



# 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



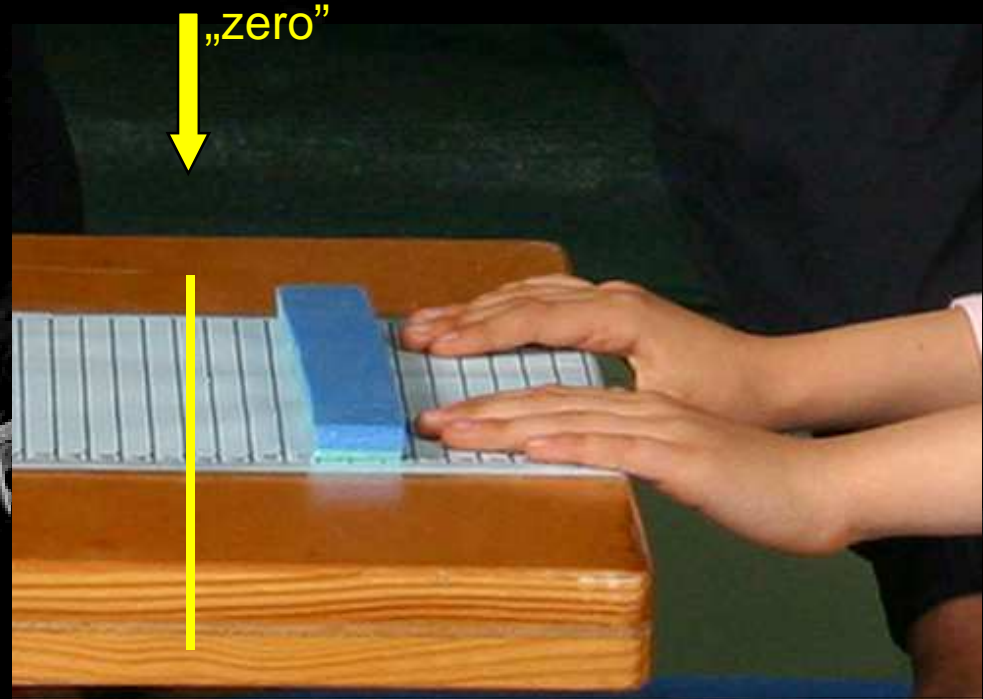
#### ➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ 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](#)

