

## FITNESSGRAM®

### Ficha de Registo Individual do Teste Marcha

Nome do aluno: \_\_\_\_\_

Nome do observador: \_\_\_\_\_

Per cursos completos (coloca uma cruz no número do percurso quando o executante o completar)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Tempo final: \_\_\_\_\_

Frequência cardíaca: \_\_\_\_\_

Manual de Aplicação de Testes FITNESSGRAM®, Segunda Edição



### Ficha de Registo Individual do Teste Marcha

Nome do aluno: \_\_\_\_\_

Nome do observador: \_\_\_\_\_

Per cursos completos (coloca uma cruz no número do percurso quando o executante o completar)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Tempo final: \_\_\_\_\_

Frequência cardíaca: \_\_\_\_\_

Manual de Aplicação de Testes FITNESSGRAM®, Segunda Edição