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 |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |