

Staande vertesprong

Zo ver mogelijk springen vanuit stilstand met beide voeten samen.

Startpositie

- Blootsvoets, voeten samen
- Achter startlijn

Meting

Afstand wordt geregistreerd tot op 1 cm nauwkeurig

Pogingen

2 pogingen, beide scores ingeven

- ✓ Bij rugwaarts vallen wordt de poging opnieuw uitgevoerd
- ✓ Armen mogen gebruikt worden
- ✓ Er mag gebruik gemaakt worden van een dunne mat, startpositie is achter de mat



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be