|  |
| --- |
| **FITNESSGRAM** |
| **Město:** | **Škola:** | **Ročník: 1 2 3 4 5** |
| **Poř. č.** | **Jméno žáka (pouze pro potřeby učitele)** | **Vytrvalost *Název zvoleného testu*** ***………………***  | **Síla břišních svalů****(počet opakování)** | **Síla extenzorů trupu (vzdálenost v cm)** | **Síla sv. pletence ramenního *Název zvoleného testu………*** | **Test flexibility**  |
| **Předklon (předn. levá)****(cm)** | **Předklon****(předn. pravá)****(cm)** | **Dosah****(vzpaž. levá)** | **Dosah****(vzpaž. pravá)** |
|  | **Měření ve šk. roce:** | **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. |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
| 2. |   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 3. |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
| 4. |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |

**Příloha 1 Záznamový arch pro učitele**