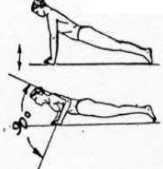

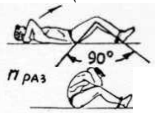




Карта «Проверь себя»

Страна _____
 Регион _____
 Город _____

Фамилия _____
 Имя _____
 Дата рождения (день, месяц, год) _____
 Пол (м/ж) _____
 Профессия _____

Рост (см) _____
 Вес (кг) _____
 Окружность грудной клетки (см) _____
 Окружность талии (см) _____

№	Тесты	Описание Всемирных тестов	Результаты	Образец заполнения
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз) 	Исходное положение: упор лежа, голова–туловище–ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий в одной попытке.		12
2	Прыжок в длину с места (см) 	Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания к стартовой линии ногами участника.		190
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) 	Исходное положение: лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.		12
4	Удержание тела в висе на перекладине (с) 	Участник принимает положение виса, хватом сверху так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер, когда под влиянием утомления руки начинают распрямляться и подбородок опустится ниже перекладины, выполнение теста прекращается.		7
5	Наклон вперед из положения сидя (±см) 	На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-ом фиксируется результат на центральной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Перпендикулярная линия является нулевой отметкой. Если участник не дотягивается до нулевой отметки, его результат фиксируется со знаком минус. Если участник преодолевает перпендикулярную линию, результат фиксируется со знаком плюс. Сгибание ног в коленях не допускается.		-2

Примечание: Участники могут самостоятельно внести свои результаты в протокол состязаний, либо совместно организовать тестирование уровня своей физической кондиции.

Поступившие в базу данных результаты являются подтверждением, что участник согласен с их размещением на сайте спортивно-оздоровительного движения

Личная подпись участника состязаний _____

