

“Взойди на свой Олимп!”

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ КОСМОНАВТА

ВИКТОРА САВИНЫХ

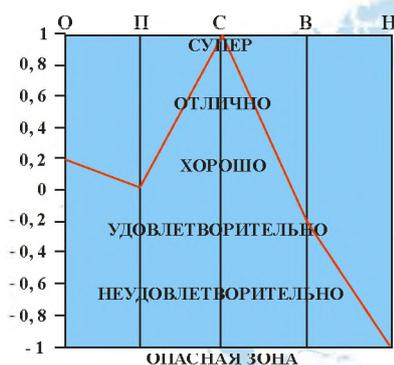
Тесты	Результат	УФК	Оценка	Двигательный возраст
ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА	25	0,21	отлично	30
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	170	0	хорошо	59
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В СЕД	20	4	супер	25
ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	15	-0,25	удовлетв.	67
НАКЛОН ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД	-8	-2	опасная зона	70
БЕГ НА 1000 МЕТРОВ				

Общий уровень физической кондиции

0,3

Отлично

50 лет



Индивидуальный профиль физической кондиции

Паспортный возраст - 62 года

62 года - 50 лет = 12 лет
(число лет, выигранных у себя)



Двигательный (биологический) возраст 50-го в мире космонавта Виктора Савиных на 12 лет моложе паспортного. Исследования показали, что «двигательный возраст» коррелирует с «биологическим».