

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

W wyniku badania lekarskiego u Pana/i

nazwisko i imię

PESEL

stwierdza się, iż stan zdrowia ww. **pozwala/ nie pozwala***na udział w teście sprawności fizycznej, sprawdzianie z pływania:

I. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Podciąganie na drążku.
2. Bieg po kopercie.
3. Próba wydolnościowa.

Próba wydolnościowa (Beep test) polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie.

II. Sprawdzian z pływania

Sprawdzian z pływania polega na przepłynięciu przez kandydata 50 metrów dowolnym stylem w czasie do 90 sekund.

* niewłaściwe skreślić

miejscowość, data

podpis i pieczęć lekarza