

KAUNO SPORTO MOKYKLA "STARTAS"
GIMNASTIKOS PADALINIO
SPORTINĖS GIMNASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS FIZINIO PARENGIMO TESTAI

BERNIUKAI

Balai	P1 grupė (5-6 metų)						P2 grupė (7-8 metų)					
	Šuolis į tolį iš vietos (cm.)	Prisi-traukimai	Bėgimas 15m.	Kampas atremtyje (sek)(kojos lygiai su lygiagretėmis).	Šuoliukai per šokdynę per 30sek.	Lankstumas (klaidos): Nusilenkimas pirmyn kojos žergtai ir suglaustom kojom, tiltelis (suma dalinama iš 3).	Šuolis į tolį iš vietos (cm).	Prisi-traukimai (be mosto, kojossuglaustos, ištiestos).	Bėgimas	Kampas atremtyje (sek.) (kojos 135 ° kampu).	Kulverstis pirmyn, atgal, šonu, persivertimas (klaidos) (suma dalinama iš trijų).	Lankstumas (klaidos) špagatas arba virvutė.
10	150	7	3.4	10	30	0.6	170	10	3.0	10	0.6	0.6
9.5	145	6	3.5	9	28	0.8	165	9	3.1	9	0.8	0.8
9	140	5	3.6	8	26	1.0	160	8	3.2	8	1.0	1.0
8.5	135	4	3.7	7	24	1.2	155	7	3.3	7	1.2	1.2
8	130	3	3.8	6	22	1.4	150	6	3.4	6	1.4	1.4
7.5	125	2	3.9	5	20	1.6	145	5	3.5	5	1.6	1.6
7	120	1	4.0	4	18	1.8	140	4	3.6	4	1.8	1.8
6.5	115		4.1	3	16	2.0	135	3	3.7	3	2.0	2.0
6	110		4.2	2	14	2.2	130	2	3.8	2	2.2	2.2
5.5	105		4.3	1	12	2.4	125	1	3.9	1	2.4	2.4
5	100		4.4			2.6	120		4.0		2.6	2.6
4.5	95		4.5			2.8	115		4.1		2.8	2.8
4	90		4.6			3.0	110		4.2		3.0	3.0

Grupės pavadinimas	Įvertinimas	Labai gerai	Gerai	Patenkinamai
P-1 grupė	Balų suma	60-54	53-48	47-40
P-2 grupė		60-54	53-48	47-40