	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	9	0	8	0	6	10	0	8	0	9	0	9	0	0	8	0	9	0	8	0	10	0	0	8	0	9	0	0
3.1.2.3.	8	0	8	0	7	6	0	7	0	7	0	8	0	0	9	0	7	0	8	0	10	0	0	8	0	8	0	0

G.K.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	9	0	8	0	6	10	0	8	0	9	0	9	0	0	9	0	8	0	6	0	10	8	0	9	0	9	0	0
3.1.2.3.	8	0	8	0	7	10	0	7	0	7	0	8	0	0	8	0	8	0	7	0	9	7	0	7	0	8	0	0

G.J.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	6	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	0	10	10	0	10	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	8	0	7	0	4	10	0	6	0	6	0	7	0	0	8	0	0	7	7	0	10	8	0	8	0	8	0	0
3.1.2.3.	8	0	6	0	6	9	0	7	0	6	0	6	0	0	8	0	0	5	8	0	5	7	0	8	0	8	0	0

K.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	6	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	0	10	10	0	10	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	8	0	7	0	4	10	0	6	0	6	0	7	0	0	8	0	0	7	7	0	10	8	0	8	0	8	0	0
3.1.2.3.	8	0	6	0	6	9	0	7	0	6	0	6	0	0	8	0	0	5	8	0	5	7	0	8	0	8	0	0

K.R.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0
3.1.2.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0	10	10	0	0	10	0	10	10	10	0	0	10	0	0
3.1.2.2.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0	10	10	0	0	10	0	10	10	10	0	0	10	0	0
3.1.2.3.	10	10	0	10	10	8	0	10	10	0	0	10	0	0	10	10	0	0	10	0	10	10	10	0	0	10	0	0

R.D.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0

3.1.1.3.	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	10	0		
3.1.2.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	0	10	0	0	10	10	0	0	10	0	10	10	0	0	10	0	0	
3.1.2.2.	9	9	0	9	9	10	0	9	8	0	0	9	0	0	9	10	0	0	8	0	10	9	8	0	0	9	0	0
3.1.2.3.	9	9	0	9	9	7	0	9	8	0	0	9	0	0	9	10	0	0	8	0	10	9	8	0	0	9	0	0

V.J.	5							6							7							8						
data	2021.02.01-2021.02.07							2021.02.08-2021.02.14							2021.02.15-2021.02.21							2021.02.22-2021.02.28						
Tyr. diena	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	0	0	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	7	0	6	0	5	10	0	7	0	0	0	6	0	0	6	0	7	0	6	0	10	7	0	8	0	7	0	0
3.1.2.3.	9	0	9	0	9	9	0	9	0	0	0	9	0	0	9	0	9	0	9	0	9	9	0	9	0	9	0	0

Sportinio rengimo krūvio rodikliai (2021.03.01-2021.03.28)

A.P.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	7	10	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	0	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0
3.1.2.2.	7	0	7	0	8	10	0	9	0	9	0	8	0	0	0	0	8	0	6	10	0	4	0	7	0	5	0	0
3.1.2.3.	8	0	9	0	8	8	0	8	0	9	0	9	0	0	0	0	8	0	7	7	0	5	0	6	0	4	0	0

B.V.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10
3.1.1.2.	7	2	0	6	8	10	0	9	9	0	8	7	8	0	9	8	0	8	7	8	10	7	8	0	9	10	8	10
3.1.1.3.	6	4	0	6	8	9	0	9	9	0	8	7	6	0	9	10	0	10	9	10	9	7	8	0	9	10	8	10
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	10	0	10	0	10
3.1.2.2.	7	6	8	0	8	10	0	9	8	9	0	9	0	0	9	9	9	0	8	0	10	7	8	8	0	7	0	10
3.1.2.3.	6	6	7	0	8	9	0	8	8	10	0	7	0	0	9	10	9	0	8	0	9	7	7	8	0	7	0	10

