



# EUROFIT

## Europejski Test Sprawności Fizycznej

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



*poniedziałek, 7 września 2009*

# 9. Bieg wytrzymałościowy

## ➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Płaskie równe podłoże o długości minimum 23 m z wyrysowanymi dwiema równoległymi liniami oddalonymi od siebie o 20 m.
- ✓ Odtwarzacz CD z płytą, na której jest nagrany przebieg próby.

# 9. Bieg wytrzymałościowy



## ➤ Sposób wykonywania

Ćwiczący wraz z partnerami biegu staje przed linią w pozycji startowej wysokiej. Test polega na przebiegnięciu w tempie dyktowanym przez odtwarzacz jak największej liczby 20-metrowych odcinków. Za każdym zwrotem linie **przekraczane są obunóż**.

# 9. Bieg wytrzymałościowy



## ➤ Sposób wykonywania

Biegnie się takim tempem, aby w momencie usłyszenia sygnału z taśmy znajdować się na końcu 20-metrowego odcinka (wystarczająca jest dokładność do dwóch kroków). Zadaniem ćwiczącego jest utrzymanie podawanego rytmu biegu tak długo, jak potrafi.

# 9. Bieg wytrzymałościowy



## ➤ Sposób wykonywania

Badany przerywa próbę, jeżeli nie może już dostosować się do dyktowanego rytmu biegu lub czuje się zbyt zmęczony, aby dokończyć kolejny odcinek. Kończąc próbę powinien zapamiętać liczbę przebiegniętych 20-metrowych odcinków, przy każdym nawrocie podawaną przez odtwarzacz.

# 9. Bieg wytrzymałościowy

## ➤ Wynik

Wykonuje się **jedną próbę**.

Notuje się liczbę przebiegniętych odcinków.

