

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS „STARTAS“  
GIMNASTIKOS PADALINIO SPORTINĖS GIMNASTIKOS  
BENDROJO IR SPECIALAUS FIZINIO PARENGIMO TESTAI  
P-2 GRUPĖ iki 9 metų mergaitės**

Eil. Nr.	Testas	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	
	<b>Balai</b>																				
1.	20 m. bėgimas. (sek.)	4,3	4,4	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		
2.	Šuolis į tolį iš vietos. (cm.)	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	<0,0					
3.	Kybant prisitraukimai (kartai) arba	5	4	3	2	1															
	lipimas virve su kojų pagalba. (metrai)	-	-	-	-	3 m.	2,5	2 m.	1,5	1 m.	<0,0 bal.										
4.	Kybojime ant sienelės pakelti tiesias kojas iki ėmimo rankomis. (kartai)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
5.	Sėdint ant kilimo-kampas 90° kojos suglaustos arba žergtai. (sek.)	5	4	3	2	<0,0 bal.															
6.	Sėdint ant kilimo kampas 90° kojos žergtai - ištraukti kojas į padėtį stovint susilenkus kojos žergtai. (kartai)	5	4	3	2	1															
7.	Kybojime ant karčių - persivertimas į atremtį. (kart.)	5	4	3	2	1															
8.	Tiltas. (balai)	10 b.-kojos, rankos tiesios; 9,0 b.- kojos sulenktos, rankos tiesios; 8,0 b.-kojos ir rankos sulenktos																			
9.	Špagatai. (balai)	Vedamas 3 špagatų vidurkis.																			

**90-81 balai - labai gerai**

**80-72 balai - gerai**

**71-63 balai - patenkinamai**

**62 balai ir mažiau - neišlaikė**