E.G.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10
3.1.1.2.	7	5	0	6	7	10	0	1	9	0	10	9	10	0	10	9	0	10	8	8	10	5	5	0	7	6	8	10
3.1.1.3.	10	10	0	10	10	9	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	9	7	7	0	7	6	8	10
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10
3.1.2.2.	7	10	7	0	8	10	0	5	9	10	0	9	0	0	8	9	10	0	8	0	10	5	5	0	7	7	0	10
3.1.2.3.	10	10	10	0	10	9	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	0	10	6	7	0	7	7	0	10

E.E.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se

3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10
3.1.1.2.	7	5	0	6	7	10	0	1	9	0	10	9	10	0	10	9	0	10	8	8	10	5	5	0	7	6	8	10
3.1.1.3.	10	10	0	10	10	9	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	9	7	7	0	7	6	8	10
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10
3.1.2.2.	7	10	7	0	8	10	0	5	9	10	0	9	0	0	8	9	10	0	8	0	10	5	5	0	7	7	0	10
3.1.2.3.	10	10	10	0	10	9	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	0	10	6	7	0	7	7	0	10

V.K.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10
3.1.1.2.	7	5	0	6	7	10	0	1	9	0	10	9	10	0	10	9	0	10	8	8	10	5	5	0	7	6	8	10
3.1.1.3.	10	10	0	10	10	9	0	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	9	7	7	0	7	6	8	10
3.1.2.1.	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	10	0	10
3.1.2.2.	7	10	7	0	8	10	0	5	9	10	0	9	0	0	8	9	10	0	8	0	10	5	5	0	7	7	0	10
3.1.2.3.	10	10	10	0	10	9	0	10	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0	10	0	10	6	7	0	7	7	0	10

A.Z.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	10
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10
3.1.2.2.	9	0	8	0	7	10	0	7	0	10	0	8	0	0	7	0	8	0	8	0	10	9	0	8	0	7	0	10
3.1.2.3.	9	0	9	0	7	10	0	7	0	10	0	8	0	0	7	0	7	0	8	0	9	8	0	7	0	8	0	10

G.K.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	10
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10
3.1.2.2.	9	0	9	0	7	10	0	8	0	8	0	9	0	0	9	0	8	0	8	0	10	9	0	8	0	7	0	10
3.1.2.3.	8	0	8	0	7	10	0	7	0	7	0	7	0	0	7	0	7	0	8	0	9	7	0	7	0	7	0	10

G.J.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	9
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10
3.1.2.2.	9	0	8	0	7	10	0	9	0	7	0	7	0	0	9	0	7	0	8	0	10	9	0	7	0	7	0	10
3.1.2.3.	7	0	7	0	7	9	0	6	0	7	0	7	0	0	6	0	7	0	6	0	9	7	0	7	0	7	0	9

K.D.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10
3.1.2.2.	8	0	8	0	9	10	0	9	0	8	0	8	0	0	9	0	8	0	8	0	10	8	0	9	0	9	0	10
3.1.2.3.	8	0	8	0	9	10	0	8	0	8	0	8	0	0	9	0	7	0	8	0	10	8	0	8	0	8	0	10

K.R.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.2.1.	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	10	0	10	0	10	0	10
3.1.2.2.	8	0	8	0	9	10	0	9	0	8	0	8	0	0	9	0	8	0	8	0	10	8	0	9	0	9	0	10
3.1.2.3.	8	0	8	0	9	10	0	8	0	8	0	8	0	0	9	0	7	0	8	0	10	8	0	8	0	8	0	10

R.D.	9							10							11							12						
data	2021.03.01-2021.03.07							2021.03.08-2021.03.14							2021.03.15-2021.03.21							2021.03.22-2021.03.28						
Tyr. diena	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Sav Diena	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se	Pi	An	Tr	Ke	Pe	Še	Se
3.1.1.1.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.2.	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10
3.1.1.3.	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10

