"Эстафета Мира"

Всемирные тесты

Единые для всех физические упражнения

- отжимание в упоре лежа
- прыжок в длину с места
- подъем туловища в сед
- вис на перекладине на согнутых руках
- наклон туловища вперед

Представленные тесты активно используются в большинстве стран мира

Выполни сам и передай Эстафету другу

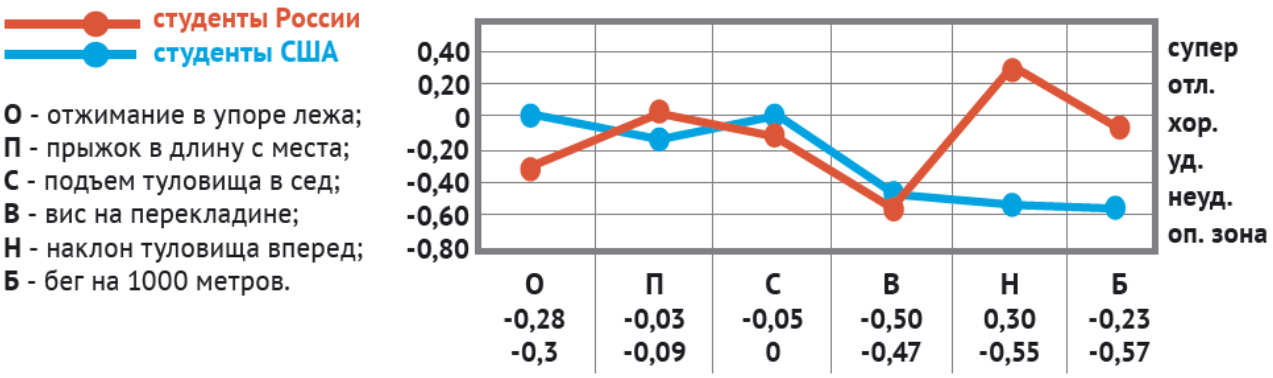
@

Получи свою оценку

↓

http://myolymp.org

Соревнования: США - Россия



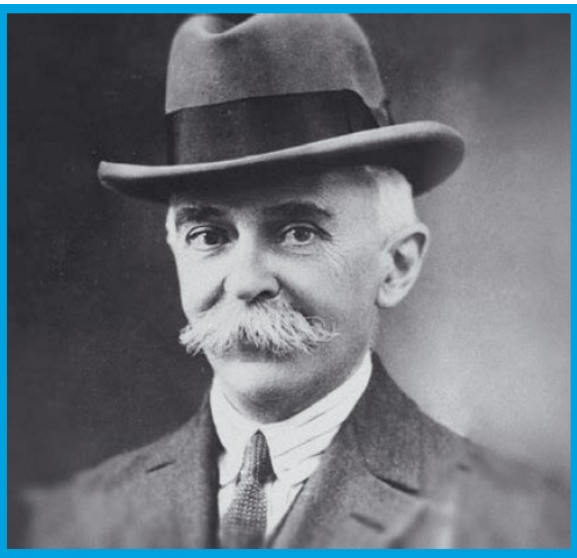
Тестовые испытания	дошкольники	школьники	студенты	преподаватели	гос. служащие	депутаты	учителя	пенсионеры
Отжимание в упоре лежа (раз)	-	+	+	+	+	+	+	±
Прыжок в длину с места (см)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем туловища в сед. (за 30 сек)	+	+	+	+	+	+	+	+
Вис на перекладине (сек)	-	+	+	+	+	+	+	-
Наклон туловища вперед (±см)	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег на 1000 метров (мин., сек)	-	+	+	±	±	±	±	-

Всемирные тесты - это,

1. Единая для всех стран программа тестовых испытаний.
2. Перечисленные тесты наиболее активно используются в большинстве стран мира.
3. Упражнения отвечают всем критериям стандартизации тестов и охватывают весь спектр основных двигательных качеств человека.
4. Дополнительно могут быть представлены национальные, региональные компоненты программы.

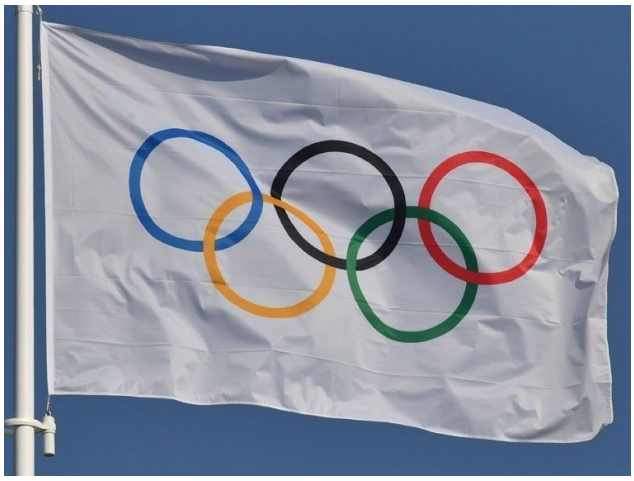
Универсальный характер Всемирных тестов

- Всемирные тесты согласуются с интересами национальных программ и используются в большинстве стран мира.
- Всемирные тесты являются едиными для всех. К ним можно добавлять национальные, региональные, профессиональные комплексы упражнений.

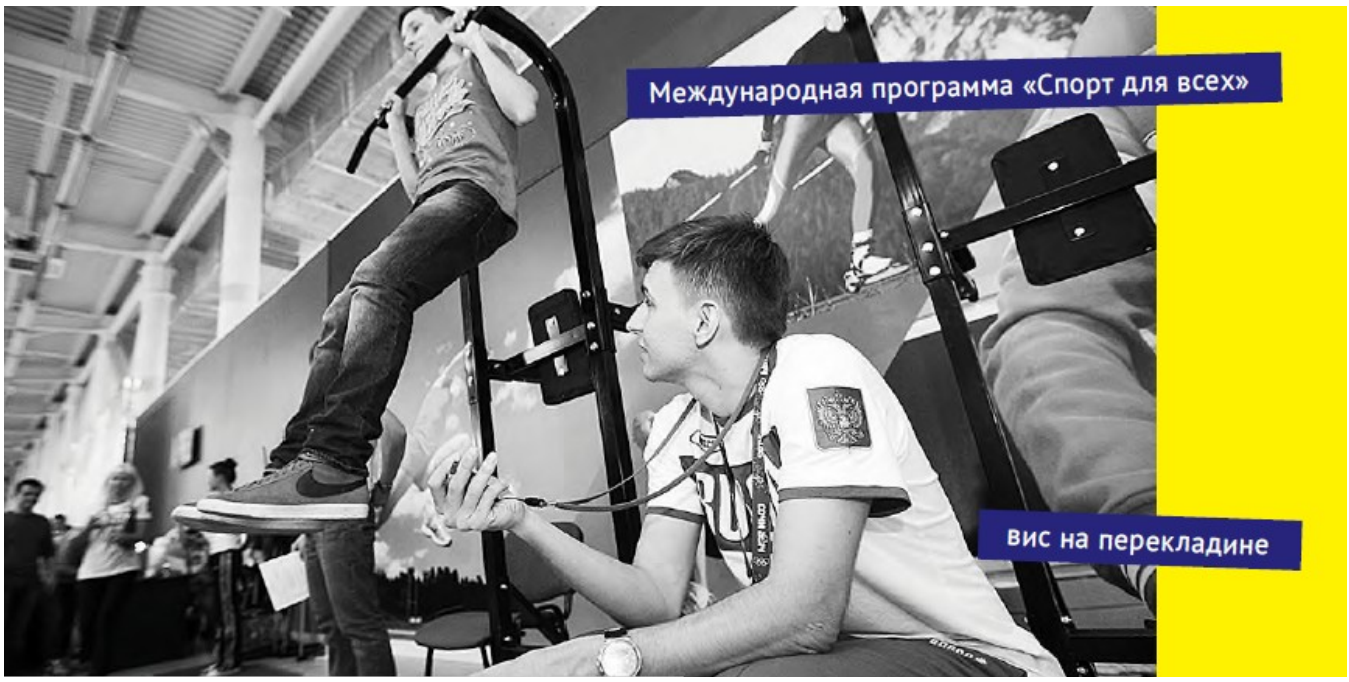


Барон Пьер де Кубертен

Основатель современных Олимпийских Игр Барон Пьер де Кубертен мечтал создать спортивное движение для обычных людей, любящих спорт.



125 олимпийских чемпионов обращаются к главам государств за поддержкой к Всемирному движению за здоровый образ жизни



В Олимпийской программе приняли участие более 6 000 зрителей и гостей Олимпиады от 3 до 82 лет из более чем 600 городов и селений 26 стран мира.

Каждый желающий мог проверить свой уровень физической кондиции. Узнать, насколько здоров, совпадает ли его календарный возраст с биологическим и, что нужно сделать, чтобы увеличить свою активную продолжительность жизни.

Приглашаю молодых

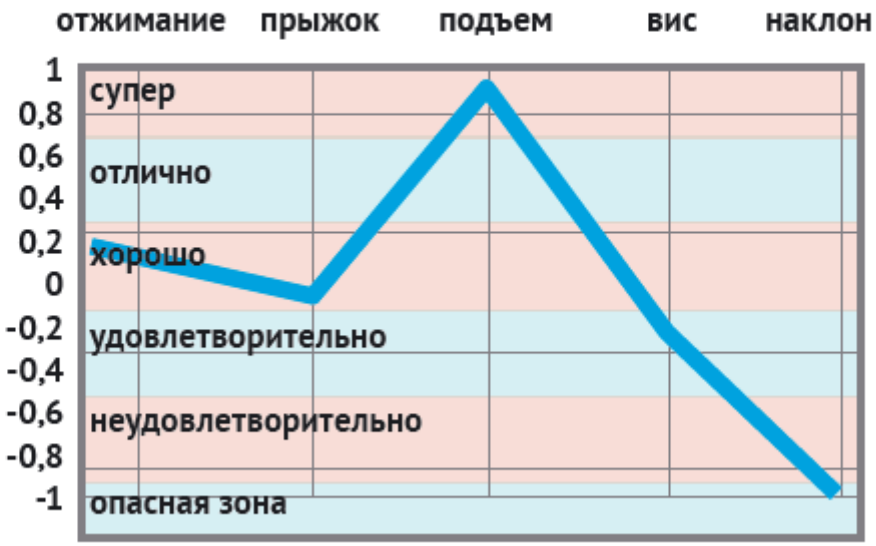
Уровень физической кондиции 50-го в мире космонавта Виктора Савиных

Календарный возраст на момент тестирования - 62 года

Тестовые испытания	Результат	УФК	Оценка	Двиг. возраст
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	0,21	отлично	30 лет
Прыжок в длину с места (см)	170	0	хорошо	59 лет
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 сек)	20	4	супер	25 лет
Вис на перекладине (сек)	15	-0,25	удовл.	67 лет
Наклон туловища вперед (±см)	-8	-2	опасн. зона	70 лет
Общий уровень физ. кондиции (ОУФК)		**0,3**	**отлично**	**50 лет**

62 года - 50 лет = 12 лет (число лет, выигранных у себя)

Индивидуальный профиль физической кондиции



Вызов членов Международного Олимпийского комитета

Уровень физической кондиции Члена МОК Александра Жукова

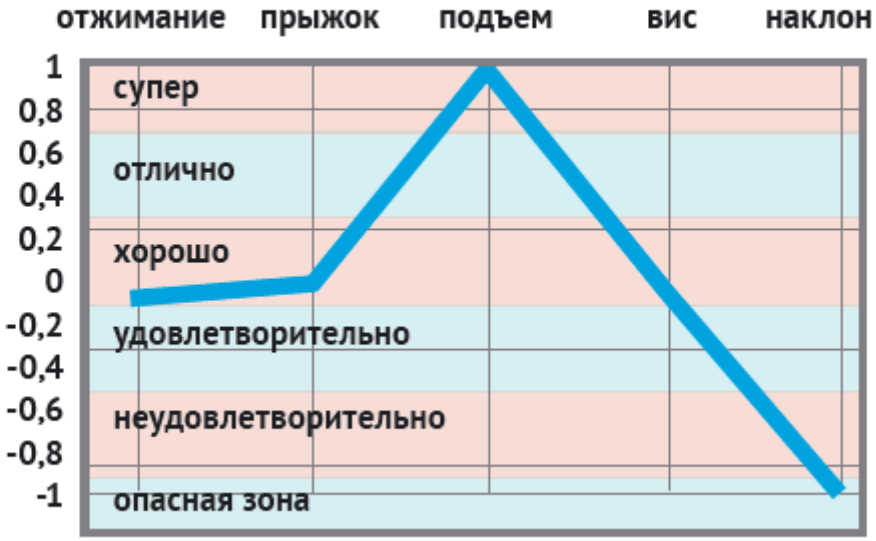
Календарный возраст на момент тестирования - 50 лет

Тестовые испытания	Результат	УФК	Оценка	Двиг. возраст
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	-0,09	хорошо	50 лет
Прыжок в длину с места (см)	219	0,15	супер	29 лет
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 сек)	15	1,14	хорошо	32 года
Вис на перекладине (сек)	27	0,17	хорошо	50 лет
Наклон туловища вперед (±см)	-3	-1,2	опасн. зона	57 лет
Общий уровень физ. кондиции (ОУФК)		**0,01**	**хорошо**	**41 год**

50 лет - 41 год = 9 лет (число лет, выигранных у себя)

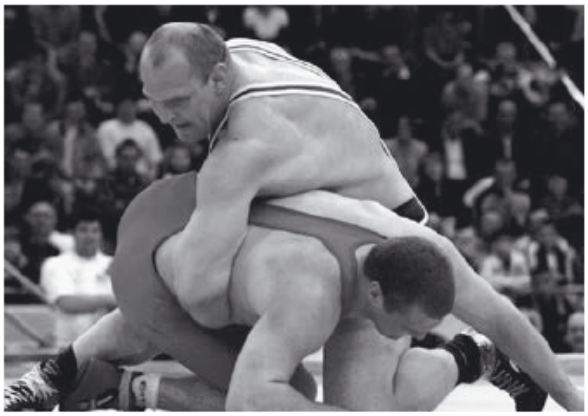
Молодежь! Смелее демонстрируйте свои способности.

Индивидуальный профиль физической кондиции



Олимпийские чемпионы с Вами, друзья!

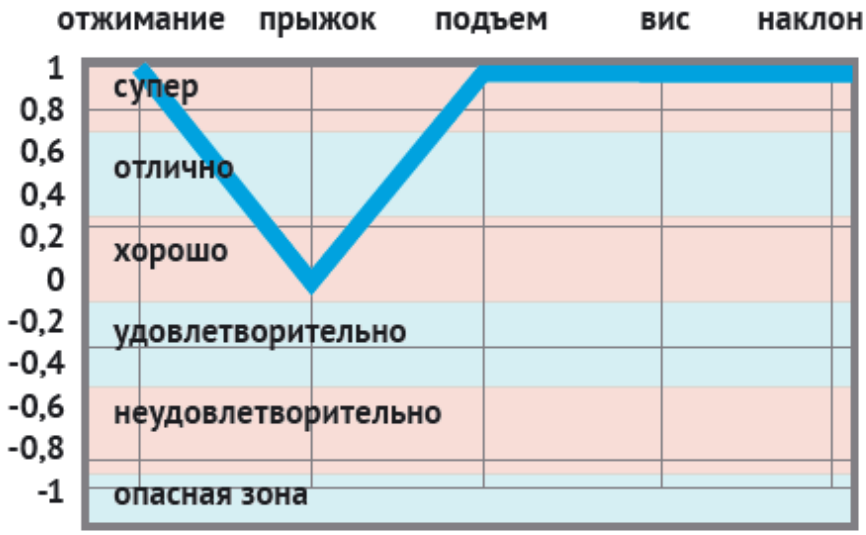
Уровень физической кондиции Александра Карелина



Жизнь - это борьба, считает трехкратный Олимпийский чемпион Александр Карелин

Тестовые испытания	Результат	УФК	Оценка	Двиг. возраст
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	1,8	супер	25 лет
Прыжок в длину с места (см)	195	0	хорошо	45 лет
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 сек)	25	1,7	супер	25 лет
Вис на перекладине (сек)	85	2,5	супер	25 лет
Наклон туловища вперед (±см)	23	1,3	супер	25 лет
Общий уровень физ. кондиции (ОУФК)		**1,4**	**супер**	**28 лет**

Индивидуальный профиль физической кондиции



Кто примет вызов Президента?

Уровень физической кондиции Президента России Владимира Путина

Тестовые испытания	Результат	УФК	Оценка	Двиг. возраст
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	47		супер	37
Прыжок в длину с места (см)				
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 сек)				
Вис на перекладине (сек)				
Наклон туловища вперед (±см)				
Общий уровень физ. кондиции				

By Children of the World - Regional Public Charitable Fund of Assistance to Cultural and Sports Development of Children and Young People

The global health movement for young and adult people «Planet Peoples' Games», patronised by the heads of states is now actively growing with the support of the United Nations and the Council of Europe.

A new technology of testing the individual physical condition allows every citizen of our Planet to find out his or her level of physical condition and, if desired, participate in the Global Health Games.

Hanifa Mezoui, Chief, NGO Section/DESA
United Nations

Civil Society Participation at the Innovation Fair

Copyright United Nations NGO SECTION/DESA

«Я уверен, это Всемирное движение решает задачи не только физической культуры и спорта, но будет работать на дело мира...»

Директор бюро ООН по спорту во имя развития и мира Джибриил Диалло (выступление в ООН)

«Ряд мировых конфликтов можно преобразовать в состязания между странами за здоровое, физически крепкое население...»

Основатель Всемирного движения, мастер спорта, профессор, академик МАИ, Президент фонда «Дети Мира» (ассоциированного члена ЭКОСОС (ООН), Посол Мира Юрий Вавилов (выступление в ООН)

Мировая пресса свидетельствовала о глубоком интересе мирового сообщества к организации глобального движения здорового образа жизни для всех жителей нашей Планеты под патронатом ООН, МОК и глав государств.

Всемирная поддержка

THE WHITE HOUSE

WASHINGTON

Dear Yury Vavilov,
Thank you for sharing your thoughts with me.
I have heard from many people who are concerned about the health and wellness of Americans, and I appreciate your perspective…

Sincerely,
Barack Obama

WWW.WHITEHOUSE.GOV

OFFICE OF THE GOVERNOR

«Мне нравится эта идея»

Арнольд Шварценеггер, губернатор штата Калифорния

Эстафета в странах мира

И ты взойди на свой Олимп!

Более 10 миллионов участников.

"Главы государств поддержали"– https://prer19.blogspot.com/

«Олимпийские Игры для Всех» - https://ogfaru.blogspot.com/

Интернет-портал в настоящее время обновляется.