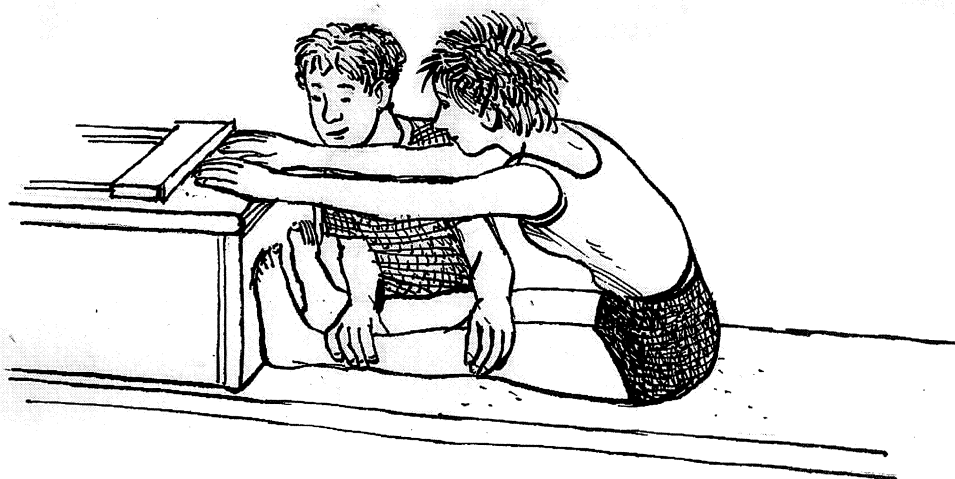


INSTRUCTIEKAART EUROFIT 6

REIKEN IN LANGZIT

- Ga in langzit op de bank zitten met je voeten plat tegen de voorkant van de meetkist.
- Strek je armen naar voren, strek je vingers, buig je bovenlichaam langzaam voorover en duw met de vingertoppen van allebei je handen tegelijk de schuif zo ver mogelijk van je af.
- Als je met één hand duwt, is de uitslag ongeldig.
- Je benen worden vastgehouden door een medeleerling.
- Als je niet verder kunt, blijf dan even onbewegelijk in de verste stand zitten.
- uig langzaam naar voren en doe dit zonder schokken, anders is het niet geldig.
- Je mag de test twee maal doen, de verste uitslag telt.



JONGENS	SCORE (= AFSTAND IN CENTIMETERS)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	t/m 12 cm	13-15	16-18	19-22	vanaf 23
13 jaar	t/m 11 cm	12-15	16-19	20-22	vanaf 23
14 jaar	t/m 11 cm	12-17	18-21	22-26	vanaf 27
15 jaar	t/m 12 cm	13-18	19-23	24-27	vanaf 28
16 jaar	t/m 16 cm	17-19	20-23	24-28	vanaf 29

MEISJES	SCORE (= AFSTAND IN CENTIMETER)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	t/m 20 cm	21-23	24-26	27-29	vanaf 30
13 jaar	t/m 20 cm	21-24	25-28	29-32	vanaf 33
14 jaar	t/m 20 cm	21-24	25-28	29-32	vanaf 33
15 jaar	t/m 21 cm	22-27	28-30	31-34	vanaf 35
16 jaar	t/m 24 cm	25-29	30-31	32-34	vanaf 35