



OMINAISUUSTESTIN TULOSKORTTI

Täytä ennen testiä:

Nimi: _____

Päivänmäärä: _____

Onko sinulla mielestäsi mitään sellaista terveydellistä ongelmaa, minkä takia et voi suorittaa testiä tai jotain yksittäistä testiosiota? KYLLÄ EI

Jos vastasit KYLLÄ, keskustele asiasta testin valvojan kanssa ennen testin aloittamista!

Testitulokset:

Kirjaa parhaat tuloksesi jokaisesta testistä. TSEMPPIÄ TESTEIHIN!

Nopeus:

- 50 m juoksu: _____ s (0.01 s tarkkuus)

Nopeusvoima:

- 5-loikka askeleen juoksuvauhdilla: _____ m (1 cm tarkkuus)

- kuntopallonheitto alhaalta eteen: _____ m (10 cm tarkkuus)

Liikkuvuus:

- haaraistunnassa eteentaivutus: _____ cm (1 cm tarkkuus)

- lapakääntö: _____ cm (5 cm tarkkuus)

Kestävyys:

- kestävyysasukkulajuoksu: _____ sukkulaa (1 sukulan tarkkuus)

Lihaskunto:

- sisupunnerrus: _____ kpl (1 punnerruksen tarkkuus)

Syötä tuloksesi palautejärjestelmään: www.kasvaurheilijaksi.fi . Kokonaispalautteen saat tehtyäsi kaikki testit. Sen jälkeen voit parantaa testituloksiasi myös yksittäinen testi tai fyysinen ominaisuus kerrallaan.