

FITNESS ASSESSMENT SHEET

Name and surname _____

Course and group _____

FINAL TESTS MARK _____

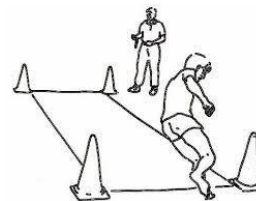
Aerobic stamina test Cooper test		
12 years old		
Mark	Boys	Girls
1	1200 or less	900 or less
1,5		
2	1350	1050
2,5		
3	1500	1200
3,5		
4	1650	1350
4,5		
5	1800	1500
5,5		
6	1950	1650
6,5		
7	2100	1800
7,5		
8	2250	1950
8,5		
9	2400	2100
9,5		
10	2550 or more	2250 or more



Result _____

Mark _____

Agility test 5 metres x 10		
12 years old		
Mark	Boys	Girls
1	20,00 or more	21,00 or more
1,5	19,70	20,70
2	19,50	20,50
2,5	19,20	20,20
3	19,00	20,00
3,5	18,70	19,70
4	18,50	19,50
4,5	18,20	19,20
5	18,00	19,00
5,5	17,80	18,70
6	17,50	18,50
6,5	17,30	18,20
7	17,00	18,00
7,5	16,80	17,80
8	16,50	17,50
8,5	16,30	17,30
9	16,00	17,00
9,5	15,80	16,80
10	15,50 or less	16,50 or less



Result:

1st try _____

2nd try _____

Mark _____

Flexibility test Sit and reach test		
12 years old		
Mark	Boys	Girls
1	8 or less	12 or less
1,5	9	13
2	10	14
2,5	11	15
3	12	16
3,5	13	17
4	14	18
4,5	15	19
5	16	20
5,5	17	21
6	19	23
6,5	20	24
7	22	26
7,5	23	27
8	25	29
8,5	26	30
9	28	32
9,5	29	33
10	31 or more	35 or more



Result:

1st try _____

2nd try _____

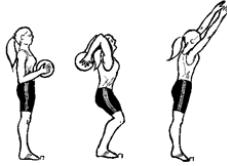
Mark _____

Aerobic stamina test Cooper test		
13 years old		
Mark	Boys	Girls
1	1350 or less	1050 or less
1,5		
2	1500	1200
2,5		
3	1650	1350
3,5		
4	1800	1500
4,5		
5	1950	1650
5,5		
6	2100	1800
6,5		
7	2250	1950
7,5		
8	2400	2100
8,5		
9	2550	2250
9,5		
10	2700 or more	2400 or more

Agility test 5 metres x 10		
13 years old		
Mark	Boys	Girls
1	19,50 or more	20,50 or more
1,5	19,20	20,20
2	19,00	20,00
2,5	18,70	19,70
3	18,50	19,50
3,5	18,20	19,20
4	18,00	19,00
4,5	17,80	18,70
5	17,50	18,50
5,5	17,30	18,20
6	17,00	18,00
6,5	16,80	17,80
7	16,50	17,50
7,5	16,30	17,30
8	16,00	17,00
8,5	15,80	16,80
9	15,50	16,50
9,5	15,30	16,30
10	15,00 or less	16,00 or less

Flexibility test Sit and reach test		
13 years old		
Mark	Boys	Girls
1	10 or less	14 or less
1,5		
2	11	15
2,5	12	16
3	13	17
3,5	14	18
4	15	19
4,5	16	20
5	17	21
5,5	18	22
6	19	23
6,5	21	25
7	22	26
7,5	24	28
8	25	29
8,5	27	31
9	28	32
9,5	30	34
10	31	35
10	33 or more	37 or more

Upper body explosive strength test 2 kilo medicine ball throwing		
12 years old		
Mark	Boys	Girls
1	2,1 or less	1,5 or less
1,5	2,40	1,80
2	2,70	2,10
2,5	3,00	2,40
3	3,30	2,70
3,5	3,60	3,00
4	3,90	3,30
4,5	4,20	3,70
5	4,50	4,00
5,5	4,80	4,30
6	5,10	4,60
6,5	5,40	4,90
7	5,70	5,20
7,5	6,00	5,50
8	6,30	5,80
8,5	6,60	6,10
9	6,90	6,40
9,5	7,20	6,70
10	7,5 or more	7,00 or more



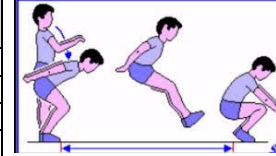
Result:

1st try _____

2nd try _____

Mark _____

Lower body explosive strength test Horizontal jump test		
12 years old		
Mark	Boys	Girls
1	136 or less	121 or less
1,5	139	124
2	142	127
2,5	145	130
3	148	133
3,5	151	136
4	154	139
4,5	157	142
5	160	145
5,5	163	148
6	166	151
6,5	169	154
7	172	157
7,5	175	160
8	178	163
8,5	181	166
9	184	170
9,5	187	173
10	190 or more	177 or more



Result:

1st try _____

2nd try _____

Mark _____

Abdominal strength test 30'' abdominal test		
12 years old		
Mark	Boys	Girls
1	16 or less	14 or less
1,5	17	15
2	18	16
2,5	19	17
3	20	18
3,5	21	19
4	22	20
4,5	23	21
5	24	22
5,5	25	23
6	26	24
6,5	27	25
7	28	26
7,5	29	27
8	30	28
8,5	31	29
9	32	30
9,5	33	31
10	34 or more	32 or more



Result _____

Mark _____

Upper body explosive strength test 2 kilo medicine ball throwing		
13 years old		
Mark	Boys	Girls
1	2,6 or less	2,1 or less
1,5	2,90	2,40
2	3,20	2,70
2,5	3,50	3,00
3	3,80	3,30
3,5	4,10	3,60
4	4,40	3,90
4,5	4,70	4,20
5	5,00	4,50
5,5	5,30	4,80
6	5,60	5,10
6,5	5,90	5,40
7	6,20	5,70
7,5	6,50	6,00
8	6,80	6,30
8,5	7,10	6,60
9	7,40	6,90
9,5	7,70	7,20
10	8 or more	7,5 or more

Lower body explosive strength test Horizontal jump test		
13 years old		
Mark	Boys	Girls
1	141 or less	126 or less
1,5	144	129
2	147	132
2,5	150	135
3	153	138
3,5	156	141
4	159	144
4,5	162	147
5	165	150
5,5	169	153
6	172	157
6,5	175	160
7	178	163
7,5	181	166
8	184	170
8,5	187	173
9	189	175
9,5	192	178
10	195 or more	181 or more

Abdominal strength test 30'' abdominal test		
13 years old		
Mark	Boys	Girls
1	17 or less	15 or less
1,5	18	16
2	19	17
2,5	20	18
3	21	19
3,5	22	20
4	23	21
4,5	24	22
5	26	24
5,5	27	25
6	28	26
6,5	29	27
7	30	28
7,5	31	29
8	32	30
8,5	33	31
9	34	32
9,5	36	34
10	37 or more	35 or more