INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

Imię i Nazwisko:…………………………………………………….. Klasa:……………

WYNIKI KOLEJNYCH SPRAWDZIANÓW

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Szybkość | Skoczność | Siła ramion | Gibkość | Wytrzymałość | Siła mm.brzucha | Suma  pkt. | Ocena |
|  |  |  |  |  |  |  |  |