**Ведомость контрольных испытаний по физическим качествам**

**за период с 13.04. по 17.04. 2020г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Фамилия имя | Класс | **Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин.** | | | | | **Приседание из положения стоя ноги на ширине плеч руки перед собой за 1 мин.** | | | | |
| 13.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 13.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 14.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 15.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 16.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 17.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | |
| 1. | Петров Иван образец заполнения | 6м | 60 | 58 | 61 | 55 | 60 | 54 | 56 | 60 | 54 | 55 |
|  | Фамилия имя | Класс | **Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин.** | | | | | **Приседание из положения стоя ноги на ширине плеч руки перед собой за 1 мин.** | | | | |
| 13.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 13.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 14.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 15.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 16.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 17.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ф.И.О. |  | **Прыжки на месте из положения ноги вместе руки на пояс за 1 мин.** | | | | | **Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу за 1 мин.**  (**Отжимание)** | | | | |
| 13.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | 13.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |