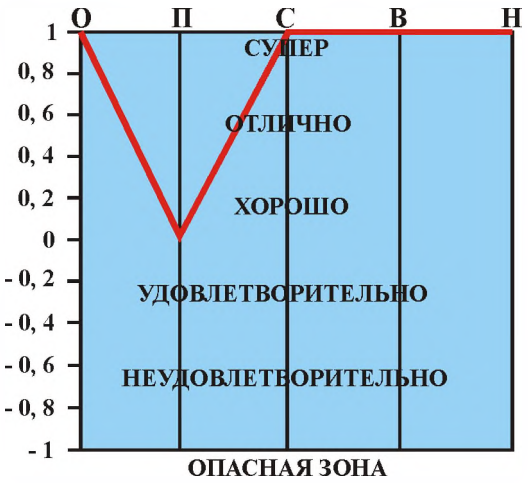
“Взойди на свой Олимп!”

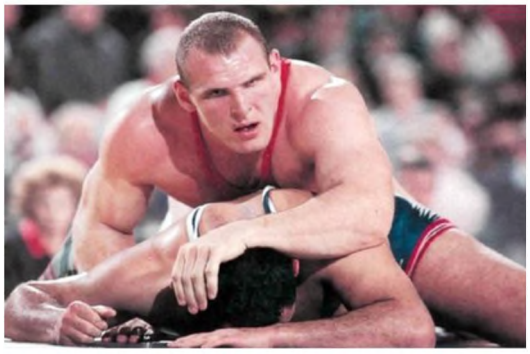
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ

АЛЕКСАНДРА КАРЕЛИНА

Тесты	Результат	УФК	Оценка	Двигательный возраст
ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА	60	1,8	супер	25
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	195	0	хорошо	45
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В СЕД	25	1,7	супер	25
ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	85	2,5	супер	25
НАКЛОН ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД	23	1,3	супер	25
БЕГ НА 1000 МЕТРОВ				
Общий уровень физической кондиции		**1,4**	**Супер**	**28 лет**



Индивидуальный профиль физической кондиции



Жизнь это борьба, считает трехкратный Олимпийский чемпион Александр Карелин.