Siady z leżenia tyłem w czasie 30 s

Sposób wykonania:

W leżeniu na plecach nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30 cm, ręce splecione palcami i ułożone na karku; partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca; leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolana i natychmiast powraca do leżenia na plecach tak, aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

Wynik:

Liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.