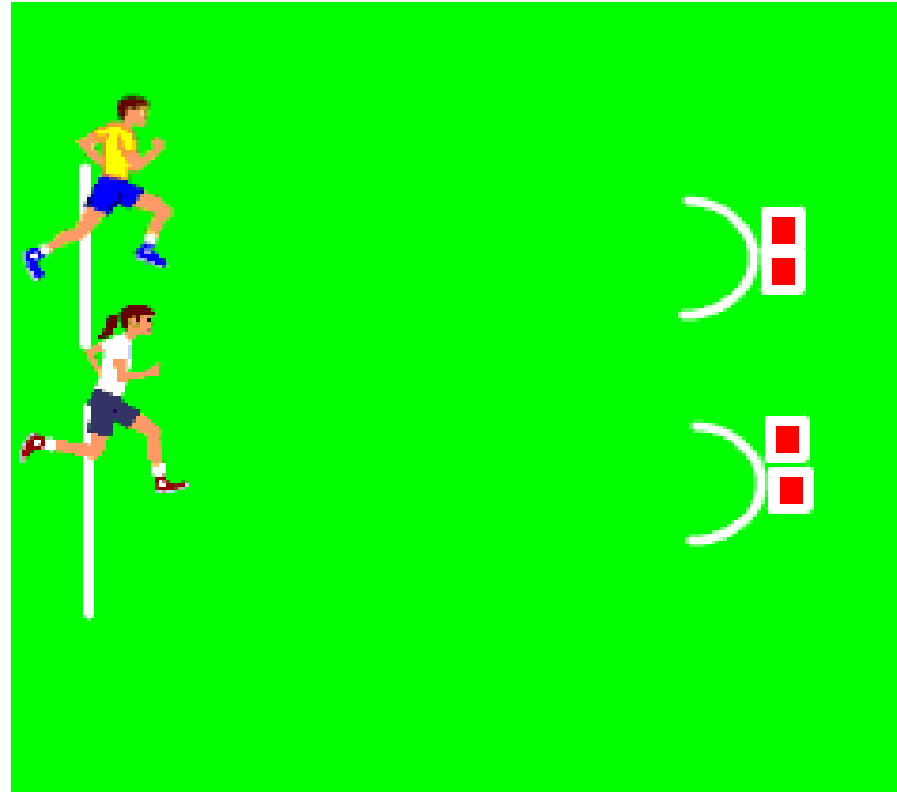


Човниковий біг



Обладнання

- Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди
- Рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії
- 2 дерев'яних кубики (5х5 сантиметрів).



