

Лист участника соревнований

Ф.И.О.		Год Рождения
Наименование упражнений	Замечания	Результат (в баллах)
Подтягивания (20с)		
Отжимания(20с)		
Скакалка(30с)		
Бег на месте с высоким подниманием колен (15 с)		
Прыжок в длину с места (2 попытки)		
Удар по лапе(15с)		
Смена ног в стойке (15с)		
Смена ног в упоре лежа (15с)		
Челночный бег (15с)		
Подтягивания на перекладине в упоре лежа (10с)		
Итого		

Лист участника соревнований

Ф.И.О.		Год Рождения
Наименование упражнений	Замечания	Результат (в баллах)
Подтягивания (20с)		
Отжимания(20с)		
Скакалка(30с)		
Бег на месте с высоким подниманием колен (15 с)		
Прыжок в длину с места (2 попытки)		
Удар по лапе(15с)		
Смена ног в стойке (15с)		
Смена ног в упоре лежа (15с)		
Челночный бег (15с)		
Подтягивания на перекладине в упоре лежа (10с)		
Итого		