

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS "STARTAS"**  
**GINNASTIKOS PADALINIO MENINĖS GINNASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS**  
**FIZINIO PARENGIMO TESTAI**  
**11-12 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.	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19								
2.	Tiltas	Balai	Pagauti rankomis kojas - 10 balų; sulenktomis kojos - 9,5 balo; rankos ant žemės tarp kojų - 9 balai; rankos prie kulnų - 8 balai																		
3.	Kybant pakelti kojas 90° kampu	Kartai	10	9	8	7	6	5	4												
4.	Špagatai. Virvutė - 180°	3-jų vidurkis, balai	Įskaitai imamas trijų špagatų vidurkis. 10 b. - nuo kėdės, abiem rankomis paimti už galinės kojos ir tiesti rankas bei koją; 9,5 b. - šiek tiek trūksta iki špagato, bet atsilenkimas geras; 9 b. - špagatas iki žemės, bet atsilenkimas ne iki galo; 8,5 b. - prispausti prie kėdės, be lenkimosi; 8 b. - nuo piršto, nuo kėdės su atsilenkimu atgal																		
5.	Atsilenkimai atgal gulint ant pilvo, rankos už galvos	10 kartų atsilenkti be fiksacijos	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	30									
7.	Kojų laikymas (pirmyn, į šoną, kregždutę) be rankos pagalbos	3 s	10 b. - virš galvos, 9 b. - galvos aukštyje, 8 b. - peties aukštyje. 7 b. - krūtinės aukštyje. 6 b. - gerąją koją kelti ir fuiksuoti be rankos, o blogąją iškelti su ranka ir paleidus fiksuoti. Kregždutė: gerą koją ileisti iš viršaus, kairę koją nuo atramos ant žemės. Kregždutės vertinimas: 10 b. - su pakelta nugara, 9 b. - su nuleista nugara, 8b. - su atrama į žemę																		
8.	Dvigubi šuoliukai per šokdynę pirmyn	Kartai	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	( užkliūvimas -1 balas)							
9.	Dvigubi šuoliukai per šokdynę sukant šokdynę atgal	Kartai	10		9		8		7	6	5										
10.	Atsispaudimai	Kartai	10		9		8		7	6	5										

**100-94 balai - labai gerai**

**93-88 balų - gerai**

**87-82 balai - patenkinamai**

**81 balas ir mažiau -blogai-neišlaikė**