**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>