Karta przebiegu testu

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Stopień | Imię | Nazwisko | Własnoręczny podpis | Przebieg ćwiczenia | Zaliczył /a/ nie zaliczył /a/ próbę wysiłkową | Zaliczył /a/ nie zaliczył /a/ ścieżkę treningową | Ocena końcowa testu w komorze dymowej zaliczył /a/ nie zaliczył /a/ |
| Ergometr taśmowy(zal./niezal.) | Młot podciągowy (zal./niezal.) | Ergometr ramion/wioślarski(zal./niezal.) | Drabina bez końca(zal./niezal.) | Ergometr rowerowy(zal./niezal.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Oświadczam, że przed przystąpieniem do ćwiczeń w komorze dymowej w dniu………………20…….. r.

* W ciągu ostatnich 48 godzin nie spożywałem alkoholu i nie zażywałem środków odurzających,
* W ciągu ostatnich 24 godzin nie wykonywałem czynności związanych z dużym i długotrwałym wysiłkiem fizycznym,
* Dobrowolnie biorę udział w teście.

Uwagi dodatkowe ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| …………………………….. | ………………………………………… | ….………………………………………….. |
| (podpis obsługi sterowni) | (podpis osoby nadzorującej test) | (podpis i pieczęć osoby upoważnionej) |