

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS „STARTAS“
GIMNASTIKOS PADALINIO SPORTINĖS GIMNASTIKOS
BENDROJO IR SPECIALAUS FIZINIO PARENGIMO TESTAI
MU-2 GRUPĖ 8-9 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.)		4,0	4,1	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	>0,0			
2.	Šuolis į tolį iš vietos. (cm.)		170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	<0,0			
3.	Lipimas virve <u>be kojų pagalbos.</u> (metrai)	3 m.			2.5		2.0		1.5		1.0										
	arba su kojų pagalba- žirklys								3m	2.5	2m	1.5	1m								
4.	Kybojime ant sienelės pakelti tiesias kojas iki ėmimo rankomis (kartai)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1									
5.	Ėjimas stovėsenoje ant plaštakų (metrai)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<0,0								
6.	Stovėseną <u>jėga</u> „Spičakas“ kartai iš sėdimos padėties kojos žergtai		5	4	3	2	1														
7.	Aukštas kampas, kojos <u>suglaustos.</u> (sek.)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	<0,0									
8.	Kojų laikymas pirmyn, į šalį, atgal. (balai)		10 b. -galvos aukštyje 9,5 b. <u>pečių</u> aukštyje 9,0 <u>krūtinės</u> aukštyje 8,0 <u>liemens</u> aukštyje Imama trijų vertinimų vidurkį, taip pat kitos kojos, galutinei įskaitai abu vidurkius sudedame ir daliname pusiau.																		
9.	Tiltas. (balai)		10,0 b. -kojos ir rankos tiesios, pečių ir rankų linija sudaro statų kampa. 9,0 b. - kojos truputį sulenktos, rankos tiesios, pečių ir rankų linija sudaro statų kampa. 8,0 b. -kojos truputį sulenktos, pečiai nežymiai nukrypę nuo vertikalės. 7,0 b. -kojos stipriai sulenktos, pečiai 45° nukrypę nuo vertikalės.																		
10	Špagatai (balai)		Kulnas ant paaukštinimo 10cm. Vedamas 3 špagatų vidurkis																		

100-90 balai - labai gerai

89-80 balai - gerai

79-70 balai – patenkinamai

69 balai ir mažiau - neišlaikė