

PHYSICAL FITNESS TESTING

Name: Név:		Mother's name: Anyja neve:		Student №: Hallgatói azonosító szám:	
Date of birth and place: Születési idő és hely:		Location: Helyszín:		Date: Dátum:	

Traning type: Tréning típusa:	In House Training	Training name: Training megnevezése:	BODYGUARD	Level: Szint:	Basic	Physical fitness code: Fizikai felmérés kódja:	T4
----------------------------------	--------------------------	---	------------------	------------------	--------------	---	-----------

EXERCISES

Circulatory system endurance Keringési rendszeri -állóképesség						Strength endurance Erő-állóképesség					
Running/Futás						Swimming 800 m Úszás	Push Ups Fekvőtámasz	Chin ups/Pull ups Húzódzkodás	Sit Ups Felülés	Dips Tolódzkodás	Squat Guggolás
3200 m	2000 m	400 m	With partner	200 m	4x10 m						
16 min	12 min	62 sec	x	34 sec	11 sec	-	58 +	14 +	58 +	16 +	56 +
-	x	x	x	-	x	-	x	x	x	x	x
-			x	-		-					

Rating: Értékelés	Excellent Kiváló ☐	Good Jó ☐	Appropriate Megfelelő ☐	Inadequate Nem megfelelő ☐
----------------------	--	-------------------------------------	---	--

In associate with



Evaluator comments: _____

Evaluator signature : _____

Learner signature : _____