**КАРТОЧКА УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИ учащегося** |  |
| 1 | Прыжок через скакалку за 1  мин (или на двух ногах) |  |
| 2 | Пресс (подъем туловища из положения лежа в положение сидя 90градусов, раз в 30сек), руки за головой |  |
| 3 | Приседание за 30секунд |  |
| 4 | Отжимание из упора лежа с прямых ног (раз в 30сек) |  |
| 5 | Шпагат «Веревочка» (количество см. от пола) |  |
| 6 | Шпагат правый (количество см. от пола) |  |
| 7 | Шпагат левый (количество см. от пола) |  |
| 8 | Приседание у стены «Стульчик» (секунд), спина прямая прижата к стене |  |
| 9 | Гибкость (касание ладоней пола), ладонь, кулак, пальцы |  |

**Полученные результаты присылаем педагогу в личку!**