

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA ZUCHORY

imię i nazwisko:

data urodzenia:

WYNIKI KOLEJNYCH SPRAWDZIANÓW

data badania	wiek	szybkość		skoczność		siła ramion	gibkość	siła mięśni brzucha		wytrzymałość *				suma pkt	ocena
										bieg na odległość		bieg w miejscu			
	lata	wynik	pkt	wynik	pkt	pkt	pkt	wynik	pkt	wynik	pkt	wynik	pkt		

* należy wybrać jeden z dostępnych sposobów oceny wytrzymałości