



«ГТО для всех»

«Взойди на свой Олимп»



№ _____

Персональная карта «МОЙ ОЛИМП!»

Имя

Дата рождения
(год, месяц, день)

Рост (см)

Отчество

Полных лет

Вес (кг)

Место жительства:

Страна

Пол: мужской
женский

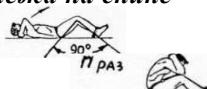
Окружность грудной клетки(см)

Регион

Город

Профессия

Окружность талии (см)

№	Тесты	Ваши результаты		Уровни физической кондиции						Биологи- ческий возраст
				Опасная зона	Неудо- влетво- ритель- но	Удовл- етвори- тельно	Хоро- шо	Отлично	Супер	
1.	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)</i> 	<input type="text"/> (кол-во раз)								
2.	<i>Прыжок в длину с места</i> 	<input type="text"/> (см)								
3.	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине</i> 	<input type="text"/> (кол-во раз)								
4.	<i>Удержание тела в висе на перекладине</i> 	<input type="text"/> (с)								
5.	<i>Наклон вперед из положения сидя</i> 	<input type="text"/> (±см)								
6.	<i>Бег 1000 м</i>	<input type="text"/> (мин., с)								

Общая оценка

Биологический возраст

Потенциал физического здоровья (±)

% от оценки «отлично» (±)

Оценка общего уровня физической кондиции

Рекомендации

Рекомендации

Количество лет	Ваш биологический возраст превышает календарный	Ваш биологический возраст «моложе» календарного
1-3 года	Избегать длительных стрессовых ситуаций. Придерживаться здорового образа жизни.	Активнее включайтесь в здоровый образ жизни. Не избегайте физических упражнений
4-6 лет	Обратить внимание на свое здоровье. Необходимо пройти тщательное медицинское обследование всех органов и систем.	У Вас хорошие резервы на будущее.
7-10 лет	В Вашем организме наблюдаются серьезные нарушения. Необходима консультация врача. Поторопитесь посетить врача.	Молодец! У Вас замечательные перспективы. Так держать.