

KAUNO SPORTO MOKYKLOS "STARTAS"
GINNASTIKOS PADALINIO MENINĖS GINNASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS
FIZINIO PARENGIMO TESTAI
7 metų

Eil. Nr.	Testo apibūdinimas	Trukmė/matavimo vienetas	BALAI										
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1.	Atsisėdimai iš gulimos padėties (be pagalbos)	Kartai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2.	Tiltas iš stovimos padėties	Atstumas tarp rankų ir kojų (cm.)	0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
3.	Kybant pakelti kojas 90° kampu	Kartai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4.	Špagatai (nuo suolo)	2-jų vidurkis											
5.	Virvutė	Ant linijos											
6.	Atsilenkimai atgal 90° (su pagalba)	Kartai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7.	Pusiaysvyra į šalį ant pilnos pėdos	5 s.	5		4		3		2		1		0
8.	Pritūpimai ant vienos kojos (su pagalba)	Kartai, 2-jų vidurkis	5		4		3		2		1		0
9.	Ratlankis	Balai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10.	Bėgimas per virvutę	Kartai	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20

100-91 balai - labai gerai

90-81 balai - gerai

80-71 balų- patenkinamai

70 balų ir mažiau -blogai - neišlaikė