

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

BERNIUKAMS

Balai	MU-4 (10-12 metų) MU-5 (11-14 metų)								
	20 m bėgimas	Šuolis į tolį iš vietos (cm.)	Lipimas virve (sek.)	10 prisitraukimų laikui (sek.)	10 atsispaudimų laikui (sek.)	Pakilimas jėga ant žiedų (kartai)	Stovėsena jėga ant lygiagrečių tiesiomis rankomis (kartai)	Špagatai 3 (klaidos)	Ratai ant grybo (kartai)
10.0	3.5	200	6.5	14	8	8	8	0	30
9.5	3.6	195	7.0	15	9	7	7	0.2	28
9.0	3.7	190	7.5	16	10	6	6	0.4	26
8.5	3.8	185	8.0	17	11	5	5	0.6	24
8.0	3.9	180	8.5	18	12	4	4	0.8	22
7.5	4.0	175	9.0	19	13	3	3	1.0	20
7.0	4.1	170	9.5	20	14	2	2	1.2	18
6.5	4.2	165	10.0	21	15	1	1	1.4	16
6.0	4.3	160	10.5	22	16			1.6	14
5.5	4.4	155	11.0	23	17			1.8	12
5.0	4.5	150	11.5	24	18			2.0	

Grupės	Įvertinimas	Labai gerai	Gerai	Patenkinamai
MU-4	Balų suma	68 balai ir daugiau	64 balai ir daugiau	56 balai ir daugiau
MU-5		72 balai ir daugiau	78 balai ir daugiau	60 balai ir daugiau