

KAUNO SPORTO MOKYKLA "STARTAS"
GIMNASTIKOS PADALINIO SPORTINĖS GIMNASTIKOS BENDROJO IR SPECIALAUS
FIZINIO PARENGIMO TESTAI
13 m. ir vyresniems vaikinams

Balai	MT-1, MT-2, MT-3, DM grupės								
	20 m bėgimas	Šuolis į tolį iš vietos (cm.)	Lipimas virve (sek.)	Pakilimas jėga ant žiedų (kartai)	Lygiagrečių tiesiomis rankomis, stovėseną jėga	Atbulinis horizontalus kybojimas (sek.)	Tiesūs sukryžavimai (kartai)	Špagatai 3 (klaidos)	Ratai ant grybo (kartai)
10.0	3.2	225	5.0	10	12	10	14	0	35
9.5	3.3	220	5.5	9	11	9	13	0.2	33
9.0	3.4	215	6.0	8	10	8	12	0.4	31
8.5	3.5	210	6.5	7	9	7	11	0.6	29
8.0	3.6	205	7.0	6	8	6	10	0.8	27
7.5	3.7	200	7.5	5	7	5	9	1.0	25
7.0	3.8	195	8.0	4	6	4	8	1.2	23
6.5	3.9	190	8.5	3	5	3	7	1.4	21
6.0	4.0	185	9.0	2	4	2	6	1.6	19
5.5	4.1	180	9.5	1	3	1	5	1.8	17
5.0	4.2	175	10.0		2		4	2.0	15

Grupės	Įvertinimas	Labai gerai	Gerai	Patenkinamai
MT-1	Balų suma	72 balai ir daugiau	67 balai ir daugiau	63 balai ir daugiau
MT-2		75 balai ir daugiau	70 balai ir daugiau	65 balai ir daugiau
MT-3		78 balai ir daugiau	73 balai ir daugiau	68 balai ir daugiau
DM		81 balai ir daugiau	76 balai ir daugiau	71 balai ir daugiau