Задание на 15 мая 2020 г.

Ребята, сегодня занимаемся ОФП

Тема: Общая физическая подготовка

Тест на ОФП (Общую Физическую Подготовку)

Проверь себя и своих друзей!

Каждое из выше сказанных делается на максимум потом считается!!!

Подтягивание на турнике - 1раз, - 3 очка

Отжимания на брусьях – 1раз – 2 очка

Отжимание от пола – 1раз – 1 очко

Держание уголка на турнике – 1сек – 3 очка

1 – 10 очков – 1лвл дрищ полный

10 – 20 очков - 2лвл дрищ на половину

20 – 30 очков – 3лвл просто дрищ

30 – 40 очков – 4лвл ну чуть чуть круче дрища

40 – 50 очков – 5лвл слабак лох

50 – 60 очков - 6лвл слабак

60 – 70 очков – 7лвл чуть круче слабака

70 – 80 очков – 8лвл до нормального ещё далеко

80 – 90 очков – 9 лвл ботан

90 – 100 очков – 10 лвл ботан который посещает физкультуру

100 - 110 очков – 11 лвл нормальный

110 - 120 очков – 12 лвл кент

120 – 130 очков – 13 лвл обычный

130 – 140 очков – 14 лвл простой деревенский

140 – 150 очков – 15 лвл спортсмен (наверно балет)

150 – 160 очков – 16 лвл спортсмен

160 – 170 очков – 17 лвл ровный пацанчик

170 – 180 очков - 18 лвл гопничек

180 – 190 очков – 19 лвл крутой гопничек

190 – 200 очков – 20 лвл начинающий турник-мен

200 - 210 очков - 21 лвл физкультурник (на 4 )

210 - 220 очков - 22 лвл физкультурник (на 5 )

220 - 230 очков - 23 лвл физкультурник (жёсткий отличник )

230 - 240 очков - 24 лвл хорошь перец

240 - 250 очков - 25 лвл крутой перец

250 - 260 очков - 26 лвл террорист

260 - 270 очков - 27 лвл байкер

270 - 280 очков - 28 лвл мото стрелок

280 - 290 очков - 29 лвл крутой мото стрелок

290 - 300 очков - 30 лвл средний турник - мен

300 - 310 очков - 31 лвл морская пехота

310 - 320 очков - 32 лвл крутой морской пехотинец

320 - 330 очков - 33 лвл ВДВшник

330 - 340 очков - 34 лвл хенкок

340 - 350 очков - 35 лвл человек за ногу привязанный к турнику

350 - 360 очков - 36 лвл Видно в детстве папа гонял

360 - 370 очков - 37 лвл качок

370 - 380 очков - 38 лвл крутой качок

380 - 390 очков - 39 лвл супер крутой качок

390 - 400 очков - 40 лвл высший турник - мен

400 - 500 очков - 50 лвл полу бог турника

500 - 600 очков - 60 лвл бог турника

600 - 700 очков - 70 лвл не земное создание

700 - 800 очков - 80 лвл запрограмированый робот