Imię i nazwisko…………………………………………………………………………

Dzień zajęć i godz………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | Próba skoczności | Wynik  |
|
|
| 1. | Pomiar skoczności | Skok w dal z miejsca obunóż. P.w. – badany znajduje się pozycji stojącej, przed linią, przodem do kierunku odbicia. Nogi lekko ugięte, ustawione w rozkroku na szerokość bioder, ręce ustawione wzdłuż tułowia. W dowolnym momencie wykonuje odbicie obunóż ze wspomagającą pracą ramion. Lądowanie obunóż. Skaczący mierzy odległość własnymi stopami (wynik zaokrągla się do "całej stopy"). |  |

 