

🏆 ΦΥΛΛΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Όνομα Ήρωα: _____ Ομάδα: _____

ΜΕΡΟΣ 1: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ

Κατέγραψε το σκορ σου σε κάθε δοκιμασία.



ΖΩΝΗ ΔΥΝΑΜΗΣ (ΔΥΝ)

1. Κάμψεις (σε 30")

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____

2. Καθίσματα (σε 30")

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____

3. Κοιλιακοί (σε 30")

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____



1. Σανίδα-Άγγιγμα Ωμου (σε 30")

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____

2. Ραχιαίοι (Εναλλάξ) (σε 45")

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____

3. Πήδημα & Πάγωμα (σε 30")

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____



1. Σχοινάκι / Jumping Jacks (σε 1')

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____

2. Γόνατα Ψηλά (σε 1')

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____

3. Γρήγορο Σλάλομ (σε 30")

- Το Σκορ μου (Αριθμός): _____

🔥 **ΜΠΡΑΒΟ!** Φέρε αυτό το φύλλο στο Εργαστήριο Πληροφορικής (Ωρα 2) για να το δώσεις στον Gym-Bot! 🔥