



Sayın Veliler;

20 Kasım tarihinde yaptığımız ölçüm sonuçları aşağıda belirtilmiştir. Ölçümler 1 ile 5 arası bir rakam ile değerlendirilmiştir.

Bu test sonuçları DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜNÜN FİZİKSEL UYGUNLUK NÖRMLARINA göre değerlendirilmiştir. Test sonuçlarının ne anlama geldiği hakkında, eğitimlerimiz ile görüşmenizi tasfiye ederiz.

Örnek bir değerlendirme yapmak gerekirse;

Esneklik yetersizliğinin ileri yaşlarda bel problemlerine yakalanma oranının %80 olduğu, esnek bir vücudun daha fazla günlük yaşamda yükün altına girebileceğini önemli bir ayrıntıdır.

Sağlıklı bir yaşam dileğimizle

*Saygılarımızla;*

**360 Sports Club**

**Tel. 0262 745 7 745**

[www.360sportsclub.com](http://www.360sportsclub.com)

İSİM SOYAD	YAŞ	BOY	KİLO	ÇABUKLUK	MOBİLİTE	REAKSİYON	PATLAYICI KUVVET	DENGE
ARDA KARACA	10	120	28	3	3	4	5	4
MELİS ERTAN	8	110	22	4	1	2	5	1
DENİZ ZEHRA ERİŞ	7	110	19	4	3	2	5	2
BAŞAR BAYSAL	9	133	40	3	1	2	5	2
ÖYKÜ ÖZÇELİK	8	130	34	4	1	1	5	2
EMRE VELİOĞLU	8	130	26	3	2	2	5	3
UĞURKAN YILMAZ	7	110	32	2	1	3	5	3
UYGAR KURU	8	120	23	2	1	2	5	3
KÜRŞAT KAPLAN	7	125	25	3	1	2	5	2
DENİZ ÇANAKLI	7	110	20	3	3	3	5	2
BAROŞ BAŞTAŞ	8	100	27	3	1	2	5	2
YUSUF BERTUĞ PALA	10	136	26	2	3	2	5	4
OKTAY CANÖZ	9	140	29	5	5	4	5	3
BATUHAN NARİN	12	160	57	5	1	3	5	5
BATUHAN ELKALKMIŞ	10	135	28	2	3	3	5	3
BARIŞ HALİL İNCEOĞLU	12	150	34	1	2	3	5	3
EMİR UZAN	9	133	40	3	2	2	5	2
AYÇA ÖZEL	9	130	32	4	4	1	5	1
KADİR AYDIN	8	120	32	4	1	2	5	2
GÖKTUĞ HAM	7	100	14	5	1	3	5	3
RIDVAN TAKA	7	100	14	5	4	2	5	2
SEMİH ÇAĞATAY TİTİZ	10	130	27	2	1	2	5	1
ATAGÜL ÖZOĞLUÖZ	7	100	21	3	5	3	5	1
MİNE YAZICI	7	100	17	5	1	2	5	4
AHMET ŞARLAK	7	110	22	4	1	3	5	5
FURKAN AKÇAM	10	127	25	3	1	2	5	1
FURKAN MALKOÇ	7	100	18	2	1	2	5	3
MUHAMMED YILDIRIM	9	132	42	4	1	2	5	5
ZEYNEP YILDIRIM	10	127	26	4	1	3	5	1
NİLAY DENİZER	13	145	35	3	1	2	5	1
EREN AKSOY	13	155	49	4	1	3	5	2
METE AKSOY	13	150	68	3	1	3	5	4
NUR EFŞAN KARATAŞ	9	125	26	4	1	4	5	4

PELİN DURKAN	9	110	28	4	1	4	5	3
BORAN DEMİR	9	110	24	3	1	3	5	2
OYTUN ÖZDEMİR	8	110	23	4	1	2	5	1
BORA SEVREN	7	110	36	4	1	1	5	1
TALHA BERK BOLU	12	172	55	4	1	2	5	5
BATUHAN BAYKARA	10	152	59	3	1	3	5	2
FURKAN MALKOÇ	12	157	62	3	1	2	5	5
SUDE DURAK	8	110	26	4	3	4	5	3
CİHAT TAKA	13	135	34	1	3	3	5	5
MERT AYAS	11	144	45	1	1	4	5	5
DURU KARAN	8	100	34	3	4	2	5	2
MELİK SEGMENT	13	170	54	1	1	4	5	3
EGE BİRKALAN	7	100	19	4	4	2	5	5
NUHCAN AYDIN	13	177	55	1	1	2	5	4
FURKAN DİNDAR	11	150	62	3	1	3	5	2
KEREMCAN ÇAĞLAR	8	110	38	3	4	3	5	1
BUSE ENGİN	13	154	36	3	1	2	5	2
EMİRCAN KARABAŞ	11	152	51	3	1	2	5	1
İLAYDA ŞEN	10	139	46	3	2	2	5	3
ANDAÇ UYSAL	7	100	23	2	3	3	5	1
BAŞAK ÇAKMAK	12	155	48	2	1	4	5	5
EGE NADİR AKAN	8	120	22	3	3	3	5	2
YAMAÇ YAZICI	7	100	16	5	1	2	5	4
BERRA ÇAKMAK				1	3	2	5	4
ELA AKAN				2	3	2	5	3
ARDA UYSAL				3	1	1	5	2
ALPER VELİOĞLU				2	1	4	5	4
ARDA GÜNDOĞAN				4	1	2	5	5
SUDE GÜNEY				3	1	2	5	2
GÖKTUĞ YOLDAŞ				5	2	5	5	5
BÜŞRA SEĞMEN				3	1	4	5	5
EMİRHAN AYDIN				3	1	3	5	1