

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS "STARTAS"
GIMNASTIKOS PADALINIO MENINĖS GIMNASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS
FIZINIO PARENGOMO TESTAI**

I PUSMETIS

5-6 metų

Eil. Nr.	Testo apibūdinimas	Trukmė/matavimo vienetas	BALAI																		
			10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
1.	Atsisėdimai iš gulimos padėties (su pagalba)	Kartai	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1
2.	Tiltas iš gulimos padėties	Atstumas tarp rankų ir kojų (cm.)	30		35		40		45		50		55		60		65		70		75
3.	Kybant pakelti kojas 90° kampu	Kartai	6		5		4		3		2		1								
4.	Špagatai ant žemės	3-jų vidurkis																			
5.	Atsilenkimai atgal 90° (su pagalba)	8 kartai, iki vertikalės	8		7		6		5		4		3		2		1				
6.	Lygsvara "passe" (ant pilnos pėdos)	10 s	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1

II PUSMETIS

5-6 metų

Eil. Nr.	Testo apibūdinimas	Trukmė/matavimo vienetas	BALAI																		
			10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
1.	Atsisėdimai iš gulimos padėties be pagalbos	Kartai	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1
2.	Tiltas iš stovimos padėties	Atstumas tarp rankų ir kojų (cm.)	0	5	10	15	20	25	30	35	40										
3.	Kybant pakelti kojas 90° kampu	Kartai	6		5		4		3		2		1								
4.	Špagatai ant žemės	3-jų vidurkis																			
5.	Atsilenkimai atgal 90° (su pagalba)	8 kartai, iki vertikalės	8		7		6		5		4		3		2		1				
6.	Lygsvara į šalį su ranka (ant pilnos pėdos)	5 s (dešinės ir kairės kojos vidurkis)	5		4		3		2		1										
7.	Ratlankis																				
8.	Šuoliukai per šokdynę dviem kojomis	Kartai	20		18		16		14		12		10		8		6		4		

I PUSMEČIO

60-54 balai - labai gerai

53-48 balai - gerai

47-42 balų - patenkinamai

41 balas ir mažiau -blogai - neišlaikė

II PUSMEČIO

80-84 balai - labai gerai

83-78 balai - gerai

77-70 balų - patenkinamai

60 balų ir mažiau -blogai - neišlaikė