

**OPEN DAY**  
**Scheda di valutazione funzionale**

Nome.....

Misura la tua forza (Salto in lungo da fermo)



cm.....



[https://www.my-personaltrainer.it/jump\\_test.htm](https://www.my-personaltrainer.it/jump_test.htm)

Misura la tua flessibilità (Sit and reach)



cm.....



<http://www.fitnessvenues.com/uk/fitness-testing-sit-and-reach-test.html>

Misura la tua coordinazione (hexagon test)



sec.....



<https://www.youtube.com/watch?v=OkN5Ht4PjGo>

Valutazione complessiva

