

Книжка личных достижений
(для каждого участника своя Книжка в формате брошюры)

Примерное содержание

Фото обучающегося Фамилия, имя _____
 ОО _____
 Класс _____
 Мой возраст _____
 Мой рост _____
 Мой вес _____
 Мой любимый вид спорта _____
 Спортсмен, на которого я хочу равняться _____

Мои лучшие результаты

№ п/п	Виды испытаний	Результаты		Динамика результата (+,-)
		Начало уч. года	Середина уч. года	
1.	Бег на короткую дистанцию. Указать какую: _____ (сек)			
2.	Бег на короткую дистанцию. Указать какую: _____ (мин, сек)			
3.	Прыжок в длину с места (см)			
4.	Метание мяча (м)			
5.	Подтягивание мальчики (раз) Отжимание девочки (раз)			
6.	Наклон вперед из положения стоя (см)			
7.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз)			

На страничке «А вам - слабо?» в свободной форме оформляются спортивные, творческие и другие достижения родителей и членов семьи участника; любимый комплекс утренней гимнастики для детей разного возраста; участие в спортивных челленджах, которые призывают людей оставаться в спортивной форме