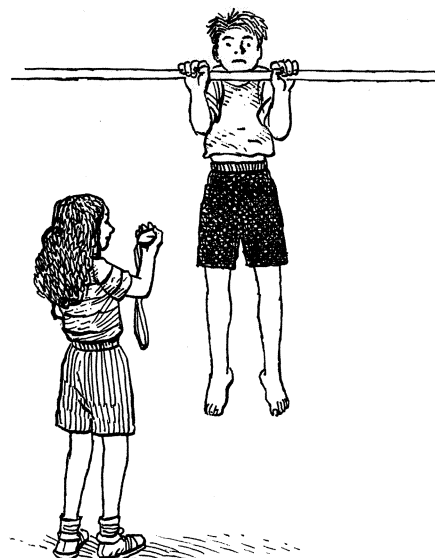
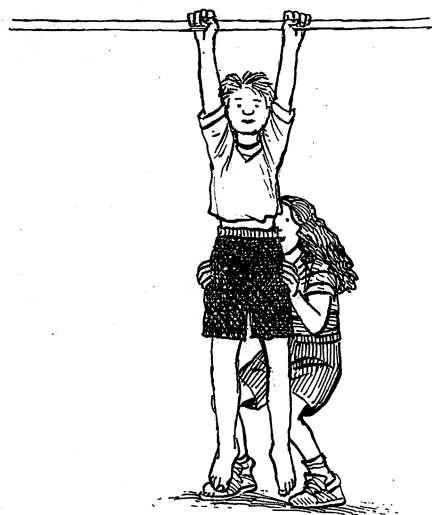


INSTRUCTIEKAART EUROFIT 2

HANGEN MET GEBOGEN ARMEN

- Ga onder de rekstok staan en pak de rekstok vast op schouderbreedte met je handen in bovengreep (dus de knokkels naar je toe), duimen om de onderkant van de stok.
- Een medeleerling gaat achter je staan en pakt je bij de heupen vast.
- Bij een teken trek je je op tot je kin over de rekstok uitkomt. Een medeleerling helpt je daarbij door je aan je heupen op te tillen.
- Bij een volgend teken laat de helper je los en drukt de stopwatch in: de test begint.
- Probeer in deze houding zo lang mogelijk stil te blijven hangen.
- Steun niet met je kin op de stok en spartel niet met je benen.
- Als je schommelt, dan hangt je medeleerling je weer stil.
- De test eindigt wanneer je ogen onder de stok uitkomen.
- Bij een waarschuwing mag je je optrekken.



JONGENS	SCORE (= AANTAL SECONDEN)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	t/m 10.3	10.4-15.0	15.1-21.6	21.7-30.7	vanaf 30.8
13 jaar	t/m 8.6	8.7-15.2	15.3-22.0	22.1-31.3	vanaf 31.4
14 jaar	t/m 10.5	10.6-17.6	17.7-25.4	25.5-38.5	vanaf 38.6
15 jaar	t/m 15.3	15.4-25.3	25.4-35.3	35.4-46.6	vanaf 46.7
16 jaar	t/m 19.5	19.6-32.4	32.5-42.8	42.9-51.4	vanaf 51.5

MEISJES	SCORE (= AANTAL SECONDEN)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	t/m 3.8	3.9-7.5	7.6-12.6	12.7-22.0	vanaf 22.1
13 jaar	t/m 3.8	3.9-7.4	7.5-13.4	13.5-20.4	vanaf 20.5
14 jaar	t/m 3.1	3.2-5.9	6.0-10.5	10.6-19.6	vanaf 19.7
15 jaar	t/m 3.4	3.5-6.3	6.4-10.8	10.9-17.2	vanaf 17.3
16 jaar	t/m 3.0	3.1-6.8	6.9-12.2	12.3-20.1	vanaf 20.2