



Bateria de Medidas e testes

Fotografia

Nome: _____

Data de Nascimento: / / _____

Clube: _____

Morada: _____

Telefone: _____

E.MAIL: _____

Dados Antropométricos

Data da Observação							Observações:
Altura							
Peso							
Alcance mbro dominante							
Alcance dos 2 mbros							
Envergadura							

Teste de Salto

Data da observação							Observações:
Salto de Bloco							
Salto de Ataque							

Testes Deslocamentos

Data da observação							Observações
Teste "Zig-Zag"							
Teste "Vai e Vem"							
"Toque das Linhas"							

Testes de Condição Física

Data da observação							Observações
Teste "Trunk lift"							
Teste "Curl-Ups"							
Testes " Push-Ups"							

Teste Velocidade

Data da observação							Observações
Teste "20 metros"							

Observações:
