

CentroFitness.....di.....

Atleta.....nato il.....

a.....residente a.....

partecipante alle competizioni nella categoria:

Juniores Fitness:

- Under 18 maschile individuale
- Under 18 femminile individuale

Master Fitness:

- Over 41-under 60 maschile individuale
- Over 41-under 60 femminile individuale

Sport Fitness:

- Over 19-under 40 maschile individuale
- Over 19-under 40 femminile individuale

Master Fitness Group:

- Over 41-under 60 maschile a squadre
- Over 41-under 60 femminile a squadre

Sport Fitness Group:

- Over 19-under 40 maschile a squadre
- Over 19-under 40 femminile a squadre

Old Fitness:

- Over 61 maschile individuale
- Over 61 femminile individuale

DATI ATLETA

ALTEZZA (cm)	
PESO (Kg)	
FREQUENZA CARDIACA INDICATIVA(pulsazioni/min)	
FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO(pulsazioni/min)	
FRQUENZA CARDIACA MASSIMA(pulsazioni/min)	
ETÁ (anni)	
PERIODO DI PREPARAZIONE SPORTIVA (minimo 6 mesi)	

COMPETIZIONI

	INDICE PERFORMANCE	PUNTEGGIO	NOTE
DISTENSIONI			
TRAZIONI			
PRESSA A 45°			
CARDIO SPORT			
FLEX FIT			
PUNTEGGIO TOTALE			

Firma Preparatore Sportivo

Firma Atleta

Firma Giuria

Data

Taglia maglietta
xs-s-m-l-xl-xxl