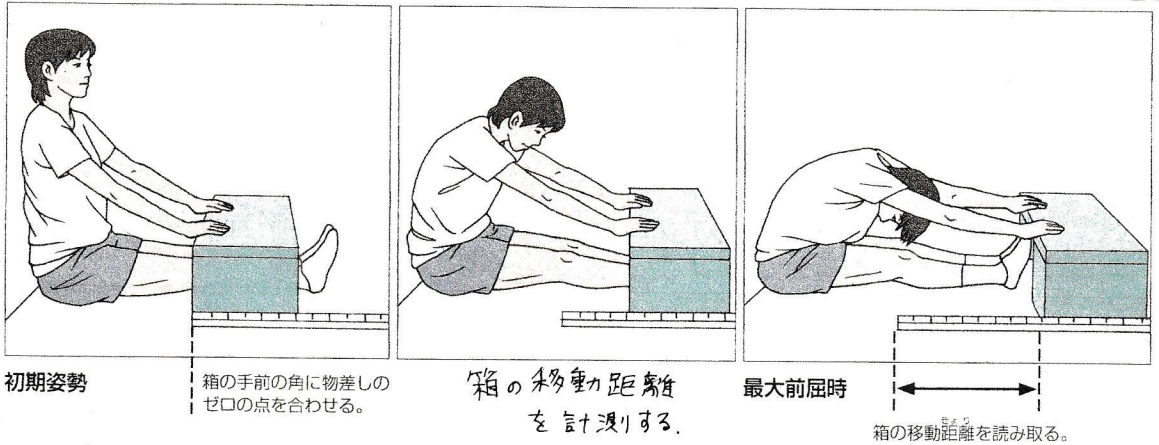


長座体前屈



↑

初期姿勢

背筋を伸ばし、背（**尻**）を壁につける。

↑

計測は（**cm**）単位とし、未満は切り捨てる。測定は2回行い、良い方を記憶する。

男子は（**64**）cm以上、女子は（**63**）cm以上で10点となる。

50m走

（**クラウチング**）スタートで行う。

（**胸（トリー）**）がゴールラインに到達するときまでを計測する。

コースは（**セパレート**）の直線コースとし、曲走路や折り返しコースは使わない。

