

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS „STARTAS“  
GIMNASTIKOS PADALINIO SPORTINĖS GIMNASTIKOS  
BENDROJO IR SPECIALAUS FIZINIO PARENGIMO TESTAI  
MU-1 GRUPĖ 7-9 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.)	4,2	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	>0,0		
2.	Šuolis į tolį iš vietos.	(cm.)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	<0,0				
3.	Kybant prisitraukimai (kartai)		7	6	5	4	3	2	1												
4.	Kybojime ant sienelės pakelti tiesias kojas iki ėmimo rankomis (kartai)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1									
5.	Aukštas kampas, kojos suglaustos arba žergtai.	(sek.)	5	4	3	2	<0,0 bal.														
6.	Sėdint ant <u>suolo</u> kampas 90° kojos žergtai - ištraukti kojas į padėtį stovint susilenkus kojos žergtai.	(kartai)	7	6	5	4	3	2	1												
7.	<u>Kybojime</u> persivertimas į atremtį (kart.)		5	4	3	2	1														
8.	Tiltas.	(balai)	<b>10,0 b.</b> -kojos ir rankos tiesios, pečių ir rankų linija sudaro statų kampa. <b>9,0 b.</b> - kojos truputį sulenktos, rankos tiesios, pečių ir rankų linija sudaro statų kampa. <b>8,0 b.</b> -kojos truputį sulenktos, pečiai nežymiai nukrypę nuo vertikalės. <b>7,0 b.</b> -kojos stipriai sulenktos, pečiai 45° nukrypę nuo vertikalės.																		
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**

