Ministerstwo Sportu i Turystyki

SKS SZKOLNY KLUB SPORTOWY

INSTYTUT SPORTU PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

ARKUSZ BADANIA – TESTY SPRAWNOŚCIOWE SKS

L.p.	Imię	Nazwisko	Data urodzenia	Data badania	Masa ciała (kg)	Wysokość ciała (cm)	Skok w dal z miejsca (cm)	Plank (mm:ss.ss)	Bieg 10x5 m. (ss.ss)	Beep test (liczba powtórzeń)
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										