



# ПРЕЗИДЕНТСКИ ТЕСТ

ИНИЦИАТИВА "СПОРТУВАЙ С ПРЕЗИДЕНТА"  
на Президента на Република България г-н Румен Радев  
[www.sportuvaisprezidenta.bg](http://www.sportuvaisprezidenta.bg)

## ИНДИВИДУАЛНА ТЕСТОВА КАРТА

На.....  
две имена

Година на раждане.....

Община/Град/Село:.....

Училище:.....

Спортен клуб:.....

№	Упражнение	Резултат
Упр. 1	Дълъг скок	
Упр. 2	Коремни преси	
Упр. 3	Хвърляне на топка	
Упр. 4	Бягане "Совалка"	
Упр. 5	Наклон напред	
Упр. 6	Бягане 400 м	
Упр. 7	Лицеви опори	

ДАТА: ..... ПРОВЕЛ ТЕСТА:.....  
/...../

\*години към датата на изпълнение на теста, упр. 1, 3, 5 се отчитат в м/см; упр. 2,7, в брой; упр. 4, 6 в мин/сек  
За зачитане на резултатите от теста се изисква покриване на минимум 6 от 8 упражнения  
Резултатите от теста може да изпратите на мейл: [test@sportuvaisprezidenta.bg](mailto:test@sportuvaisprezidenta.bg)



# ПРЕЗИДЕНТСКИ ТЕСТ

ИНИЦИАТИВА "СПОРТУВАЙ С ПРЕЗИДЕНТА"  
на Президента на Република България г-н Румен Радев  
[www.sportuvaisprezidenta.bg](http://www.sportuvaisprezidenta.bg)

## ИНДИВИДУАЛНА ТЕСТОВА КАРТА

На.....  
две имена

Година на раждане.....

Община/Град/Село:.....

Училище:.....

Спортен клуб:.....

№	Упражнение	Резултат
Упр. 1	Дълъг скок	
Упр. 2	Коремни преси	
Упр. 3	Хвърляне на топка	
Упр. 4	Бягане "Совалка"	
Упр. 5	Наклон напред	
Упр. 6	Бягане 400 м	
Упр. 7	Лицеви опори	

ДАТА: ..... ПРОВЕЛ ТЕСТА:.....  
/...../

\*години към датата на изпълнение на теста, упр. 1, 3, 5 се отчитат в м/см; упр. 2,7, в брой; упр. 4, 6 в мин/сек  
За зачитане на резултатите от теста се изисква покриване на минимум 6 от 8 упражнения  
Резултатите от теста може да изпратите на мейл: [test@sportuvaisprezidenta.bg](mailto:test@sportuvaisprezidenta.bg)