



EUROFIT

Europejski Test Sprawności Fizycznej

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



poniedziałek, 7 września 2009

8. Bieg

10 x 5 m

➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m, wyznaczone na twardym, równym podłożu.
- ✓ Stoper



8. Bieg

10 x 5 m



➤ Sposób wykonywania

Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed linią. Po komendzie „start” biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją **obiema stopami** i wraca z powrotem.

8. Bieg

10 x 5 m



➤ Sposób wykonywania

Taki podwójny kurs wykonuje się pięć razy. Podczas biegu, szczególnie zwrotów, nie wolno podpierać się rękami o podłogę. Należy zapobiec wszelkim poślizgom.

8. Bieg

10 x 5 m

➤ Wynik

Wykonuje się **jedną próbę**.

Notowany jest czas wykonania próby.

