

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS „STARTAS“
GIMNASTIKOS PADALINIO SPORTINĖS GIMNASTIKOS
BENDROJO IR SPECIALAUS FIZINIO PARENGIMO TESTAI
P-1 GRUPĖ iki 8 metų mergaitės**

Eil. Nr.	Testas Balai	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1.	20 m. bėgimas. (sek.)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3
2.	Šuolis į tolį iš vietos. (cm.)	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	<0,0				
3.	Kybant prisitraukimai (kartai) arba lipimas virve <u>su kojų pagalba</u> (metrai)	5	4	3	2	1														
		-	-	-	3 m.	2,5	2 m.	1,5	1m.	<0,0 bal.										
4.	Kybojime ant sienelės pakelti tiesias kojas iki ėmimo rankomis. (kartai)	5	4	3	2	1														
5.	Atsispaudimai. (kartai)	7	6	5	4	3	2	1												
6.	Padėtyje klūpinti ant kelių - pasikelti į atremtį ant rankų, neliečiant kilimo (sek.)	5	4	3	2	1														
7.	Tiltas iš gulimos padėties. (balai)	10 b. -kojos, rankos tiesios; 9,0 b. - kojos sulenktos, rankos tiesios; 8,0 b. -kojos ir rankos sulenktos																		
8.	Špagatai. (balai)	Vedamas 3 špagatų vidurkis.																		

80-72 balai - labai gerai

71-64 balai - gerai

63-56 balai - patenkinamai

55 balai ir mažiau - neišlaikė