

Fizikai Fittség Teszt Saját Nézőpontból

Nagyon fontos, hogy egyedül, az osztálytársaid segítségével válaszolj a kérdésekre. A válaszaid a kutatás előremenetelére szempontjából fontosak. Kérlek minden kérdésre válaszolj, ne hagyj üres helyet. Kérdésenként csak egy választ jelölj meg. És a legfontosabb: légy őszinte. Köszönjük a tudományos kutatáshoz való hozzájárulásodat.

Kérlek gondold végig milyen a fittséged (a barátaidhoz hasonlítva) és válaszd ki a megfelelő választ.

1 Az általános fittséged:

- Nagyon gyenge
- Gyenge
- Elég jó
- Jó
- Nagyon jó

2 A szív-érrendszeri fittséged (gyakorlatok teljesítési képessége, futás alkalmával, hosszabb ideig):

- Nagyon gyenge
- Gyenge
- Elég jó
- Jó
- Nagyon jó

3 Az izomerőd:

- Nagyon gyenge
- Gyenge
- Elég jó
- Jó
- Nagyon jó

4 A sebességed / gyorsaságod:

- Nagyon gyenge
- Gyenge
- Elég jó
- Jó
- Nagyon jó

5 A rugalmasságod:

- Nagyon gyenge
- Gyenge
- Elég jó
- Jó
- Nagyon jó