

SCOREFORMULIER FIT-TEST

TESTDATUM: _____

NAAM: _____ LEEFTIJD: _____

JONGEN/MEISJE GEBOORTEDATUM _____ KLAS: _____



Onderdeel	Grondmotorische eigenschap	Beste prestatie	Prestatieprofiel				
			Laag	Onder Gemiddeld	Gemiddeld	Boven Gemiddeld	Hoog
1. Flamingo balanstest	Coördinatie						
2. Sit-and-reach- test	Lenigheid						
5. Verspringen uit stand	Kracht-explosief						
7. Hangen met gebogen armen	Kracht-uthoudingsvermogenm						
8. Sit-ups	Kracht-buikspier						
9. Sneltikken met één hand	Snelheid						
10. 10x5 meter sprint-test	Snelheid						
11. Liam test: ga naar: Liam test	Uithoudingsvermogen	Herstel tijd:	Score				
12. Ruffier Dickson test ga naar: ruffier dicksontest	Uithoudingsvermogen	Index	Score:				