

**GINNASTIKOS PADALINIO SPORTINĖS IR MENINĖS GINASTIKOS STOJAMŪJŲ EGZAMINŲ  
KONTROLINIAI TESTAI (4-5 metų mergaitėms)**

Eil. Nr.	Testas	Balai	10	9	8	7	6	0,0
1.	Prisitraukimai <b>(kartai)</b>		1 ir daugiau					
	Kybojimas sulenktomis rankomis <b>(sek.)</b>		5 ir daugiau	4	3	2	1	
2.	Kybojime ant sienelės pakelti <b>sulenktas</b> kojas, šlaunimis liesti krūtinę <b>(kartai)</b>		5	4	3	2	1	
	Kybojime ant sienelės pakelti <b>tiesias</b> kojas iki stataus kampo 90° ir <b>laikyti.</b> <b>(sek.)</b>		5	4	3	2	1	
3.	Tiltas iš gulimos padėties. <b>(balai)</b>		Kojos, rankos tiesios, pečių ir rankų linija sudaro statų kampą.		Kojos truputį sulenktos, pečių ir rankų linija sudaro statų kampą.		Kojos sulenktos, pečiai nežymiai-(iki 45°) nukrypę nuo vertikalės.	Kojos ir rankos stipriai sulenktos, pečiai daugiau 45° nukrypę nuo vertikalės.
	Krepšelis <b>(balai)</b>		Kojų pirštais siekti galvą, dubuo siekia žemę.	Kojų pirštais siekti galvą, dubuo <b>nesiekia</b> žemės.	Atstumas tarp kojų ir galvos <b>per pėdą</b> , dubuo <b>nesiekia</b> žemės.		Atstumas tarp kojų ir galvos <b>daugiau nei pėda</b> , kojos sulenktos 90°.	Didelis atstumas tarp galvos ir kojų, rankos sulenktos, nėra išsilenkimo per nugarą
4.	Pasilenkimas pirmyn sėdimoje padėtyje. <b>(balai)</b>		Kojos tiesios, krūtinė liečia kojas.		Kojos tiesios, krūtinė neličia kojų, rankomis paimti kulnus.		Kojos tiesios, rankomis pasiekti kojų pirštus.	
5.	Špagatas ant žemės			Trūksta 5 cm.	Trūksta 10 cm.	Trūksta 15 cm.	Trūksta 20 cm.	
6.	Virvutė ant žemės 180°			Trūksta 5 cm.	Trūksta 10 cm.	Trūksta 15 cm.	Trūksta 20 cm.	

**Daugiakovės vertinimo lentelė:**

**labai gerai 60-57 balai**

**gerai 56-53 balai**

**patenkinamai 52 balai**

**P.s. Atrankos metu atsižvelgiama ir į vaiko kūno kompoziciją.**