



# EUROFIT

## Europejski Test Sprawności Fizycznej

*dr Janusz Dobosz, dr Sylwia Nowacka-Dobosz  
Zakład Teorii Wychowania Fizycznego AWF Warszawa*



*poniedziałek, 7 września 2009*

# 1. Postawa równoważna

## ➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Metalowa lub drewniana, stabilna belka o szerokości 3 cm i długości >40 cm
- ✓ Stoper
- ✓ Ćwiczący w obuwiu o niskiej cholewce



# 1. Postawa równoważna



## ➤ Sposób wykonywania

Ćwiczący staje jedną stopą na belce. Przeciwległą ręką chwytą kostkę lub podbicie wolnej stopy. W zajęciu stabilnej pozycji pomaga mu nauczyciel lub kolega czy koleżanka.

# 1. Postawa równoważna



## ➤ Sposób wykonywania

W chwili uzyskania stabilnej postawy ćwiczący rozpoczyna samodzielne stanie. W tej samej chwili nauczyciel uruchamia stoper.

# 1. Postawa równoważna



## ➤ Sposób wykonywania

Gdy ćwiczący spadnie z belki lub puści trzymaną stopę lub kostkę, pomiar czasu jest zatrzymywany.

# 1. Postawa równoważna



## ➤ Sposób wykonywania

Po przerwaniu próby ćwiczący korzystając z pomocy nauczyciela ponownie zajmuje miejsce na belce

# 1. Postawa równoważna



## ➤ Sposób wykonywania

W chwili gdy znów zaczyna samodzielnie stać, uruchamiany jest stoper. Pomiar czasu jest **kontynuowany** od momentu zatrzymania go w chwili przerwania ćwiczenia.



# 1. Postawa równoważna



## ➤ Sposób wykonywania

Powtarzanie ćwiczenia a w konsekwencji zatrzymywanie i uruchamianie stopera trwa dopóki ćwiczącemu nie uda się utrzymać na belce przez w sumie jedną minutę.



# 1. Postawa równoważna



## ➤ Wynik

Notujemy liczbę prób potrzebnych do utrzymania równowagi w staniu na belce przez pełną minutę. Jeżeli ćwiczący spadnie z belki 15 razy w ciągu pierwszych 30 sekund, próba kończy się wynikiem zerowym.