

**KAUNO SPORTO MOKYKLA "STARTAS"**  
**GIMNASTIKOS PADALINIO SPORTINĖS GIMNASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS**  
**FIZINIO PARENGIMO TESTAI**

**BERNIUKAI**

Balai	MU-1 (7-9 metų) MU-2 (8-10 metų) MU-3 (9-11 metų)							
	<i>20 m bėgimas</i>	<i>Šuolis į tolį iš vietos (cm.)</i>	<i>Lipimas virve - 3 m kojų pagalba (sek.)</i>	<i>Prisitraukimai 6 kartai (sek.)</i>	<i>Atsispaudimai 6 kartai (sek.)</i>	<i>Kojų pakėlimas prie rankų</i>	<i>Špagatai (klaidos)</i>	<i>Ratai ant grybo (kartai)</i>
10.0	3.8	180	7.5	8.0	6.0	10	0	10
9.5	3.9	175	8.0	8.5	6.5	9	0.2	9
9.0	4.0	170	8.5	9.0	7.0	8	0.4	8
8.5	4.1	165	9.0	9.5	7.5	7	0.6	7
8.0	4.2	160	9.5	10.0	8.0	6	0.8	6
7.5	4.3	155	10.0	10.5	8.5	5	1.0	5
7.0	4.4	150	10.5	11.0	9.0	4	1.2	4
6.5	4.5	145	11.0	11.5	9.5	3	1.4	3
6.0	4.6	140	11.5	12.0	10.0	2	1.6	2
5.5	4.7	135	12.0	12.5	10.5	1	1.8	1
5.0	4.8	130	12.5	13.0	11.0		2.0	

Grupės	Įvertinimas	Labai gerai	Gerai	Patenkinamai
MU-1	Balų suma	68 balai ir daugiau	64 balai ir daugiau	56 balai ir daugiau
MU-2		71 balai ir daugiau	67 balai ir daugiau	60 balai ir daugiau
MU-3		74 balai ir daugiau	71 balai ir daugiau	63 balai ir daugiau