

Kehaliste katsete leht nr

Katsetel osaleja nimi:

Katsete korraldaja nimi:

Kuupäev:

Katsete tulemused

Harjutus	Korduste arv või aeg
kätekõverdused toenglamangus	
kõhulihaste jõuharjutus	
3000 m kestusjooks/kiirkõnd	
kätekõverdused rippes	
sangpommi rebimine	
kangi rinnalt surumine lamades	
kükk kangiga	

Märkused:

.....
.....
.....
.....

Katsete korraldaja allkiri:

Katsetel osaleja allkiri: