Witam kl 6 proszę wykonać następujące testy i przesłać mi wyniki. Proszę aby zadania wykonywać z asekuracją i pomocą osoby dorosłej lub starszego rodzeństwa Pozdrawiam.

**Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

**Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:**   
a) wykonanie   
Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby me odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.   
b) pomiar   
Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.   
c) uwagi   
Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.