

مسك الجهاز من المكان المخصص له بإحدى القبضتين.يقوم الطالب/ الطالبة بـمسك الجهاز من المكان المخصص له بإحدى القبضتين ثم يقوم بأقصى انقباض له دون مساعدة أي عضو آخر من الجسم، يقوم الطالب/ الطالبة بعمل ثلاث محاولات وتسجيل أفضل نتيجة.