



# EUROFIT

## Europejski Test Sprawności Fizycznej

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



*poniedziałek, 7 września 2009*

## 2. Stukanie w krążki

### ➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Poziomy blat umieszczony na wysokości pasa ćwiczącego. Dwa krążki o średnicy 20 cm przymocowane do blatu tak, by ich środki były oddalone o 80 cm. Pośrodku prostokąt o wymiarach 10 x 20 cm.

- ✓ Stoper

## 2. Stukanie w krążki



### ➤ Sposób wykonywania

Próba polega na jak najszybszym przestawianiu ręki sprawniejszej z jednego krążka na drugi, ponad ręką unieruchomioną na prostokątnej płytce pośrodku...

## 2. Stukanie w krążki



### ➤ Sposób wykonywania

Na sygnał startu ćwiczący dokonuje **25 dotknięć każdego krążka** (w sumie 50 ruchów) naj-  
szybciej jak potrafi. Nauczyciel głośno liczy  
dotknięcia krążka, od którego uczeń rozpoczął  
próbę.

## 2. Stukanie w krążki

### ➤ Wynik

Mierzy się czas potrzebny do wykonania próby.  
Jeżeli badany nie dotknie krążka, doliczany  
jest dodatkowy cykl do wymaganych 25.  
Próbę należy wykonać **dwa razy**.  
Notuje się lepszy wynik.

[Powrót do listy prób](#)

