

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS „STARTAS“  
GIMNASTIKOS PADALINIO SPORTINĖS GIMNASTIKOS  
BENDROJO IR SPECIALAUS FIZINIO PARENGIMO TESTAI**

**DM( didelio meistriškumo) grupė 13 ir vyresnės metų merginos**

Eil. Nr.	Testas	Balai	DM( didelio meistriškumo) grupė										13 ir vyresnės metų merginos							
			10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
1.	20 m. bėgimas. (sek.)		3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	>0,0							
2.	Šuolis į tolį iš vietos. (cm.)		215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	<0,0			
3.	Lipimas virve <u>be kojų pagalbos</u> 3m. (sek.)		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	ir >	2.5 m	2.0 m	1.5 m	1 m
4.	Kybojime ant sienelės-pakelti tiesias kojas <u>5 kartus laiku</u> iki ėmimo rankomis. (sek.)		6,5	6,8	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0							
5.	Stovėseną ant plaštakų (sek.) (rankas perstatyti negalima)		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	<0,0							
6.	Stovėseną <u>jėga</u> iš sėdimos padėties kojos žergtai (kartai)		6	5	4	3	2	1												
7.	Pakilimas skliautu, mostu atgal stovėseną (kartai)		7	6	5	4	3	2	1											
8.	Kojų laikymas pirmyn, į šalį, atgal. (balai)		<b>10 b. - aukščiau galvos aukštyje 9,5 b. galvos aukštyje 9,0 - pečių aukštyje</b> <b>8,5 - krūtinės aukštyje 8,0 - liemens aukštyje</b> Imama trijų vertinimų vidurkį, taip pat kitos kojos, galutinei įskaitai abu vidurkius sudedame ir daliname pusiau.																	
9.	Tiltas. (balai)		<b>10,0 b.</b> -kojos ir rankos tiesios, pečių ir rankų linija sudaro statų kampa. <b>9,0 b.</b> - kojos truputį sulenktos, rankos tiesios, pečių ir rankų linija sudaro statų kampa. <b>8,0 b.</b> -kojos truputį sulenktos, pečiai nežymiai nukrypę nuo vertikalės. <b>7,0 b.</b> -kojos stipriai sulenktos, pečiai 45° nukrypę nuo vertikalės..																	
10	Špagatai. (balai)		<b>Kulnas ant suolo.</b> Vedamas 3 špagatų vidurkis.																	

**100-90 balai - labai gerai**

**89-80 balai - gerai**

**79-70 balai – patenkinamai**