netfit

TESTÖSSZETÉTELI ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL, HAJLÉKONYSÁGI PROFIL, AEROB FITTSÉGI PROFIL

Pedagógus: **Osztály:** **Dátum:**

Tanuló neve	Mérési azonosító	Életkor (év)	Testösszetételi és tápláltsági profil						Hajlékonysági profil				Aerob fittségi (állóképességi) profil		
			Testmagas-ság (cm)	Testtömeg (kg)	BMI		TZS%		Hajlékonysági teszt				20 (15) méteres állóképességi ingafutás teszt		
					kg/m²	ZÓNA	%	ZÓNA	jobb láb (cm)	bal láb (cm)	átlag (cm)	ZÓNA	megtett táv	VO_{2max} (ml/kg/min)	ZÓNA

netfit

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Pedagógus: **Osztály:** **Dátum:**

Tanuló neve	Mérési azonosító	Életkor (év)	Vázizomzat fittségi profil											
			Ütemezett hasizom teszt		Törzsemelés teszt		Ütemezett fekvőtámasz teszt		Kézi szorítóerő mérése				Helyből távolugrás teszt	
			db	ZÓNA	cm	ZÓNA	db	ZÓNA	jobb kéz (kg)	bal kéz (kg)	átlag (kg)	ZÓNA	cm	ZÓNA

ÚJ SZÉCHENYI TERV