

SUORITUSKORTTI

 NIMI: _____ LIIKUNTA-
HARRASTUS: _____ IKÄ: _____

TULOKSET
KINKKA

oikea jalka	vasen jalka	viimeinen yhden
_____	_____	kosketuksen väli
cm	cm	vasen/oikea jalka

PALLON HEITTO

_____	_____	_____	_____	tennispallo tai kuntopallo
m	cm	m	cm	1kg pään yli eteen =
tennis-	_____	pye	_____	pye. Tulos: m/cm
pallo	_____	1kg	_____	10cm:n tarkkuudella.

**ETEENTAIVUTUS
HAARAISTUNNASSA**

_____	Tulos: cm
cm	paras tulos

**RIIPUNTA/
LEUANVETO**

_____	_____	_____	_____	Tulos: aika tai toistot
sk (s)	kk (s)	lv	vn	suurin käsin = sk
				koukkukäsin = kk
				leuanveto = lv
				voimannosto= vn

**15 MINUUTIN
REIPPAILU**

_____	Tulos: matka (m)
	esim. 1870m

FITNESS
DECATHLON