Техніка бігу

Тримайте голову рівно,
дивіться вперед

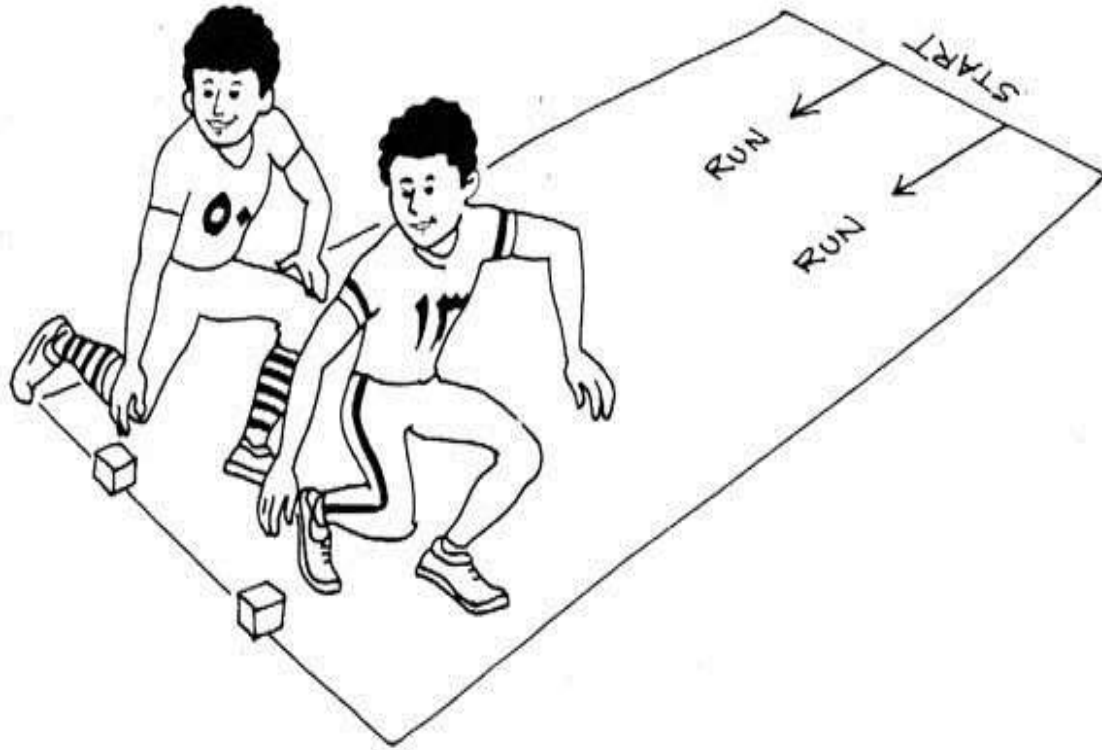
Тримайте лікті зігнені під
прямим кутом

Туловище трохи
нахилене вперед

На землю спочатку
опускаємо середню
частину стопи, потім
«перекат» на пальці



Опис проведення тестування



- За командою "На старт!" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш!" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

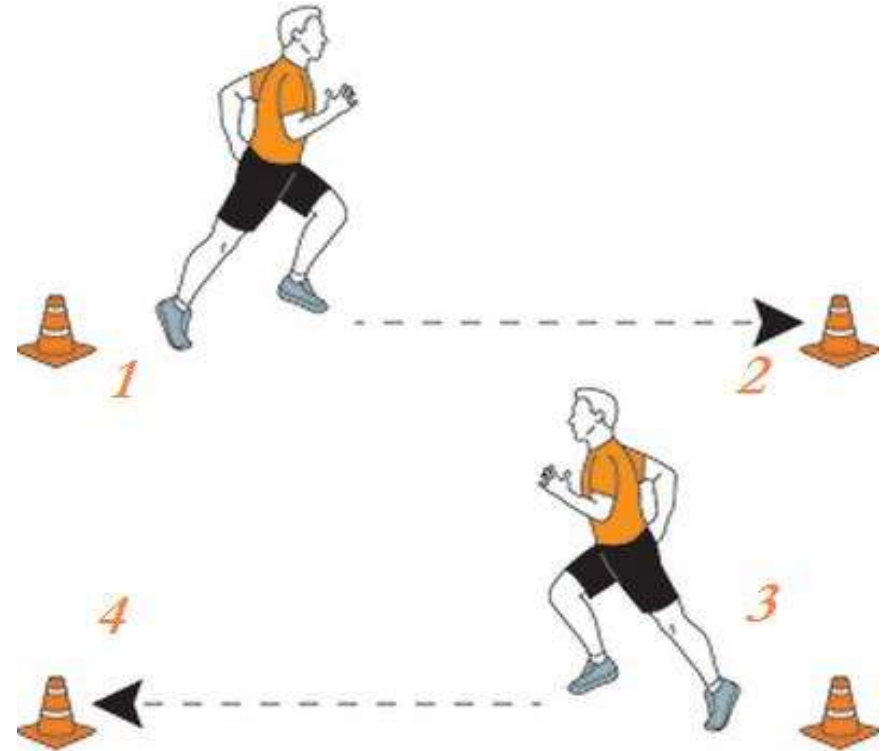
Результат тестування



Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження.

Результат учасника визначається за найкращою із двох спроб.
Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.



Дякую за увагу

