

KAUNO SPORTO MOKYKLOS "STARTAS"
GINASTIKOS PADALINIO MENINĖS GINASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS
FIZINIO PARENGIMO TESTAI
8 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 kojos sulenktos	Kartai per 30 s.	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10						
2.	Tiltas	Balai	Pagauti rankomis kojas - 10 balų; nuo žemės pasiimti už kojų - 9 balai; rankos ant žemės tarp kojų - 8 balai; rankos prie kulnų - 7 balai																		
3.	Kybant pakelti kojas 90° kampu	Kartai	10		9		8		7		6		5		4		3		2		0
4.	Špagatai. Viena koja ant kėdės. Virvutė	3-jų vidurkis, balai	Įskaitai imamas trijų špagatų vidurkis																		
5.	Atsilenkimai atgal gulint	5 kartai užlaikant po 3 s	Virš vertikalės - 10 b., 90° - 9 balai, žemiau - 8 balai																		
6.	Greitis. Šuoliukai per šokdynę bėgant vietoje	Šuoliukų sk./10 sek.	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24						
7.	Kojų laikymas pirmyn ir į šoną (prie sienelės)	3 s 4-ių įvertinimų vidurkis	Prie sienelės. 10 b. - virš galvos, 9 b. - galvos aukštyje, 8b. - peties aukštyje																		
8.	Kregždutės, be rankos pagalbos	Fiksuoti "špagatą" 3 s dešinės ir kairės vidurkis	10 b. - su pakelta nugara, 9 b. - su nuleista nugara, 8b. - su atrama į žemę,																		
9.	Dvigubi šuoliukai per šokdynę pirmyn	Kartai	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
10.	Atsispaudimai	Kartai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0								
11.	Iš pusiausvyros "žiedas" tiesti koją į "špagatą" (prie lazdos)	3 s	Špagato forma - 10 b., trūksta 5 cm. - 9 b., trūksta 10 cm. - 8 b. ir t.t.																		

110-100 balų - labai gerai

99-89 balai - gerai

88-78 balai - patenkinamai

77 balai ir mažiau blogai - neišlaikė