

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS "STARTAS"  
GIMNASTIKOS PADALINIO MENINĖS GIMNASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS  
FIZINIO PARENGIMO TESTAI  
13-14 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.	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21									
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	12		11		9		8		8		7								
4.	Špagatai. Virvutė - 180°	3-jų vidurkis, balai	Įskaitai imamas trijų špagatų vidurkis. 10 b. - nuo kėdės, abiem rankomis paimti už galinės kojos ir tiesi rankas bei koją; 9 b. - jei šiek tiek trūksta iki špagato; 8 b. - prispausti prie kėdės, be lenkimosi																		
5.	Atsilenkimai atgal gulint ant pilvo, rankos už galvos	5 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.	42	41	40	38	36	35	34	32	31	30									
7.	Kojų laikymas (pirmyn, į šoną, kregždutę) be rankos pagalbos	3 s	10 b. - virš galvos, 9 b. - galvos aukštyje, 8b. - peties aukštyje. 7b. - krūtinės aukštyje. Gerą koją kelti be atramos tiesią. Kregždutė: gerą koją iš stovimos padėties, kitą koją nuo atramos ant žemės. Kregždutės vertinimas: 10 b. - su pakelta nugara, 9 b. - su nuleista nugara, 8b. - su atrama į žemę, 7 b. koja ties alkūne.																		
8.	Kojos traukimas atgal iš "žiedo" ištiesi tiesią koją	Abi kojos (vidurkis)	10 b. - tiesi koja prispausta prie galvos, 9 b. - sulenкта koja virš galvos, 8b. - nėra špagato arba pėda prie galvos, koja tiesi																		
9.	Dvigubi šuoliukai per šokdynę pirmyn	Vidurkis	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40								
10.	Dvigubi šuoliukai per šokdynę sukant šokdynę atgal	Vidurkis	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1									
11.	Atsispaudimai	Kartai	10		9		8		7	6	5										

**110-100 balai - labai gerai**

**99-89 balų - gerai**

**88-78 balai - patenkinamai**

**77 balai ir mažiau - blogai - neišlaikė**