

YES2MOVE

FIT-TEST

GIBKOŚĆ

POZIOM WYKONANIA	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
WYBITNY	>30	>27
BARDZO DOBRY	21-30	17-27
DOBRY	11-20	6-16
PRZECIĘTNY	1-10	0-5
DOSTATECZNY	-7 - 0	-8 do -1
MINIMALNY	-15 do -8	-20 do -9
NIEWYSTARCZAJĄCY	<-15	<-20

