

KAUNO SPORTO MOKYKLOS "STARTAS"
GINASTIKOS PADALINIO MENINĖS GINASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS
FIZINIO PARENGOMO TESTAI
10 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.	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15						
2.	Tiltas	Balai	Pagauti rankomis kojas - 10 balų; sulenktomis kojos - 9,5 balo; pasiimti kojas nuo žemės - 9 balai; rankos ant žemės tarp kojų - 8 balai																		
3.	Kybant pakelti kojas 90° kampu	Kartai	10		9		8		7		6		5		4						
4.	Špagatai. Viena koja ant kėdės. Virvutė	3-jų vidurkis, balai	Įskaitai imamas trijų špagatų vidurkis. Prispauti nuo kėdės ir atsilenkus paimti užpakalinę koją - 10 b.; šiek trūksta iki prispaudimo -9 b.; be atsilenkimo - 8 b.																		
5.	Atsilenkimai atgal gulint ant rankos už galvos	8 kartai užlaikant po 3 s.	Pečiai pakelti iki vertikalės, kojos pečių plotyje: Vertinimas: virš vertikalės - 10 b., 90° - 9 b., žemiau - 8 b.																		
6.	Greitis. Šuoliukai per šokdynę bėgant vietoje	Šuoliukų sk./10 sek.	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30								
7.	Kojų laikymas (pirmyn, į šoną)	3 s.	10 b. - virš galvos, 9 b. - galvos aukštyje, 8 b. - peties aukštyje. 7 b. - krūtinės aukštyje.																		
8.	Kregždutė: be rankos pagalbos		Kregždutė: 10 b. - su pakelta nugara, 9 b. - su nuleista nugara, 8b. - su atrama į žemę																		
9.	Dvigubi šuoliukai per šokdynę pirmyn	Kartai	40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29	28	27	26	25	24	23	22					
10.	Dvigubi šuoliukai per šokdynę atgal	Kartai	10	9	8	7	6	5	4		3		2		1						
11.	Atsispaudimai	Kartai	10		9		8		7		6		5		4						

110-100 balai - labai gerai

99-89 balų - gerai

88-78 balai - patenkinamai

77 balai ir mažiau - blogai - neišlaikė

