**DEFINTION:**

**SPEED**

**DEFINTION:**

**CARDIOVASCULAR FITNESS**

**DEFINTION:**

**MUSCULAR STRENGTH**

**DEFINTION:**

**MUSCULAR ENDURANCE**

**SPORTING EXAMPLE:**

**SPORTING EXAMPLE:**

**SPORTING EXAMPLE:**

**SPORTING EXAMPLE:**

**TEST:**

**TEST:**

**TEST:**

**DEFINTION:**

**TEST:**

**REACTION TIME**

**SPORTING EXAMPLE:**

**DEFINTION:**

**TEST:**

**FLEXIBILITY**

**1.2.a Components of Fitness**

**SPORTING EXAMPLE:**

**BODY COMPOSITION**

**AGILITY**

**TEST:**

**DEFINTION:**

**POWER**

**CO-ORDINATION**

**BALANCE**

**DEFINTION:**

**SPORTING EXAMPLE:**

**DEFINTION:**

**DEFINTION:**

**DEFINTION:**

**TEST:**

**SPORTING EXAMPLE:**

**SPORTING EXAMPLE:**

**SPORTING EXAMPLE:**

**SPORTING EXAMPLE:**

**TEST:**

**TEST:**

**TEST:**

**TEST:**