

КАШКОВСКИЙ

DESIGN & SOLUTIONS

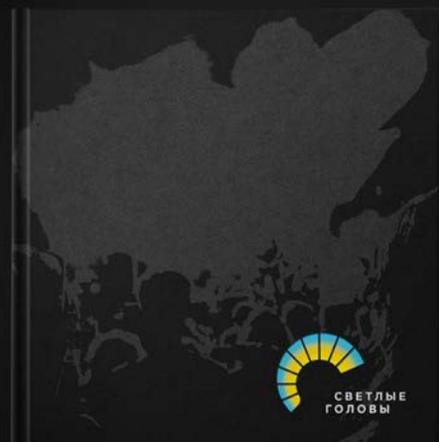
ПРЕЗЕНТАЦИЯ **2018**



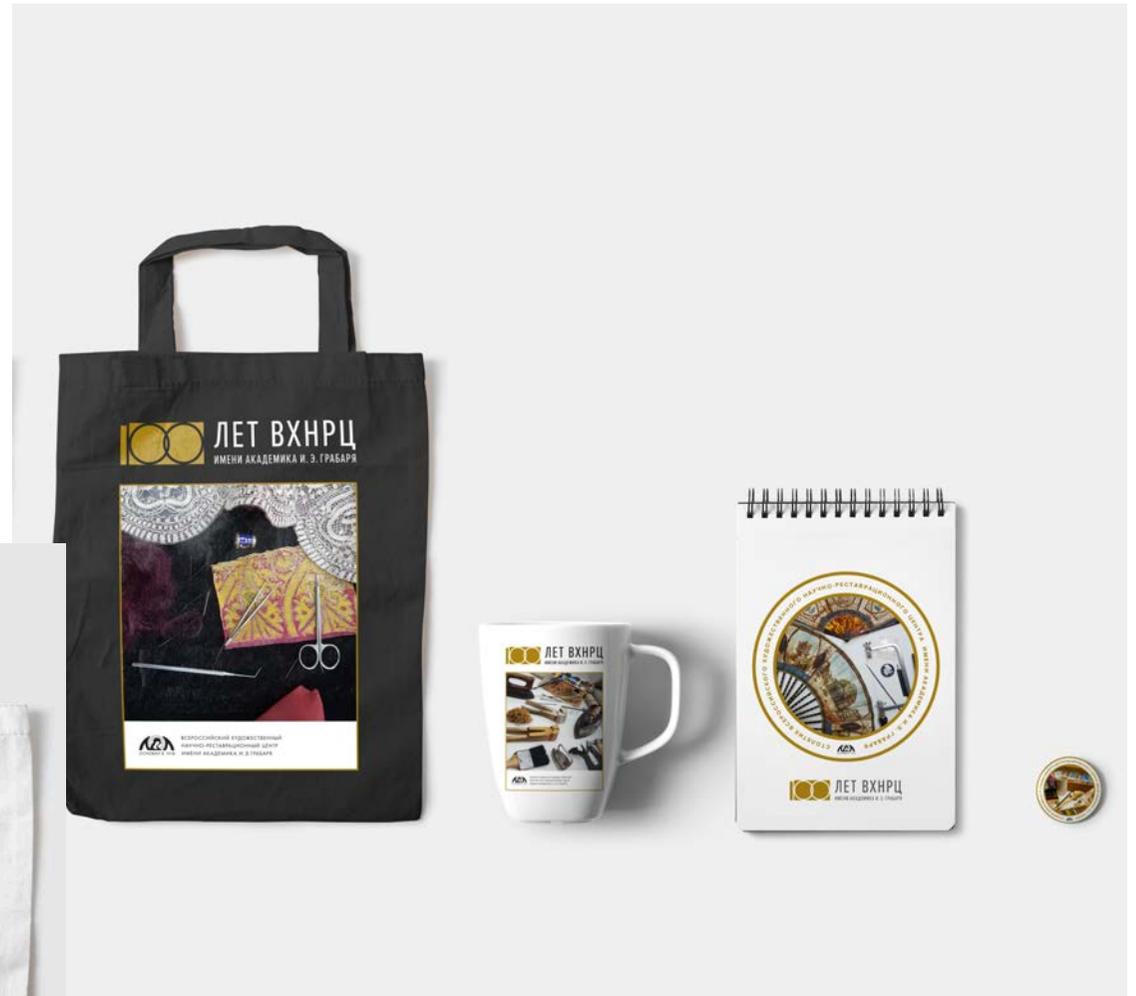


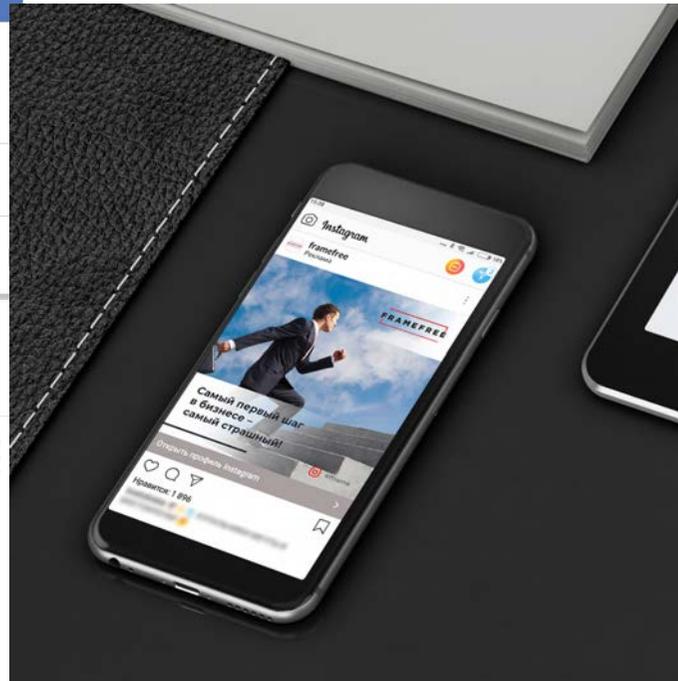
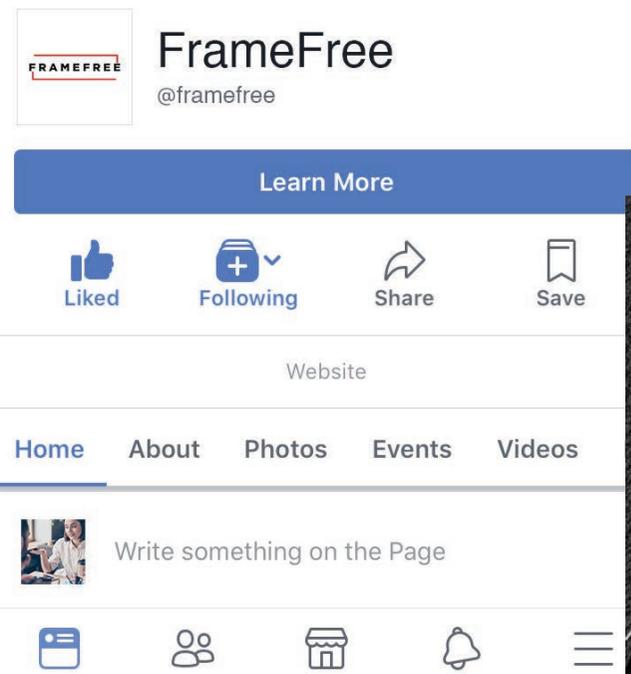
Айдентика для турецкой обувной компании **Qusheli**

Айдентика для гафер-студии **Светлые Головы**



Юбилейная айдентика для **ВХНРЦ им. Грабаря**





Айдентика для коуч-консультантов **FRAMEFREE**



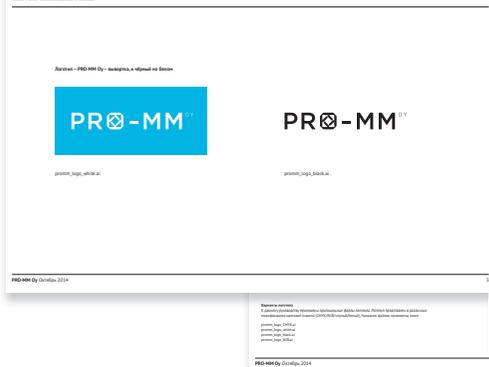
Айдентика для **Urbanfox**

Айдентика для PRO-MM OY



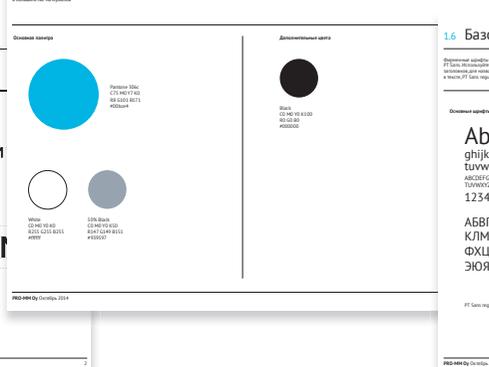
1.3 Базовые элементы | Логотипы – Особые варианты

Использовать логотип только на белом фоне. Векторный файл – на отдельном носителе. В печатных документах использовать логотип только в разрешении 300 dpi. Не использовать логотип в качестве фона. Не использовать логотип в качестве фона для других элементов.



1.5 Базовые элементы | Цвета

Использовать логотип только в белом цвете и в соответствии с инструкцией.



1.6 Базовые элементы | Шрифты

Использовать шрифт только в белом цвете. В печатных документах использовать шрифт только в разрешении 300 dpi. Не использовать шрифт в качестве фона. Не использовать шрифт в качестве фона для других элементов.





ОТЕЛЬ ИЗABELЛА, ОСТРОВ ФУКУОК ВЬЕТНАМ, ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО

- Открытые райские двери Вьетнама
- Аутентичная вьетнамская кухня
- Незабываемое вьетнамское гостеприимство
- Свадебные опции
- Отдых для детей
- Широкий выбор развлечений на воде
- Русско-говорящие менеджеры отеля

ТАКЖЕ, ИЗABELЛА ПРЕДЛАГАЕТ НЕОСПОРИМЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Кондиционеры
- Ежедневная уборка номеров
- Детский сад
- Сейф на стойке регистрации
- Завтрак / ужин / напитки
- Услуги консьержа

НОМЕРА И БУНГАЛО ОТЕЛЯ ИЗABELЛА

Isabella Resort is villa take Isabella into the realms of bare foot tourism. Жить и свобода of the bay from raised private terrace, state of the art bed cooling system, ну и панорамный вид на море.

Демократичные цены – от 75\$ за ночь

[УЗНАТЬ БОЛЬШЕ](#)

СТИЛЬНЫЙ ЭСТЕРЬЕР ОТЕЛЯ

Бассейн-гигант, башенка. Отель Изабелла расположен в сердце живописного шестикомнатного проспекта острова Фукуок, посреди зеленых джунглей и деревьев. Все у вас будет восхитительно! Отдохните и полюбуйтесь видом!

Самый уютный домашний дизайн-отель Вьетнама

[УЗНАТЬ БОЛЬШЕ](#)

Для семей с детьми имеются раскладные/дополнительные кровати, индивидуальная ванная комната и туалетные принадлежности, мини-сад



Мы невероятно впечатлены

Без пафоса, по-домашнему!

Влюблены в Изабеллу



ОТЕЛЬ ИЗABELЛА, ОСТРОВ ФУКУОК ВЬЕТНАМ, ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО

- 30 персонализированных номеров
- Ресторан рядом с пляжем
- Бар / лаунж / WiFi
- Открытый бассейн
- Трансфер из аэропорта и обратно
- 24 часа работы стойки регистрации

ТАКЖЕ, ИЗABELЛА ПРЕДЛАГАЕТ НЕОСПОРИМЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Кондиционеры
- Ежедневная уборка номеров
- Детский сад
- Сейф на стойке регистрации
- Завтрак / ужин / напитки
- Услуги консьержа

НОМЕРА И БУНГАЛО ОТЕЛЯ ИЗABELЛА

Isabella Resort is villa take Isabella into the realms of bare foot tourism. Жить и свобода of the bay from raised private terrace, state of the art bed cooling system, ну и панорамный вид на море.

Демократичные цены – от 75\$ за ночь

[УЗНАТЬ БОЛЬШЕ](#)

СТИЛЬНЫЙ ЭСТЕРЬЕР ОТЕЛЯ

Бассейн-гигант, башенка. Отель Изабелла расположен в сердце живописного шестикомнатного проспекта острова Фукуок, посреди зеленых джунглей и деревьев. Все у вас будет восхитительно! Отдохните и полюбуйтесь видом!

Самый уютный домашний дизайн-отель Вьетнама

[УЗНАТЬ БОЛЬШЕ](#)

Для семей с детьми имеются раскладные/дополнительные кровати, индивидуальная ванная комната и туалетные принадлежности, мини-сад



Стильный ЭСТЕРЬЕР ОТЕЛЯ



Дизайн и создание сайта для **отеля во Вьетнаме.**

Дизайн-концепт приложения умного дома для “Мобилизации” Яндекса

контролировать абсолютно всё

Три уровня контроля: выбор комнаты дома, умное устройство в ней и тонкие настройки устройства: диммер, таймер, датчик дыма и другие нюансы. И при этом абсолютная простота и удобство пользования.

Скачать



ДОМ

Представим, что наша жизнь – приложение

Прихожая, где начинается дом. Детская, где дети развиваются и играют, спальня, где отдых украшает вашу жизнь. Гостиная, где вы собираете близких вам людей, или кухня, где вы готовите еду своей семье.

Скачать



Download on the App Store

IPHONE MAC OS ANDROID WINDOWS

ДОМ

Приложение, где есть всё. Всё, что тебе дорого

Умное приложение, где есть всё, что нужно для бережного управления твоим Домом. ЯндексДом – интуитивный контроль над электрическими приборами, климат-контролем



ДОМ

Выберите или добавьте комнату

Выберите комнату или добавьте новую. Долгий тап на кнопку выключит свет или всё электричество в комнате

ДОМ

Количество работающих светильников. Долгий тап по оранжевой части отключит их все. Свайп по аналогичному климатическому оборудованию. Долгий тап на саму кнопку выключит или свет, или всё электричество в комнате, в зависимости от настроек пользователя.

