

Egyéni adatfelvételi és értékelő lap

NEVED: _____ OSZTÁLYOD: _____ ÉLETKOROD: _____ DÁTUM: _____

AZ ALÁBBI TÁBLÁZAT KETTŐS CÉLT SZOLGÁL. EGYRÉSzt SEGÍt A MÉRÉSI EREDMÉNYEID PONTOS RÖGZÍTÉSÉBEN, MÁSRÉSzt LEHETŐSÉGET BIZTOSÍt, HOGY A TESZTEREDMÉNYEID ALAPJÁN TÁJÉKOZÓD-HASS AZ AKTUÁLIS FITTSÉGI ÁLLAPOTODRÓL. ELŐSZÖR ÍRD BE A TESZTEREDMÉNYEID A TÁBLÁZATBA, MAJD TEGYÉL X-ET A TELJESÍTMÉNYEDNEK MEGFELELŐ FITTSÉGI ZÓNÁBA! (A FITTSÉGI ZÓNÁK NEM-TŐL ÉS ÉLETKORTÓL FÜGGŐEN VÁLTOZNAK, EZÉRT KÉRJ SEGÍTSÉGET A TANÁRODTÓL EHÉZ A FELADATHOZ!)

TESTÖSSZETÉTEL PROFILOM				Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna
Testmagasságom:	cm	BMI:	kg/m ²	[]	[]	[]
Testtömegem:	kg	Testzsír:	%	[]	[]	[]
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFILOM				Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna
AEROB KAPACITÁS	Állóképességi ingafutás teszt	Céloom:	táv (db)	[]	[]	[]
		Elértem:	táv (db)			
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFILOM					Fejlesztés szükséges	Egészségzóna
TÖRZS (HAS ÉS HÁT) IZOM-EREJE	Ütemezett hasizom teszt		Céloom: db	Elértem: db	[]	[]
	Törzsemelés teszt		Céloom: cm	Elértem: cm	[]	[]
FELSŐ TESTFÉL IZOMEREJE	Ütemezett fekvőtámasz teszt		Céloom: db	Elértem: db	[]	[]
	Kézi szorítóerő mérése	Jobb kéz	Céloom: kg	Elértem: kg	ÁTLAG: kg	[]
		Bal kéz	Céloom: kg	Elértem: kg		
ALSÓ TESTFÉL IZOMEREJE	Helyből távolugrás teszt		Céloom: cm	Elértem: cm	[]	[]
HAJLÉKONYSÁGI PROFILOM					Fejlesztés szükséges	Egészségzóna
HAJLÉKONYSÁG	Hajlékonysági teszt	Jobb láb	Céloom: cm	Elértem: cm	ÁTLAG: cm	[]
		Bal láb	Céloom: cm	Elértem: cm		

A NETFIT® FELMÉRÉS SORÁN A _____ ÉVBEN _____ DB TESZTBEN SIKERÜLT AZ EGÉSZSÉGZÓNÁBAN TELJESÍTENEM. A KITŰZÖTT TELJESÍTMÉNYCÉLJAIMAT _____ DB TESZTBEN SIKERÜLT ELÉRNEM VAGY MEGHALADNOM.