Карточка члена клуба «Сулус-спорт»

ФИО:

Пол (муж., жен.):

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стаж бега\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата вступления в клуб\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Антропометрические данные |  | ПОКАЗАТЕЛИ  |
| дата | Рост(см) | Вес(кг) | окружность |  | Бег на 100м (с) | Бег на 3км (мин, с) | Подтягивания | Наклон вперед из положения сидя | Бег на 3км | Бег на 5км | Бег на 10км | Бег на 21км | Бег на 42км |
| Талия | бедра | голени | груди |
| вдох |  | выдох |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |