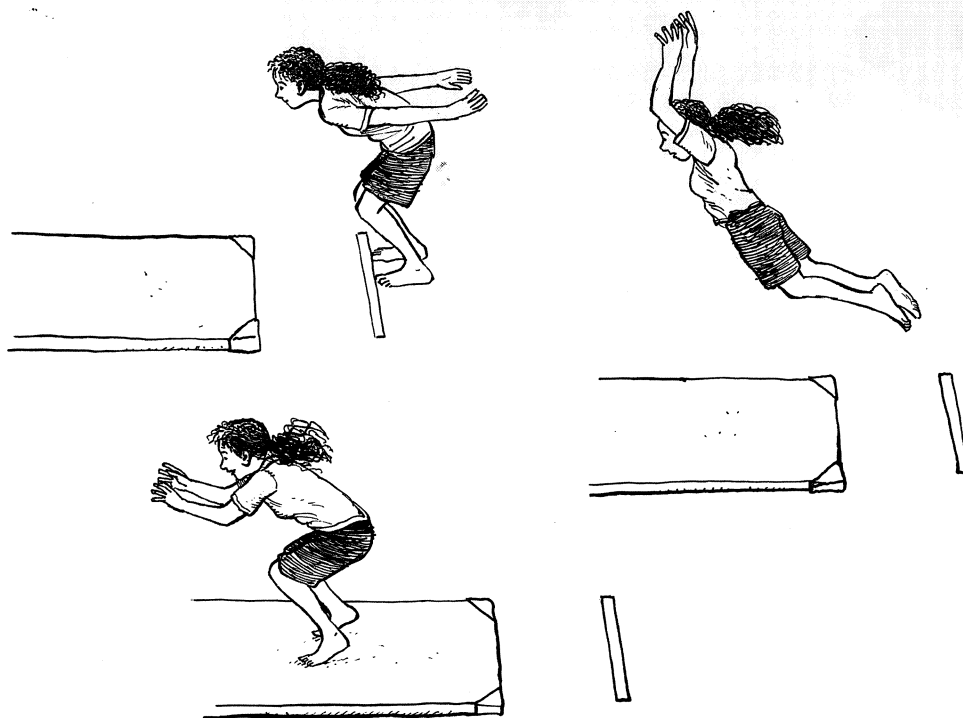


INSTRUCTIEKAART EUROFIT 1

VERSPRINGEN UIT STAND

- Ga achter de afzetlijn staan met je voeten een klein stukje uit elkaar (lichte spreidstand).
- Veer door je knieën en houd je armen gestrekt voor je, evenwijdig aan de grond.
- Zwaai je armen vanuit deze houding naar achteren, zet vervolgens zo hard als je kunt met twee voeten tegelijk af en spring zo ver je kunt.
- Probeer te landen met beide voeten bij elkaar, zonder naar achteren of naar voren te vallen.
- Het achterste punt van je lichaam, waarmee je de mat raakt, bepaalt de score.
- Je mag twee pogingen doen, het beste resultaat telt.



JONGENS	SCORE (= AFSTAND IN CENTIMETER)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	tot 151	152-154	155-168	169-175	vanaf 176
13 jaar	tot 152	153-162	163-172	173-184	vanaf 185
14 jaar	tot 157	158-170	171-181	182-194	vanaf 195
15 jaar	tot 169	170-182	183-193	194-206	vanaf 207
16 jaar	tot 181	182-193	194-201	202-211	vanaf 212

MEISJES	SCORE (= AFSTAND IN CENTIMETER)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	tot 139	140-149	150-157	158-165	vanaf 166
13 jaar	tot 141	142-151	152-160	161-171	vanaf 172
14 jaar	tot 143	144-152	153-162	163-171	vanaf 172
15 jaar	tot 142	143-151	152-161	162-171	vanaf 172
16 jaar	tot 145	146-153	154-162	163-171	vanaf 172