



EUROFIT

Europejski Test Sprawności Fizycznej

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



poniedziałek, 7 września 2009

7. Zwis na drążku

➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Poziomy drążek lub niezbyt gruba, lecz mocna żerdź zawieszona na wysokości osiągalnej.
- ✓ Materac pod drążkiem
- ✓ Stoper
- ✓ Magnezja lub talk do rąk.



7. Zwis na drążku



➤ Sposób wykonywania

Ćwiczący staje pod drążkiem, chwytą go nachwytem zamkniętym (palcami od góry i kciukiem od dołu) na szerokość barków. Nauczyciel pomaga unieść w górę ciało badanego tak, aby jego broda znalazła się powyżej drążka.

7. Zwis na drążku



➤ Sposób wykonywania

W chwili rozpoczęcia samodzielnego zwisu uruchamiany jest stoper. Pomiar czasu jest kontynuowany dopóki linia oczu znajduje się powyżej górnej krawędzi drążka. Badany powinien być lekko ubrany, najlepiej boso.

7. Zwis na drążku

➤ Wynik

Notuje się czas zwisu z dokładnością do jednej sekundy.

Wykonuje się **jedną próbę**.

