

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS "STARTAS"**  
**GIMNASTIKOS PADALINIO MENINĖS GIMNASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS**  
**FIZINIO PARENGIMO TESTAI**  
**15 metų ir vyresnės**

| 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, rankos sulenktos ant pečių, siekti alkūnėmis kelius | 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  |     | 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 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 | 39  | 38 | 37  | 36 | 35  | 34 | 33  |    |     |    |     |    |     |    |     |    |
| 7.       | Kojų laikymas (pirmyn, į šoną, kregždutę) be rankos pagalbos  | 3 s                       | 10 b. - virš galvos, 9 b. - galvos aukštyje, 8b. - peties aukštyje. Ūb. - 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<br><b>Pastaba:</b> Kojas kelti iš karto tiesias, į kregždutę leisti iš stovimos padėties |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |
| 8.       | Kojos traukimas atgal iš "žiedo" ištiesti tiesią koją   | Abi kojos (vidurkis)      | 10 b. - tiesi koja prispausta prie galvos, 9 b. - koja ištiesta su tarpu, 8b. - nėra špagato, koja tiesi   |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |
| 9.       | Dvigubi šuoliukai per šokdynę sukant šokdynę pirmyn   | Kartai                    | 60   | 58  | 56 | 54  | 52 | 50  | 48 | 46  | 44 | 42  | 40 | 38  | 36 |     |    |     |    |     |    |
| 10.      | Dvigubi šuoliukai per šokdynę sukant šokdynę atgal  | Kartai                    | 20   |     | 19 |     | 18 |     | 17 |     | 16 |     | 15 |     | 14 |     | 13 |     | 12 |     | 10 |
| 11.      | Atsispaudimai   | Kartai                    | 20   |     | 19 |     | 18 |     | 17 |     | 16 |     | 15 |     | 14 |     | 13 |     | 12 |     |    |
| 12.      | Arabeskas   | 10 s.                     | Koja pakelta atgal 90°. Išstovėti 30 s.<br>10 b. - 30 s, 9 b. - 25 s, 8 b. - 20 s, 7 b. - 15 s, 6 b. - 10 s.<br>Galutiniam įvertinimui imamas abiejų kojų atlikimo vidurkis, jei koja žemiau horizontalės  |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |
| 13.      | Pusiausvyra pirmyn su ranka   | 10 s.                     | 10 b. - 30 s, 9 b. - 25 s, 8 b. - 20 s, 7 b. - 15 s, 6 b. - 10 s.<br>Koja pakelta pirmyn, laikoma su ranka   |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |

**120-110 balai - labai gerai**  
**109-100 balų - gerai**  
**99-89 balai - patenkinamai**