**Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**   
a) wykonanie   
Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.   
b) pomiar   
Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. c) uwagi   
Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

<https://youtu.be/a7LcIfucF1s>

<https://youtu.be/rjM7SPfcIgE>