



EUROFIT

Europejski Test Sprawności Fizycznej

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



poniedziałek, 7 września 2009

3. Skłon tułowia w siadzie



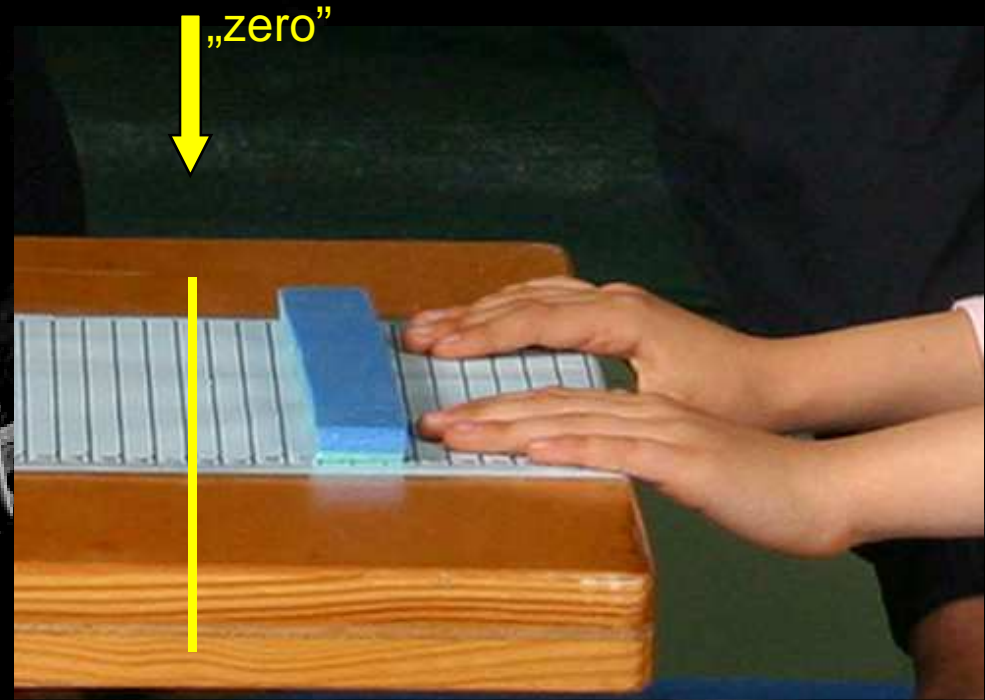
➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Skrzynka o wymiarach ok. 35 cm na ok. 45 cm i wysokości ok. 32 cm. Błat skrzynki wystaje na ok. 20 cm przed ściankę, na której opiera się stopy. Na blacie wyrysowana jest skala centymetrowa tak, by 0 (zero) znajdowało się na wysokości opartych stóp ćwiczącego...

3. Skłon tułowia w siadzie

➤ Sprzęt i pomoce

Skala od zera w kierunku badanego opatrzona jest znakiem „ - ”. Na blacie, prostopadle do centymetrowej skali, leży listewka o długości ok. 30 cm i grubości ok. 1 cm.



3. Skłon tułowia w siadzie



➤ Sposób wykonywania

Badany w siadzie prostym opiera bosc stopy o boczną ściankę skrzyni. W tej pozycji, pochyla tułów w przód i sięga wyprostowanymi palcami dłoni najdalej jak może, przesuwając listewkę po powierzchni blatu...

3. Skłon tułowia w siadzie



➤ Sposób wykonywania

Na końcu próby pozostaje nieruchomo przez ok. 2 sekundy w najdalszej pozycji, jaką mógł osiągnąć. Stopy cały czas muszą być razem, nogi przy ziemi, kolana wyprostowane - przytrzymywane przez nauczyciela.

3. Skłon tułowia w siadzie

➤ Wynik

Mierzymy odległość na skali centymetrowej na jaką ćwiczącemu udało się przesunąć listewkę. Odległości są dodatnie, jeżeli dłonie sięgnęły poniżej płaszczyzny oparcia stóp, ujemne gdy to się nie udało...

3. Skłon tułowia w siadzie

➤ Wynik

Jeżeli końce palców obydwu rąk nie osiągną tej samej odległości, należy uznać za wynik średnią odległość dla obydwu rąk (środkowy punkt linijki, pomiędzy dłońmi).

Próbę wykonuje się **dwukrotnie** i notuje lepszy wynik w centymetrach.

[Powrót do listy prób](#)

