|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 přednožný  levou)  **(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