1 2 3

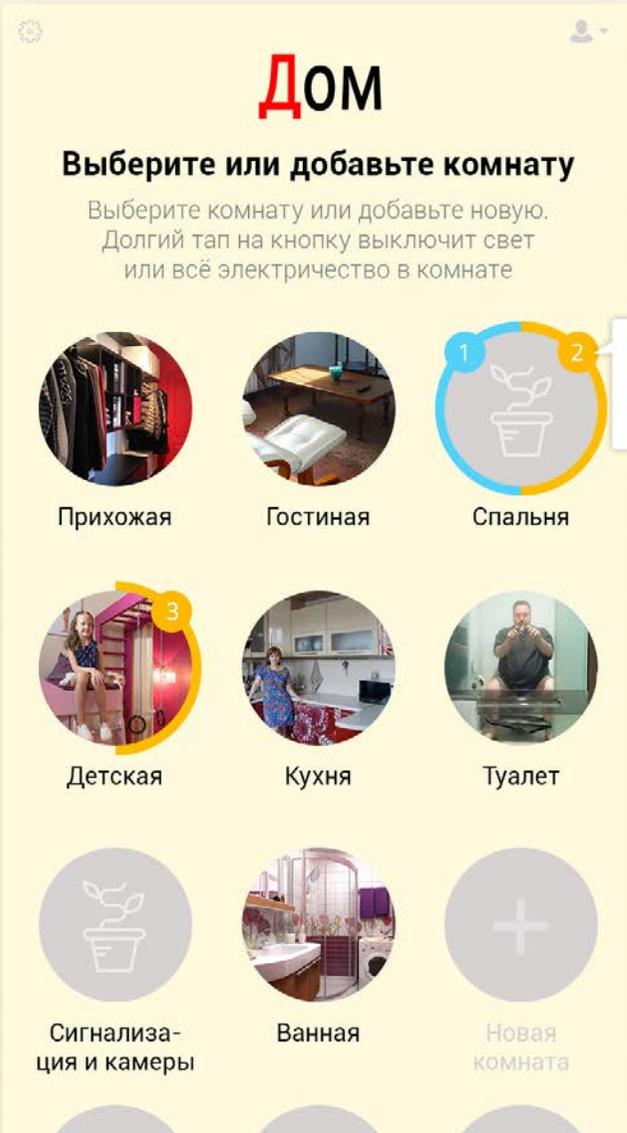
Прихожая Гостиная Спальня

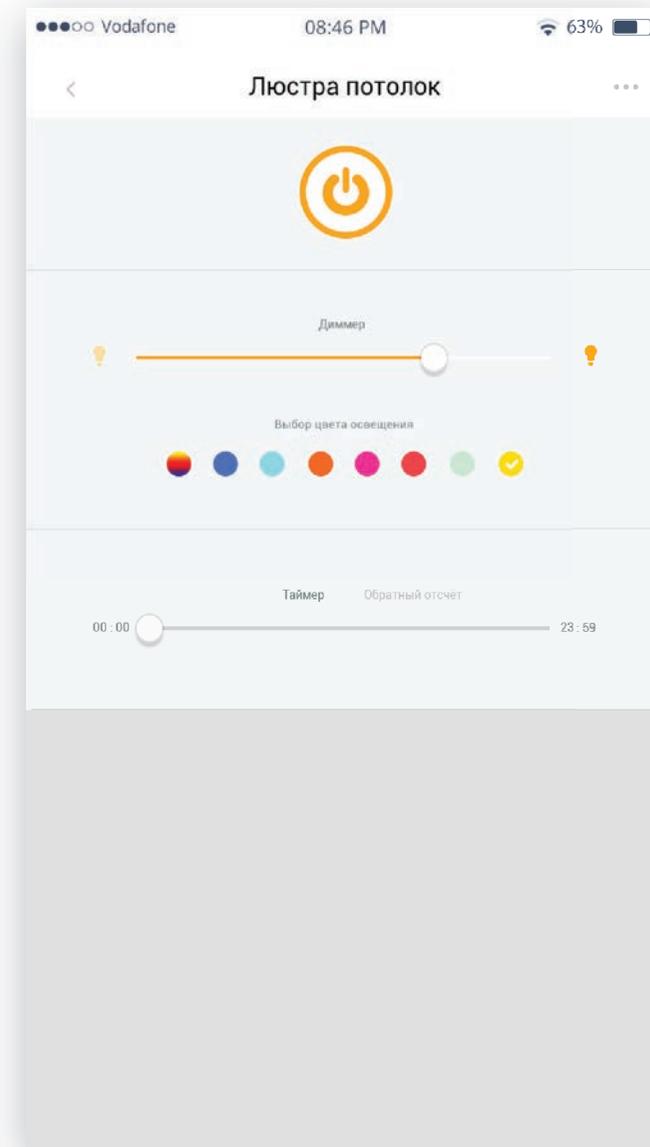
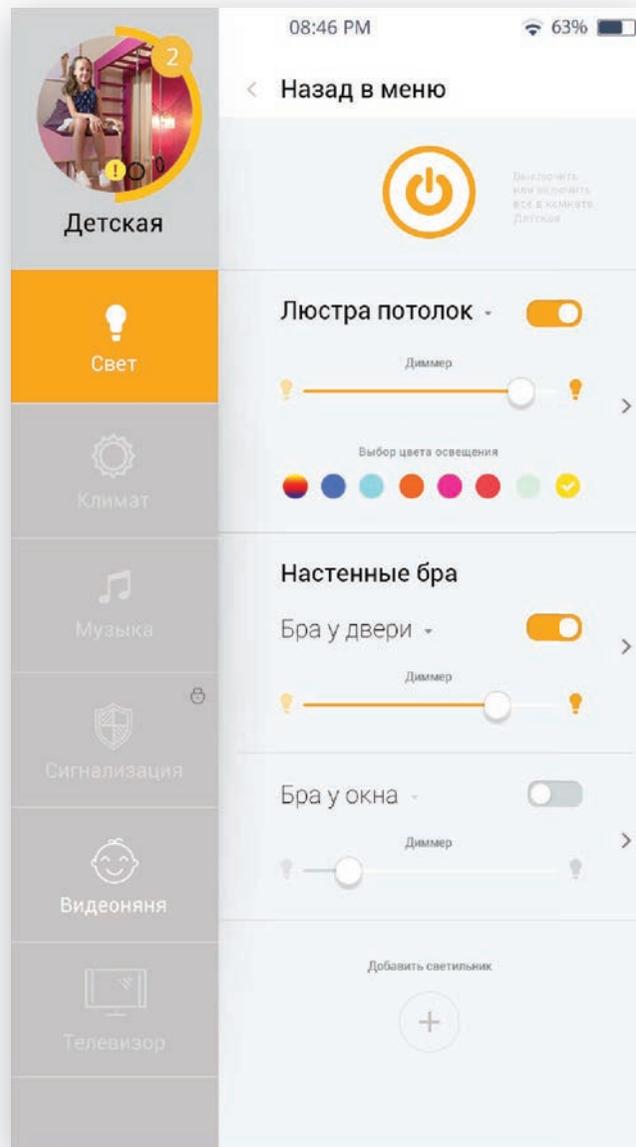
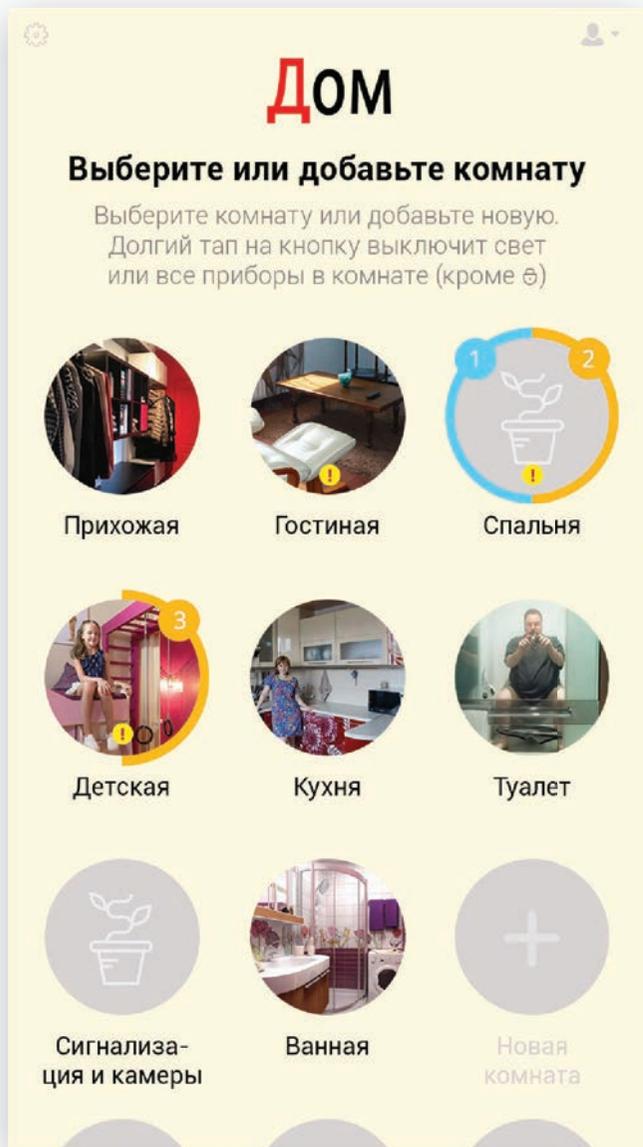
Детская Кухня Туалет

Сигнализация и камеры Ванная Новая комната

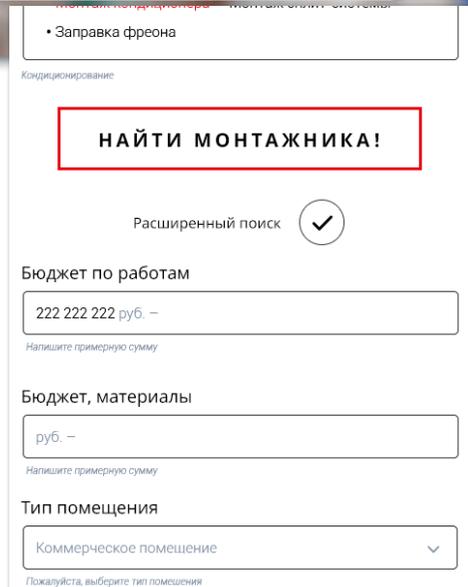
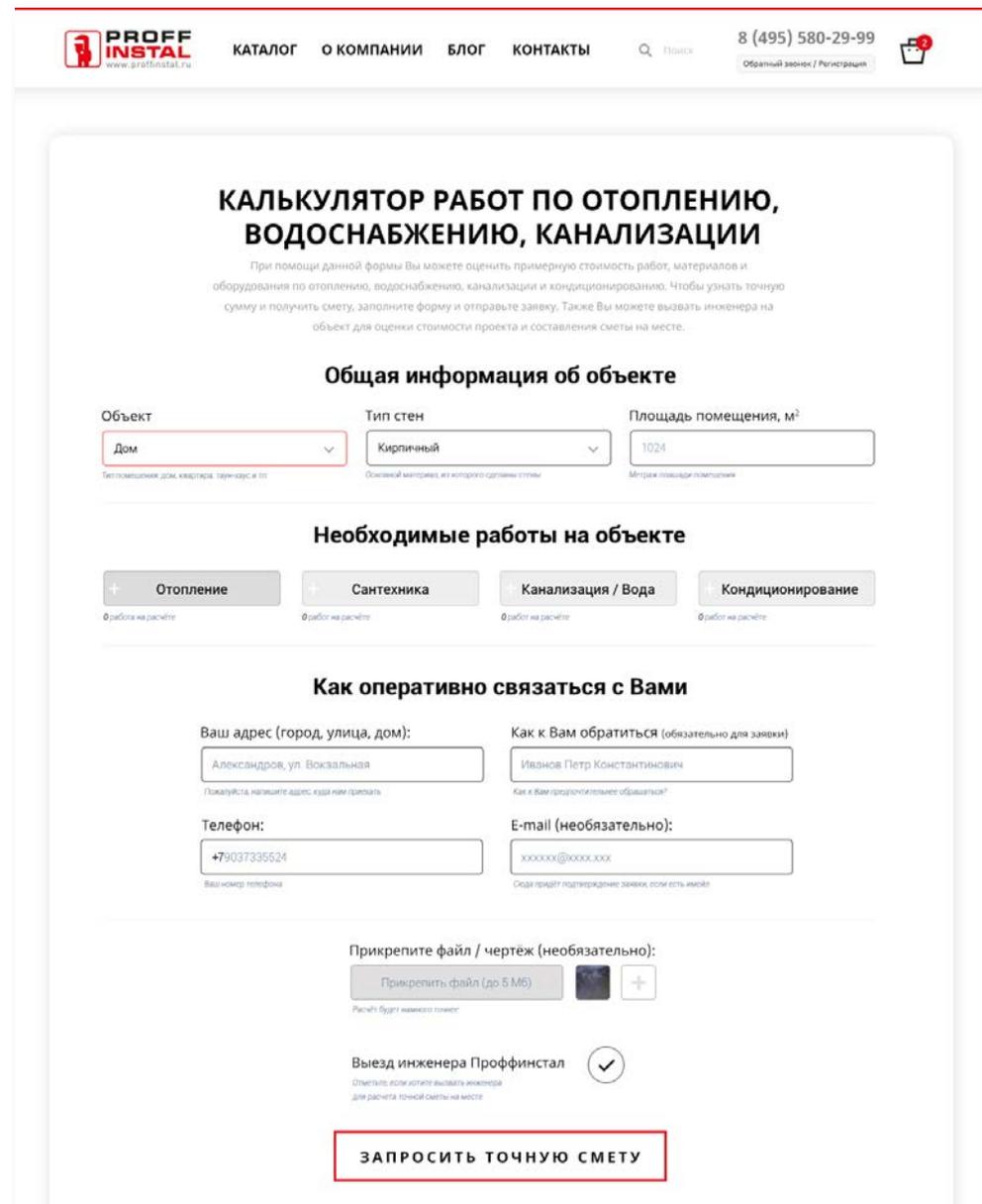
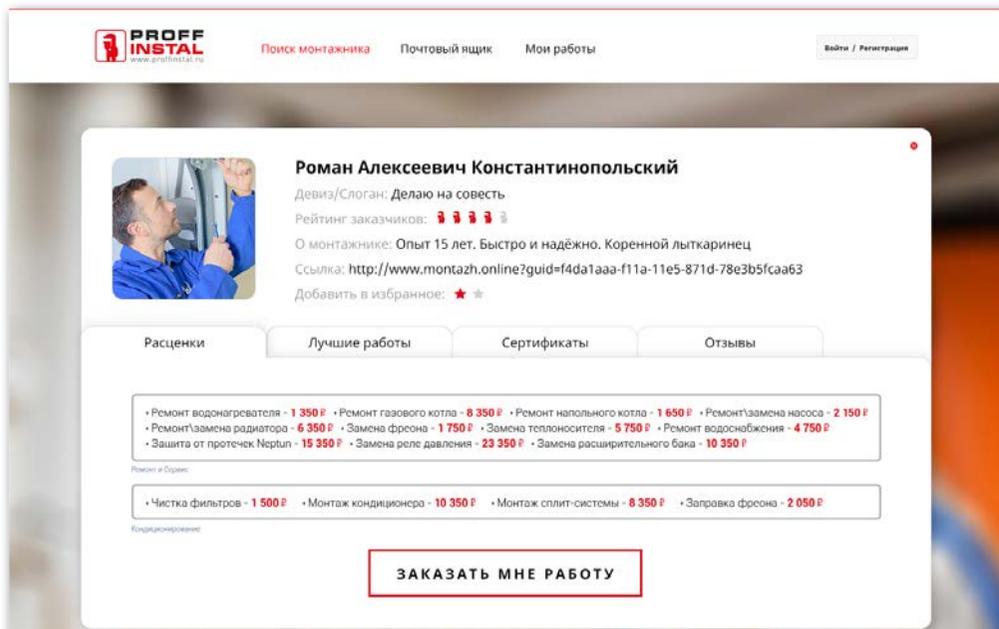
08:46 PM 63%

Назад в меню



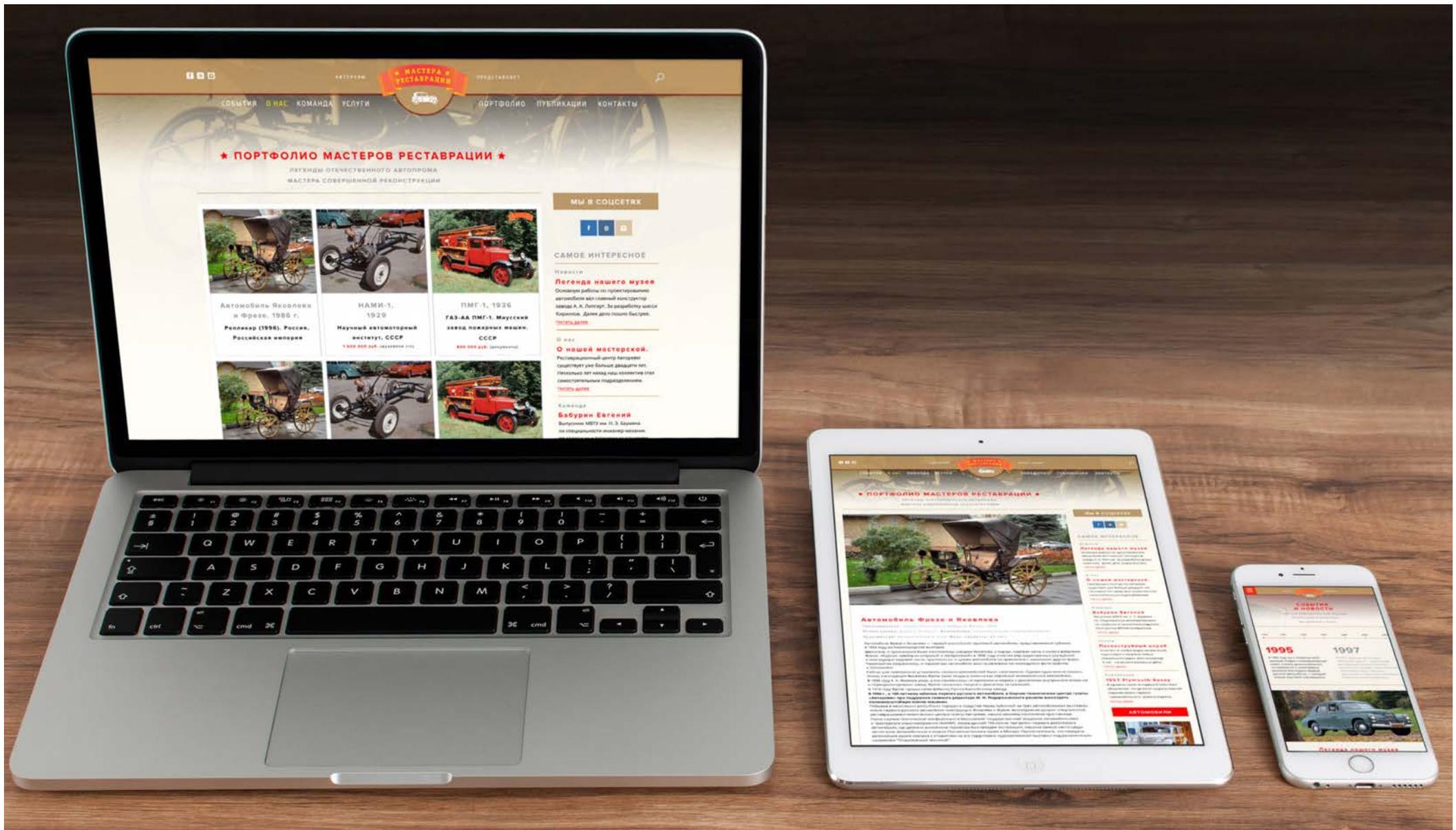


Дизайн-концепт приложения умного дома для "Мобилизации" Яндекса

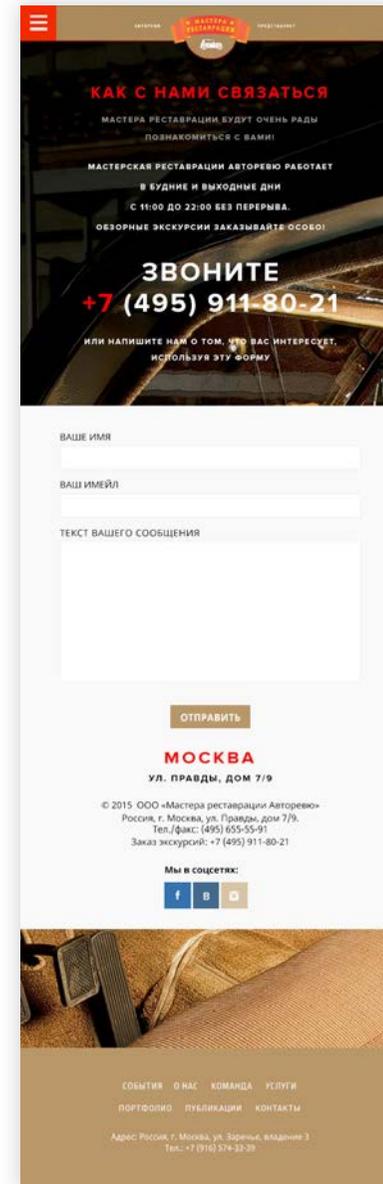
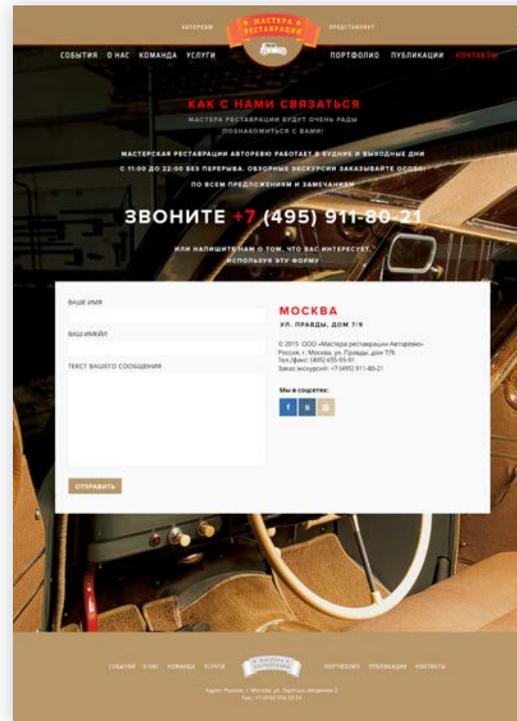
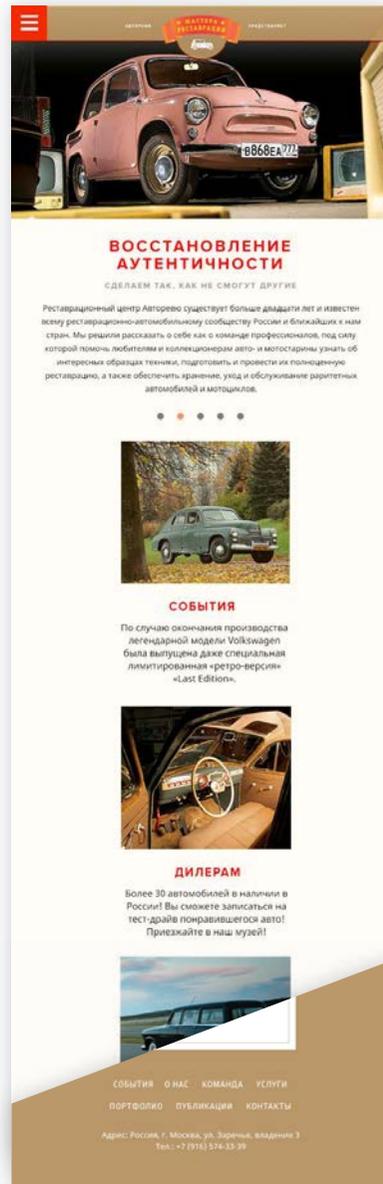


Дизайн веб-приложения для Проффинстал

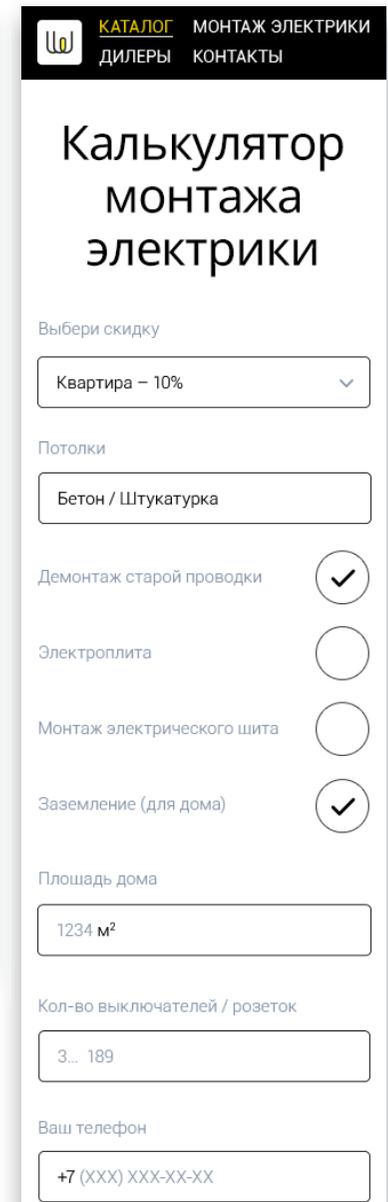
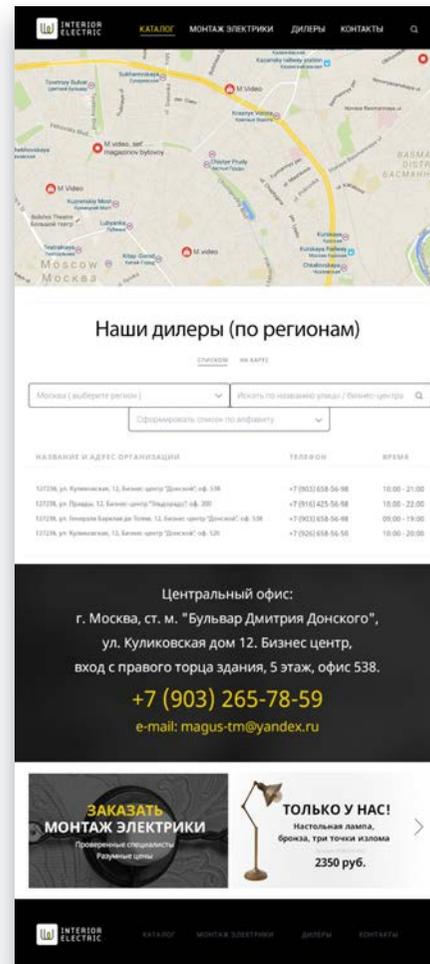
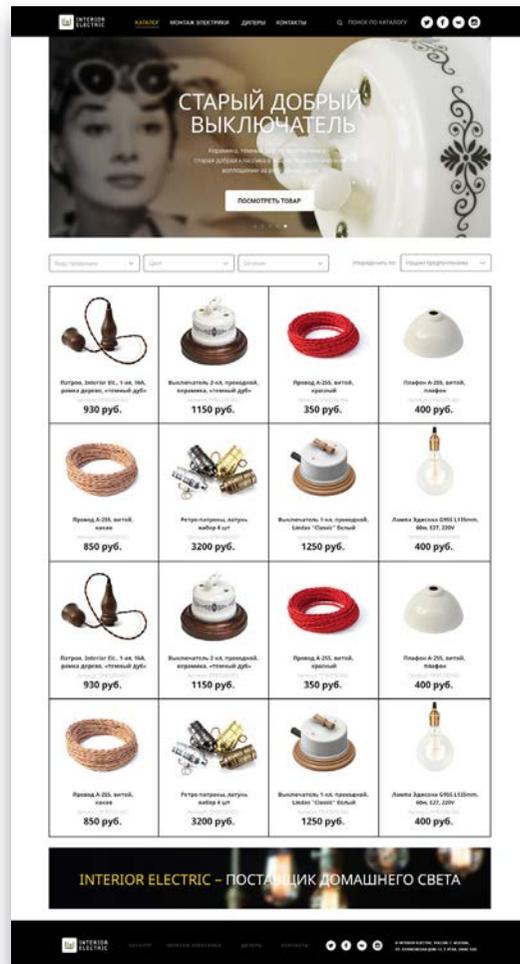
Дизайн сайта для **Мастерской Реставрации** (Клиент "Авторевю")

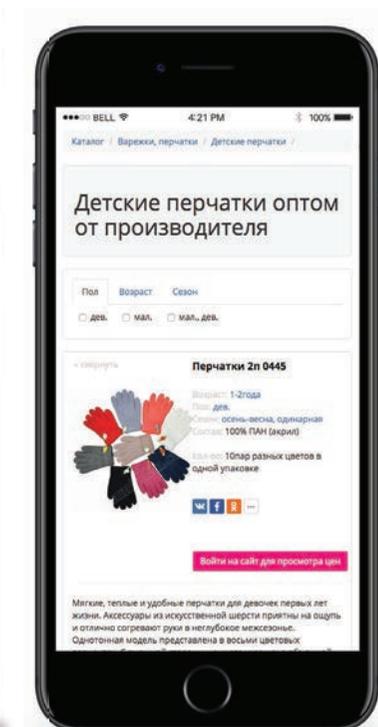
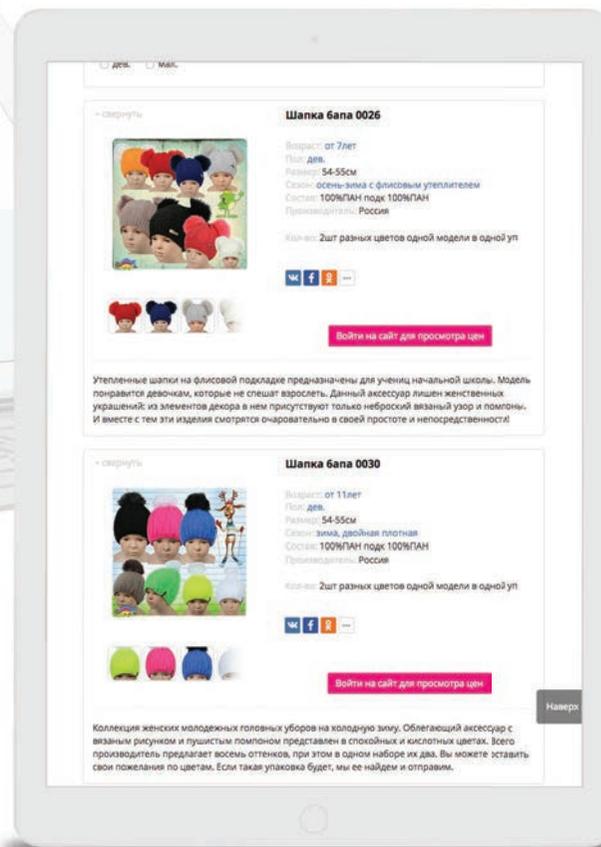


Дизайн сайта для **Мастерской Реставрации** (Клиент "Авторевю")



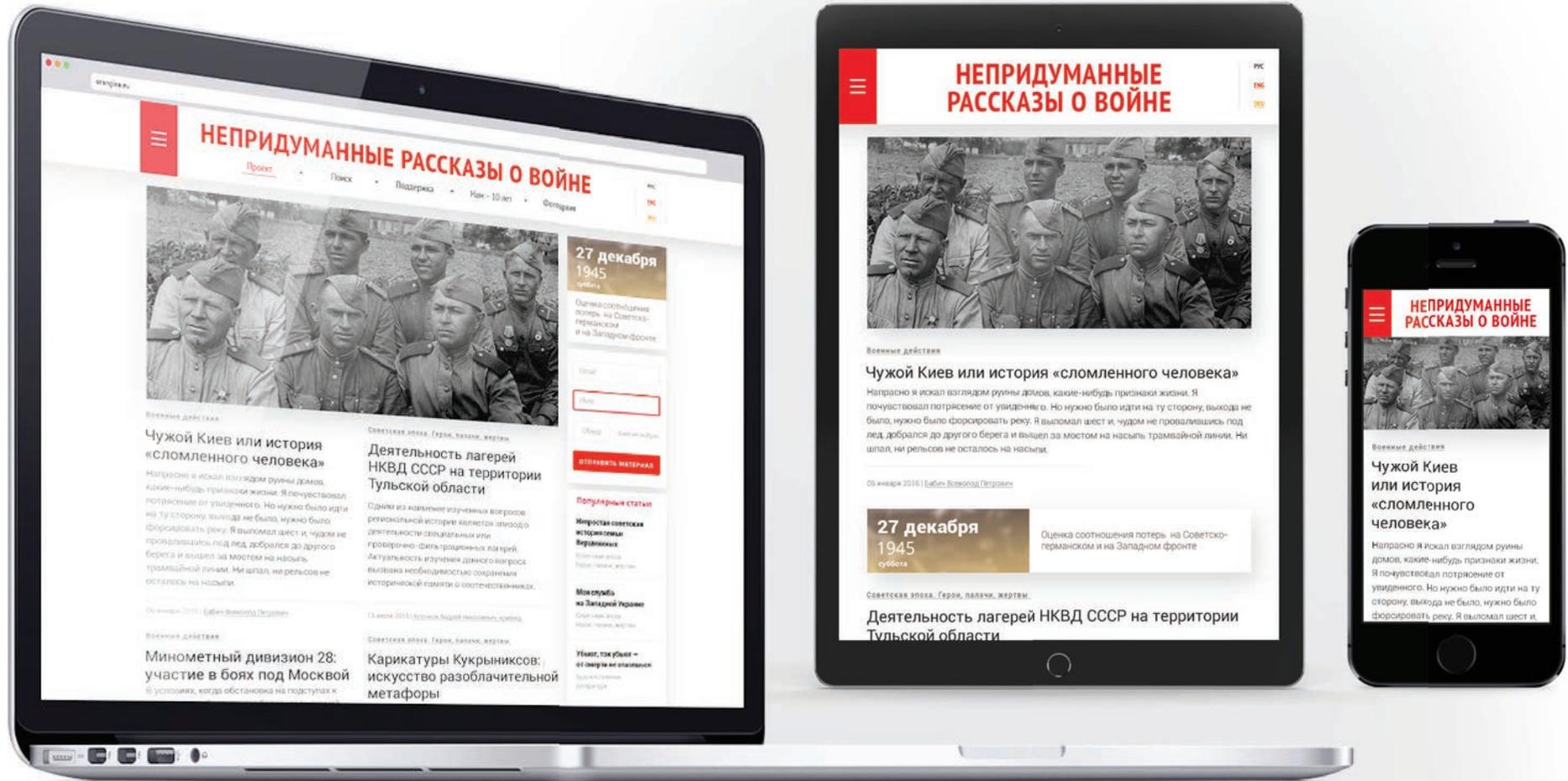
Дизайн сайта для INTERIOR ELECTRIC



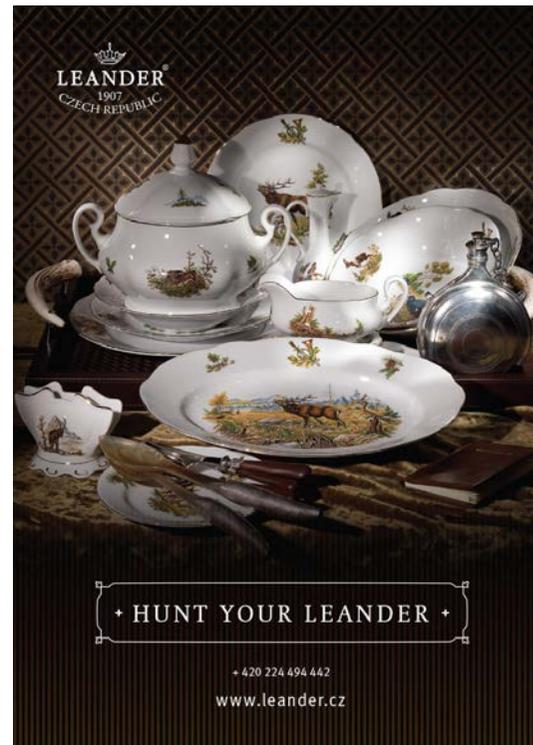
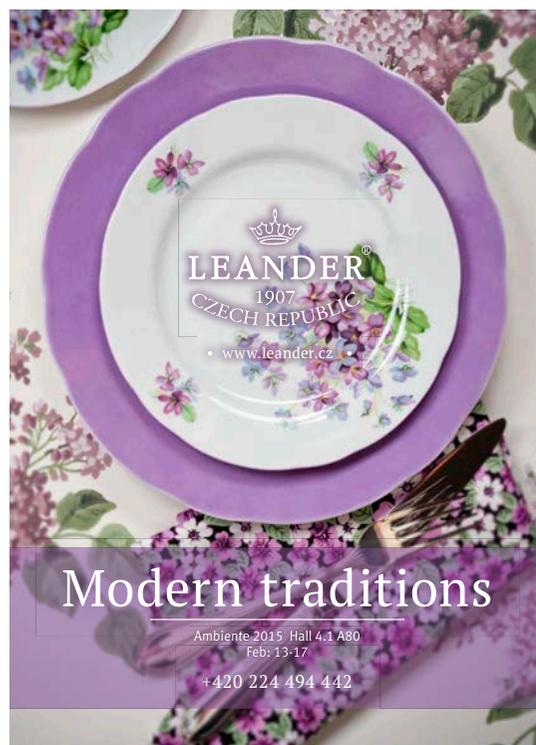
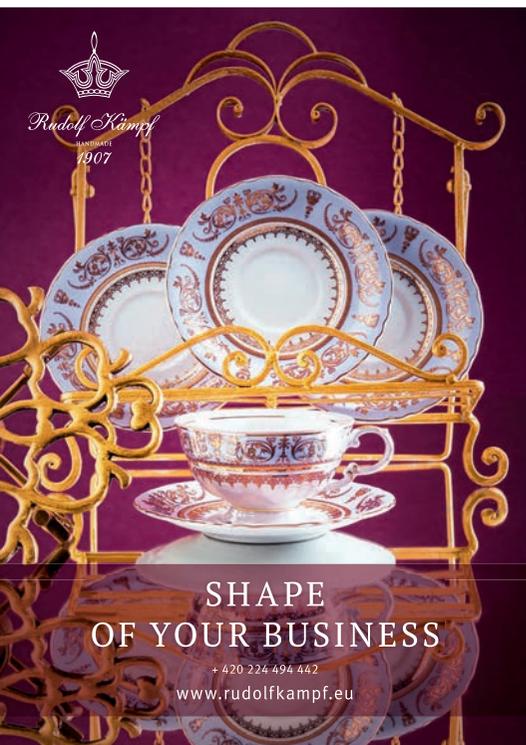


Дизайн сайта для **XAMILLION**

Дизайн сайта для **WORLD WAR RU**



Макеты в прессу для **LEANDER**



Без счёта работ для агентств

Гиперион Hyperion

Гиперион Hyperion

МАРТ/MARCH

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

2017 citi

2017

URBANIZATION OF THE FUTURE

СЕНТЯБРЬ/SEPTEMBER 2017

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

ОКТАБРЬ/OCTOBER 2017

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

НОЯБРЬ/NOVEMBER 2017

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

Города будущего позаботятся о чистоте океана

hansgrohe

Фотоконкурс

instagram.com/hansgrohe/ #hansgrohe2017 #thebassin

- Сделать серию постов в блоге hansgrohe
- Выложить фото в Instagram с тегами #hansgrohe2017 #thebassin
- Выборить один из фирменных призов: ручной душ Randsance Select, Croma Select, рюкзак hansgrohe или шлепанцы hansgrohe.

2017 citi

NEWS&VIEWS

Март 2017

Новости

- Операция для себя: новые методы обучения в Школе Лидерства Санкт-Петербурга. Это XLX-инициатива, которая вышла в SmartHub в марте. Мы достигли высочайших результатов по всем показателям, включая долю рынка, объем и прибыльность, рыночную долю, а также новые торговые сервисы, выходя за рамки отрасли.
- Вы Ресурс? Производственные результаты в России. В рамках программы «Устойчивый результат» мы работаем над повышением эффективности, для этого мы активно внедряем передовые производственные практики.
- СММ. Информационная компания «Сити» Маркет. Информационная компания «Сити» Маркет. Информационная компания «Сити» Маркет. Информационная компания «Сити» Маркет.

Профиль

Наша люди

Шаг к успеху

YOUR BAR SUMMER SPECIALS

MARTINI PROSECCO CUBA LIBRE MARTINI TONIC M&T WILLIAM LAWSON'S COCA

ПРИМИ УЧАСТИЕ ВО ФЛЕШМОБИ!

КЛИКНИ НА КАРТИНКУ И ПОСМОТРИ СВОЕ

Сегодня, 15го мая, в 15:00 (раньше 15:00 не выклад)

нужно выложить свою фотографию в соц. сети, написать и подписать фотографию вот так:

Я не бегун, но я бегун.

Эти #ALPHABOUNCE твои, если добежишь до них на пути

Станем частью кампании #ALPHABOUNCE все

Команда Бег

СТАНЬ ЧАСТЬЮ КАМПАНИИ #ALPHABOUNCE!

BE A PART OF THE CAMPAIGN

СФОТОГРАФИРУЙ С КРОССОМ ALPHABOUNCE

ОПУБЛИКУЙ 15 МАЯ В INSTAGRAM С #ALPHABOUNCE

POST ON 15 MAY WITH #ALPHABOUNCE

С ПОМОЩЬЮ #ALPHABOUNCE С ПОМОЩЬЮ #ALPHABOUNCE ЗАПОМИНАЮЩИЕ БЕГ КРОССОМ ЭТО НЕ ЛЕГКО

LET'S DO ALPHABOUNCE

ПРИЗЫ ОТ LIQUI MOLY

Купи моторное масло, получи деньги на телефон и участвуй в розыгрыше призов

10 РУБ. ПЛАНШЕТОВ

20 ВИДЕОРЕГИСТРАТОРОВ

Купи масло LIQUI MOLY получи 100 руб. на счет и участвуй в розыгрыше!

10 ТЕЛЕВИЗОРОВ

10 ПЛАНШЕТОВ

20 ВИДЕОРЕГИСТРАТОРОВ

Подробности www.lm-podarok.ru

Купи масло LIQUI MOLY получи 100 руб. на счет и участвуй в розыгрыше!

10 ТЕЛЕВИЗОРОВ

10 ПЛАНШЕТОВ

20 ВИДЕОРЕГИСТРАТОРОВ

Подробности www.lm-podarok.ru

Не забывай о безопасности и выделяйся в потоке

Светодиодные противотуманные фары OSRAM LEDivingFOG PL с различными цветами обрамления линзы идеально выделят ваш автомобиль на дороге, обеспечивая максимальную видимость в любых дорожных условиях

Свет - это OSRAM

LEROY MERLIN
Дом для Дома!

Я ОТКРЫТ НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ В ЛЕРУА МЕРЛЕН

Я ОТКРЫТ НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ В ЛЕРУА МЕРЛЕН

LEROY MERLIN
Дом для Дома!

Я ОТКРЫТ НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ В ЛЕРУА МЕРЛЕН

Я ОТКРЫТ НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ В ЛЕРУА МЕРЛЕН

ПРИЛОЖЕНИЕ ЛЕРУА МЕРЛЕН ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧАТЬ ИНТЕРЕСНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОДУКТАХ И УСЛУГАХ КОМПАНИИ. ПОСМОТРЕТЬ ПОСЛЕДНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ. ПОЛУЧИТЬ ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ МАТЕРИАЛОВ И ИНСТРУМЕНТОВ. ПОЛУЧИТЬ ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ МАТЕРИАЛОВ И ИНСТРУМЕНТОВ. ПОЛУЧИТЬ ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ МАТЕРИАЛОВ И ИНСТРУМЕНТОВ.



ОЦЕНИ КАЖДЫЙ ШАГ!

- Возьми любой из 5 «говорящих» стикеров
- Выбери понравившийся декор напольных покрытий на лестнице
- Приклей стикер на ступеньку и сфотографируй свой выбор

LEROY MERLIN
Сделай Smart!

ЭВОЛЮЦИЯ В СТРУКТУРЕ ОТДЕЛА ЗАКУПОК ЛЕРУА МЕРЛЕН РОССИЯ

В отделе системных закупок нашей компании в ходе работы по стратегии 2014-2016 года, в плане перехода и оптимизации в структуре. К концу 2015, отдел закупок (также включающий Директора, чтобы иметь стратегическое видение деятельности отдела) был разделен на три отдела: закупки строительных материалов, закупки инструментов и закупки техники. Мы стремимся улучшить взаимодействие со счетными отделами торговых партнеров, работая над созданием единой платформы, а также строить работу с поставщиками, чтобы предложить нашим клиентам самые лучшие цены. Для того, чтобы обеспечить отделы 2016 года работы в год, нам необходимо иметь стратегию. Разработать стратегию организационной и управленческой структуры. Поэтому мы предлагаем рассмотреть несколько вариантов структуры отдела закупок.

Иванов Иван Иванович
Директор отдела закупок строительных материалов

Петров Петр Петрович
Директор отдела закупок инструментов

Сидоров Сидор Сидорович
Директор отдела закупок техники

Усиление и развитие профессиональных компетенций сотрудников

- Анализ бизнес-процессов
- Системное развитие и оптимизация
- Трансформация процесса закупки
- Внедрение метода MBTE (системное и выбор товара клиента) в работу над клиентскими заказами
- Повышение эффективности работы

В связи с тем, что отдел связан с трансформацией Группы закупок в Катере, объединяющие экспертов в различные профессии вокруг общего рабочего стола. Для этого создается новая должность в отделе закупок – Директор Катере (D).



KEEP CALM AND GO TO YAROSLAV!



- Выложи фотографию в свой профиль в соц. сетях с хэштегом #LeroyMerlinRussia
- Снимки, набравшие больше всего ❤️, будут опубликованы в официальном Инстаграме Леруа Мерлен

LEROY MERLIN
Дом для Дома!

AUDI CITY MOSCOW

НИКОЛАЙ ИВАНОВ. CITIZEN OF THE FUTURE

02.06.2016

LAND CRUISER'S LAND

#LandCruiserLand

Испытайте новый KIA RIO

Знайте больше, запишитесь на тест-драйв!

Информационная линия KIA: 8 800 301 08 80

www.kia.ru

The Power to Surprise / Искусство удивлять

Корпорация KIA Motors (Южная Корея) – крупнейшая автомобильная компания в мире, основанная в 1944 году и являющаяся производителем и продавцом автомобилей. Компания производит и продает автомобили под марками KIA, Hyundai и Genesis. Компания KIA Motors имеет более 100 лет опыта в автомобильной промышленности. Компания KIA Motors является лидером в мире по производству автомобилей. Компания KIA Motors имеет более 100 лет опыта в автомобильной промышленности. Компания KIA Motors является лидером в мире по производству автомобилей. Компания KIA Motors имеет более 100 лет опыта в автомобильной промышленности. Компания KIA Motors является лидером в мире по производству автомобилей.

KIA, KIA ASSISTANCE, KIA Finance, KIA ASSISTANCE

Корпорация KIA Motors (Южная Корея) – крупнейшая автомобильная компания в мире, основанная в 1944 году и являющаяся производителем и продавцом автомобилей. Компания производит и продает автомобили под марками KIA, Hyundai и Genesis. Компания KIA Motors имеет более 100 лет опыта в автомобильной промышленности. Компания KIA Motors является лидером в мире по производству автомобилей. Компания KIA Motors имеет более 100 лет опыта в автомобильной промышленности. Компания KIA Motors является лидером в мире по производству автомобилей.

Новый KIA RIO

The Power to Surprise

На шаг вперед в своем классе

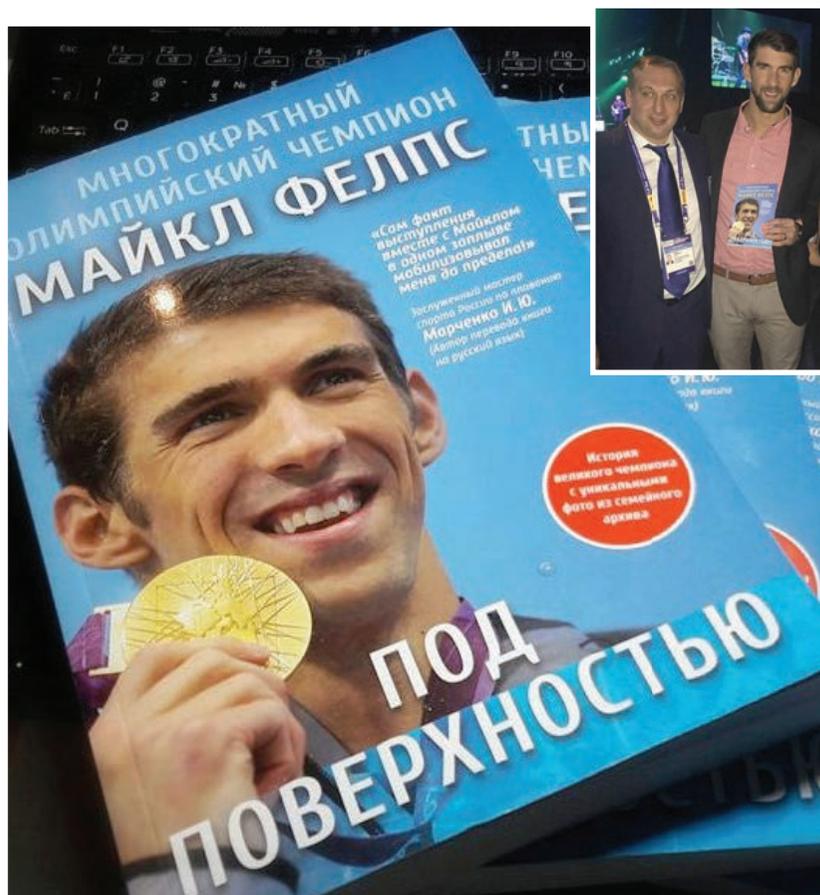
Передовые технологии и продуманный дизайн делают новый Kia безграничным автомобилем, который покоряет в котором – настоящие чудеса.

Система интеллектуальной помощи водителю

Мультимедийная система с сенсорным экраном

Климат-контроль

Макеты профессиональных спортивных книг. Вёрстка. Обложки. Подготовка к печати.



в Балтиморе, 70 тысяч человек остались на трибунах после игры, чтобы посмотреть наш финальный заплыв в эстафете 4x100 метров. Представить подобное четыре года назад было бы абсолютно невозможно! Надеюсь, мне удастся поднять популярность своего вида спорта еще выше.

Гладким этот путь не получился. По словам одного из известных тренеров, который много контактировал с наставником великого спортсмена, после Игр в Пекине Фелпса накрыл более чем серьезный кризис. Именно тогда рядом с пловцом появился психолог, которому удалось раскопать главную проблему Майкла. Дело в том, что его отец бросил семью, когда парню не исполнилось и восемь лет. Он не появился, даже когда Фелпс выиграл в Афинах свои первые восемь олимпийских медалей. Эта глубинная мысль, что отец его не любит, не интересуется им и не считает достойным общения, ломала Фелпсу сознание до тех пор, пока проблему не удалось обнаружить.

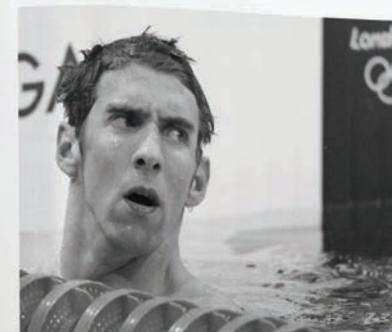
С другой стороны, скелет в шкафу в определенном смысле много лет помогал спортсмену, предельно обостряя его мотивацию. В целом же история наглядно показывала, что Фелпс — самый обычный человек с самыми обычными человеческими проблемами и слабостями, несмотря на все его немалые величие. И это делает все достижения 23-кратного олимпийского чемпиона еще весомее и ценнее.

Удивительно, кстати, но плавательные калитки долго отказывались признавать, что Фелпс — обычный человек.

«Иногда мне кажется, что он инопланетянин», — сказал о Майкле на заре его победной карьеры двукратный олимпийский чемпион Денис Панкратов. В Рио-де-Жанейро Панкратов не счелся расточать американцу комплименты. Его публичный комментарий в адрес легенды многие потом расценили как грубость и неуважение. Хотя российский атлет всего лишь заметил очевидное: победы великого американца — это победы человека, лишь отдаленно напоминающего Фелпса в его лучшие годы: нет прежней легкости в движениях, не так быстро идет восстановление, просела мощь, из-за чего Майкл стал делать в баттерфляе на один гребок больше. Если раньше всех поражала легкость, с которой американец преодолевал даже самые энергос затратные дистанции, то в Бразилии он прыгал в воду и просто тяжело и честно работал, четко понимая, зачем это ему нужно.

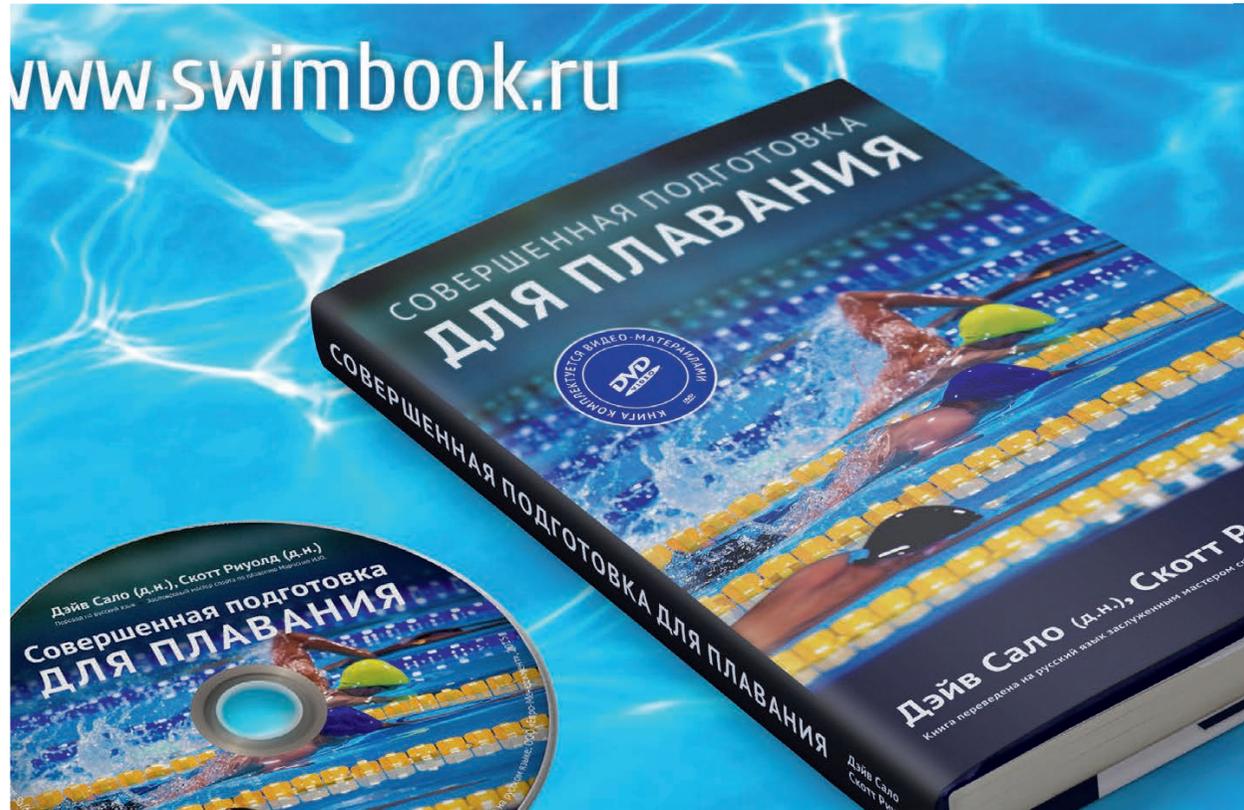
Сам Фелпс заметил, что в столь потрясающей форме, как в Рио, он, пожалуй, не был ни на одних предыдущих Играх. По результатам тестов процентный показатель содержания жира составил у него 4,5, что является очень низким для пловца величия. Иначе говоря, организм пловца превратился в одну большую мышцу, которая на протяжении последних двадцати двух месяцев получала исключительно то, что ей нужно для

Попова, так и не понал, где лежит предел его возможностей. Фелпс такой же. И жаль, если он не реализует того, на что действительно способен. Возможно, этот парень действительно побьет рекорд Марка Спитца. Но мне неинтересно сыграть медали. Думаю, что в плавании важнее другое: давно пора забыть 200 баттерфляем, как и 200 метров на спине, из 1:50. А



стометровки этими способами — из 50. Что же касается преклонения — у меня нет такого отношения даже к Спитцу, хотя мне безумно нравилась сама идея. Не семи медалей, а вставания на тумбочку с мыслью финишировать с мировым рекордом.

Теперь можно смело говорить, что Фелпс оправдал все возложенные на него ожидания, включая самые невероятные. Не покорившаяся американцу цель завоевать на Играх в Афинах восемь золотых наград была реализована четыре года спустя — в Пекине, где Фелпс завоевал эти награды, причем семь из восьми сопровождалась мировыми рекордами. Мир наперебой обсуждал тогда, что у Фелпса не осталось ровным счетом никаких причин, чтобы оставаться в спорте, и что сам он вряд ли найдет для этого мотивацию, но сам Майкл уже через день после Игр сказал: «В плавании осталось немало вещей, которые я хотел бы сделать. Мне уже неважно, что во время матча по американскому футболу, который проходил



Тестирование уровня подготовки к плаванию • 5

данный комплексный анализ, вы можете измерить некоторые переменные сами. Это: скорость гребка (темп) (СГ) и длина, пройденная за один цикл гребка (ЦГ). СГ и ЦГ важны, т.е. оба фактора напрямую влияют на скорость плавания.

Скорость плавания = ЦГ × СГ
 Рассмотрим результаты данного соотношения. Вы увеличите свою скорость, если вы сможете выполнить следующие требования:

1. Увеличить скорость гребка при сохранении длины каждого гребка.
2. Увеличить длину гребка при сохранении скорости гребка.
3. Если вы сможете увеличить оба фактора одновременно, вы будете плыть еще быстрее.

Прежде чем идти дальше, давайте рассмотрим эти термины подробнее.

Скорость гребка (темп)

Скорость гребка — это время, за которое рука делает оборот, и обычно оно выражается в циклах за минуту. Например, человек совершил 25 циклов гребка каждую минуту своего плавания. Обратите внимание, что в stroke баттерфлай и брасс обе руки работают вместе, поэтому начало одного такого гребка до начала другого считается одним циклом. В вольном стиле и кроле на спине обе руки совершают гребки независимо друг от друга, так что цикл определяется от начала гребка одной рукой до начала гребка той же руки. Когда так много контрольных точек, на которых нужно выбрать начало и конец цикла гребка, очень важно выбрать какой-то один алгоритм и сохранять его постоянно в вашем вычислении.

Цикл гребка может высчитываться только если вы коллега по тренировке. Существует огромное количество часов для плавания, которые имеют функцию измерения цикла гребка в различных частях тела. Но даже если у нас нет специального оборудования, мы можем измерить эту скорость при помощи простого секундомера и нескольких простых математических вычислений.

1. Попросите вашего товарища или тренера засечь время, затраченное вами на совершение трех циклов гребка. Начните отсчет с начала цикла гребка (например, погружения правой рукой в воду или ступки) и остановите секундомер на старте четвертого цикла гребка. Это будет показанное время трех циклов гребка.
2. Вычислите вашу скорость гребка, используя следующее уравнение:

$$СГ = \frac{3}{\text{время за 3 цикла гребка, сек}} \times 60$$

14 • Совершенная подготовка для плавания

Прыжок в высоту с места • 202

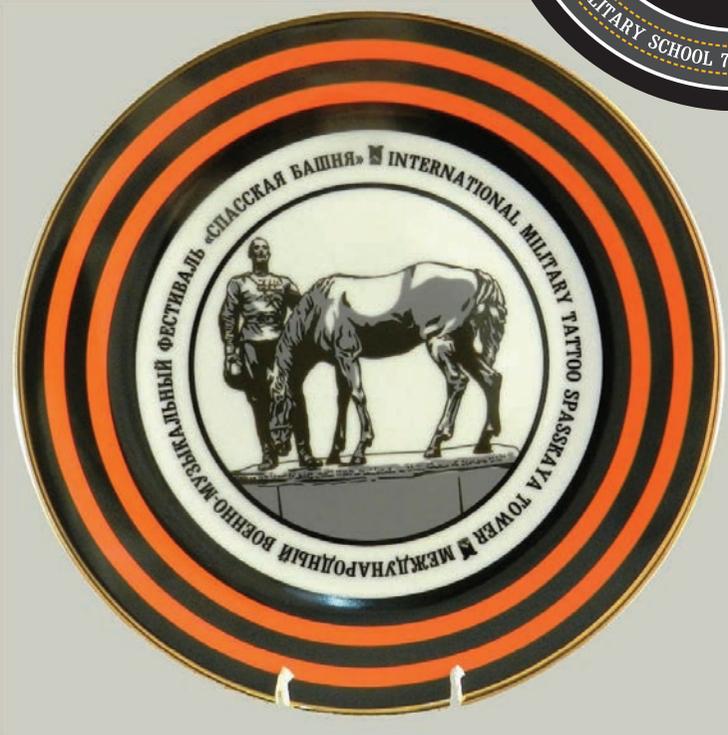
Прыжок в высоту с места — это тест на силовые качества нижней части тела, комбинация силы и скорости. Верхняя сила нижней части тела поможет сделать хороший старт с тумбы, а также эффективно оттолкнуться от бортика при каждом повороте. Сила ног также является основой их сложной работы во время плавания.

Вы можете измерить прыжок в высоту без использования дополнительного оборудования.

1. Встаньте лицом к стене и поднимите вверх руки; ноги плотно прижаты к полу. Попросите коллегу пометить кончики ваших пальцев меклом. Это поможет показать высоту, до которой вы достигли, стоя на месте.
2. Поневеле меклом кончики пальцев вашей правой руки и поверните боком к стене.
3. Прогните как можно выше, не делая дополнительных шагов. Дотроньтесь рукой до стены, оставив отпечаток на стене (рис. 1.5).
4. Сделайте по крайней мере два прыжка; продолжайте до тех пор, пока не будете уверены, что не прыгнете выше.
5. Измерьте длину самой высокой прыжка к стене.
6. Чтобы высчитать ваш прыжок в высоту с места, из показаний высоты, до которой вы достигли, вычтите высоту положения стоя. Существует ряд спортивных инструментов, которые вы также можете использовать для измерения вашего прыжка в высоту с места. Если вы используете один из них, вам нужно сделать следующее:

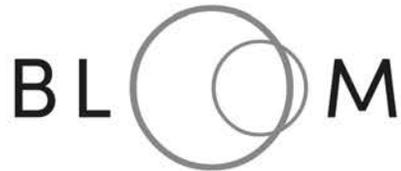


Рис. 1.5. Прыжок в высоту с места вычтите высоту положения стоя.



Сувенирка
к Спасской Башне

Объёмный оригинальный логопак





БЕЗРАМ

РАБОЧИЕ РЕШЕНИЯ
ДИЗАЙН-БЮРО
МОСКВА

invizio.ru
Интернет-магазин оптики

arb
DESIGN

ДИ
НАС
ТИЯ
ДЕТСКИЙ
ЦЕНТР
ДИНАСТИЯ

ISABELLA
HOTEL & RESORT

JUICYFRUTTY
ФРУКТОВЫЕ КОМПОЗИЦИИ

QUSHELI
GET YOUR PAIR

ZIPPERZ

degà
Студия
текстильного
декора

СОВЕЧЬЯ

Мир
Свечей

И многие другие проекты!
Добро пожаловать!