|  |
| --- |
| **FITNESGRAM** |
|  | **Povinné testy** |  | **Volitelné testy** |
| **Jméno žáka:**  | **Vytrvalost** ***Název zvoleného testu………*****(čas v min:sec nebo počet přeběhů)**  | **Síla břišních svalů** **(počet opakování)** | **Síla extenzorů trupu** **(cm)** | **Síla sv. pletence ramenního*****Název zvoleného testu………*****(počet opakování nebo čas v sec)** | **Předklon v sedu** (sed pokrčmo přednožný pravou)**(dosah v cm)**  | **Předklon**(sed pokrčmo přednožnýlevou)**(dosah v cm)** | **Dosah – paže**(**vzpažená pravá)** **(ano-ne)**  | **Dosah – paže**(**vzpažená levá)** **(ano-ne)**  |
|  | **1. měř.** | **2. měř.** | **1. měř.** | **2. měř.** | **1. měř.** | **2. měř.** | **1. měř.** | **2. měř.** | **1. měř.** | **2. měř.** | **1. měř.** | **2. měř.** | **1. měř.** | **2. měř.** | **1. měř.** | **2. měř.** |
| 1. **ročník**
 |  |   |  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **ročník**
 |   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
| 1. **ročník**
 |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
| 1. **ročník**
 |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
| 1. **ročník**
 |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |

Příloha 2 Záznamová karta pro žáka