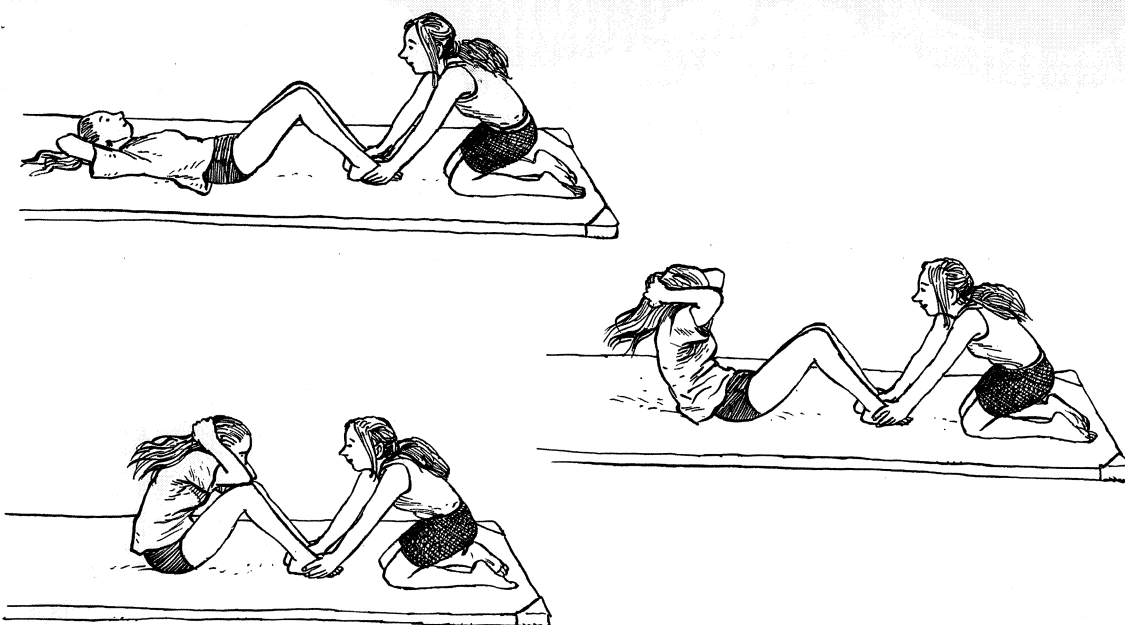


# INSTRUCTIEKAART EUROFIT 3

## SIT-UPS

- Ga recht overeind op de mat zitten, met je handen in elkaar gevouwen achter je hoofd, je knieën 90 graden gebogen, je voeten plat op de grond.
- Een medeleerling houdt je voeten op hun plaats.
- Raak met je ellebogen je knieën aan.
- Ga vervolgens met je bovenlichaam achterover naar de mat, totdat je met je schouderbladen de mat aanraakt.
- Doe dit zo vaak mogelijk gedurende 30 seconden.
- Je mag de test maar één keer doen.
- Handen verplaatsen maakt de test ongeldig.



JONGENS	SCORE (= AANTAL SIT-UPS)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	t/m 18	19-21	22-23	24-25	vanaf 26
13 jaar	t/m 18	19-21	22-23	24-25	vanaf 26
14 jaar	t/m 19	20-21	22-23	24-25	vanaf 26
15 jaar	t/m 20	21-22	23-24	25-26	vanaf 27
16 jaar	t/m 20	21-22	23-24	25-26	vanaf 27

MEISJES	SCORE (= AANTAL SIT-UPS)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	t/m 17	18	19-20	21-22	vanaf 26
13 jaar	t/m 16	17-18	19-20	21-22	vanaf 26
14 jaar	t/m 16	17-18	19-20	21	vanaf 26
15 jaar	t/m 16	17	18-19	20-21	vanaf 27
16 jaar	t/m 16	17-18	19-20	21-23	vanaf 27