運動適性テストカード（うるま市スポーツ少年団体力テスト用）

団名		スポーツ少年団	実施年月日	
ふりがな 氏名			年　齢	4/1 現在
			性　別	
身長	m　　cm		体重	kg

種目	記録		備考
立幅とび	1回目	cm	記録はcmで測り、cm未満は四捨五入 2回実施して、よい記録をとる
	2回目	cm	
上体起こし		回	
腕立て伏せ		回	
時間往復走	1回目	m	距離はm単位で測り、m未満は切り上げ 2回実施して、よい記録をとる
	2回目	m	
5分間走		m	10m未満は目測で四捨五入する

運動適性テストカード（うるま市スポーツ少年団体力テスト用）

団名		スポーツ少年団	実施年月日	
ふりがな 氏名			年　齢	4/1現在
			性　別	
身長	m　　cm		体重	kg

種目	記録		備考
立幅とび	1回目	cm	記録はcmで測り、cm未満は四捨五入 2回実施して、よい記録をとる
	2回目	cm	
上体起こし		回	
腕立て伏せ		回	
時間往復走	1回目	m	距離はm単位で測り、m未満は切り上げ 2回実施して、よい記録をとる
	2回目	m	
5分間走		m	10m未満は目測で四捨五入する