

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Data wykonania testu

Nazwisko i imię

Data urodzenia

Pełna nazwa klubu/szkoły

Nazwa próby	I próba	II próba	wynik	pkt
bieg 50m				

skok w dal z miejsca	I próba	II próba	III próba	wynik	pkt

bieg na dystansie	wynik z dokładnością do 1 s.		pkt
	600m		
	800m		
	1000m		

pomiar siły dłoni	I próba	II próba	wynik	pkt

Zwis na ugiętych rękach podciąganie w zwisie na drążku	wynik	pkt

bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m	I próba	II próba	wynik	pkt

siady w leżeniu tyłem (30s)	wynik	pkt

skłon tułowia w przód	I próba	II próba	wynik	pkt
	+	+		
	-	-		

UWAGI: