BFP testukas

(per 1 min.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NR. | PAVADINIMAS | SKAIČIUS |
| 1. | ŠUOLIUKAI | 110 |
| 2. | PRITŪPIMAI | 40 |
| 3. | ŠUOLIUKAI ANT VIENOS KOJOS:  (dešinė ir kairė) | 120 |
| 4. | ATSIPAUSDIMAI PER 30 S | 35 |
| 5. | NUGAROS LAIKYMAS (lenta) | 1 min. |
| 6. | ĮTŪPSTAI, ILGAIS ŽINGSNIAIS | 40 |
| 7. | KĖDUTĖ PRIE SIENOS SU DAIKTU | 1 min. |
| 8. | ATSILENKIMAI PER 30 S | 28 |
| 9. | BALANSAVIMO PRATIMAS  (dešine ir kaire koja) | 1 min. |
| 10. | LAIVELIS, PLAUKIMAS 30 S | 30 s. |