

COMPETIZIONE MEETING FITNESS – 2018

CENTRO FITNESS: _____ SEDE _____

ATLETA _____ NATO IL _____ A _____

VISITA MEDICA SCADE IL _____

PARTECIPANTE ALLA COMPETIZIONE NELLA CATEGORIA:

•Juniores Fitness:	•Master Fitness:
<input type="checkbox"/> Under 18 maschile individuale	<input type="checkbox"/> Over 41-under 60 maschile individuale
<input type="checkbox"/> Under 18 femminile individuale	<input type="checkbox"/> Over 41-under 60 femminile individuale
•Sport Fitness:	•Master Fitness Group:
<input type="checkbox"/> Over 19-under 40 maschile individuale	<input type="checkbox"/> Over 41-under 60 maschile a squadre
<input type="checkbox"/> Over 19-under 40 femminile individuale	<input type="checkbox"/> Over 41-under 60 femminile a squadre
•Sport Fitness Group:	•Old Fitness:
<input type="checkbox"/> Over 19-under 40 maschile a squadre	<input type="checkbox"/> Over 61 maschile individuale
<input type="checkbox"/> Over 19-under 40 femminile a squadre	<input type="checkbox"/> Over 61 femminile individuale

DATI ATLETA

ALTEZZA cm	ETÀ	PESO (Kg)	PERIODO DI PREPARAZIONE SPORTIVA IN ANNI: MESI
FREQUENZA CARDIACA MAX (puls/min) <i>208 - (0,7*età)</i>	FREQUENZA CARDIACA INDICATIVA (puls/min) <i>60% di 220-età</i>	FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO (puls/min) <i>3 misurazioni a distanza di 2 min l'una dall'altra</i>	SESSO

COMPETIZIONI: FITNESS SPORT

FITNESS SPORT	KG SOLLEVATI NELL'ULTIMA SERIE <i>Kg sollevati nell'ultima serie, con un numero di ripetizioni inferiore a 10</i>	NUMERO SERIE SERIE TOTALI ESEGUITE <i>Numero di serie totali eseguite con recupero 60" tra una serie e l'altra, si consiglia un numero minimo di 4 serie. L'ultima serie è opportuno ripeterla con lo stesso peso per verificare se ci sono miglioramenti</i>	N° RIPETIZIONI ULTIMA SERIE <i>N° di ripetizioni dell'ultima serie quando l'atleta esegue meno di 10 ripetizioni</i>
DISTENSIONI PANCA PIANA BILANCIERE			
TRAZIONI LAT AVANTI PRESA LARGA			
PRESSA A 45°			
TIPO DI PRESSA indicare il tipo e marca di pressa: <i>(Technogym linea Lux, Selection, Element Teca, Panatta, Life Fitness o altro)</i>			

COMPETIZIONI: CARDIO SPORT

CARDIO SPORT	DISTANZA TOTALE PERCORSA <i>Metri percorsi nel tempo previsto (10 minuti)</i>
	Metri

COMPETIZIONI: FLEX FIT

FLEX FIT	CENTIMETRI (con segno + o -) <i>Segno + se si supera punta dei piedi. Segno meno se non si supera</i>
	Segno (+ / -) cm

Firma preparatore sportivo

Firma Atleta

Firma giuria

Firma Genitore

DATA SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE