RADUNO TECNICO DI PREPARAZIONE FISICA XIV ZONA

SCHEDA INDIVIDUALE TEST MOTORI

Cognome _____ Nome _____

Anno nascita _____ Circolo Vela _____

Classe _____ Altezza _____ Peso _____

	PUNTEGGIO
TEST N°1 TEST DELL'EQUILIBRIO (FENICOTTERO).	_____
TEST N°2 TESTTEST DELLA FLESSIONE DEL BUSTO	_____
TEST N°3 SALTO IN LUNGO DA FERMO	_____
TEST N°4 ELEVAZIONE DEL BUSTO DA SUPINO	_____
TEST N°5 SOSPENSIONE A BRACCIA FLESSE	_____
TEST N°6 CORSA A NAVETTA	_____
TEST N°7 TEST DEI 2000 METRI REMERGOMETRO	_____
TEST N°8 TEST DELLA PANCA	_____