

Программно-нормативные основы физкультурно-спортивной деятельности в Липецкой области для детей, подростков и молодежи 7-22 лет по физическому развитию и двигательной подготовленности. — Липецк. — ГУ ИАЦРФКиС ЛО, 2008. — 35 с.

В работе изложена научно обоснованная современная программно-нормативная основа физкультурно-спортивной деятельности, результаты которой являются критериями по определению качества предоставляемых массовых физкультурно-спортивных образовательных услуг, представляемых, в том числе разнообразными образовательными учреждениями.

Материалы издания предназначены для руководителей различного уровня исполнительной власти, учреждений, организаций, общественно-государственных формирований, а так же преподавателей-тренеров, специалистов сферы ФКиС, учителей ФКиС, методистов-инструкторов ФКиС, родителей и занимающихся физкультурой и спортом. Кроме того, научно-обоснованные материалы, изложенные в данном издании, должны быть использованы в учреждениях здравоохранения и соцзащиты.

Авторы-составители: *Переведенцев С.Н.*, зам.начальника управления ФКСиТ ЛО;
Полынская Е.А., к.п.н., доцент, членкор МАНПО, директор ГУ ИАЦРФКиС ЛО;
Коротин С.А., начальник отдела по работе с субъектами сферы ФКиС.

Рецензенты: *Дементьев В.В.*, к.п.н., начальник управления ФКСиТ ЛО;
Мещеряков И.Л., к.п.н., доцент, зам.начальника управления ФКСиТ ЛО.

Содержание:

- Оценочные результаты параметров физического развития девочек 7 – 17 лет в соответствии с пятиуровневыми показателями (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). 4
- Оценочные результаты параметров двигательной подготовленности девочек 7 – 17 лет в соответствии с пятиуровневыми показателями (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). 8
- Оценочные результаты параметров физического развития мальчиков 7 – 17 лет в соответствии с пятиуровневыми показателями (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). 13
- Оценочные результаты параметров двигательной подготовленности мальчиков 7 – 17 лет в соответствии с пятиуровневыми показателями (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). 17
- Оценочные результаты параметров физического развития девочек 18 – 22 лет в соответствии с трехуровневыми показателями (ниже среднего, средний, выше среднего). 22
- Оценочные результаты параметров двигательной подготовленности девочек 18 – 22 лет в соответствии с трехуровневыми показателями (ниже среднего, средний, выше среднего). 25
- Оценочные результаты параметров физического развития мальчиков 18 – 22 лет в соответствии с трехуровневыми показателями (ниже среднего, средний, выше среднего). 29
- Оценочные результаты параметров двигательной подготовленности мальчиков 18 – 22 лет в соответствии с трехуровневыми показателями (ниже среднего, средний, выше среднего). 32



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
 девочек 7 – 17 лет



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
 девочек 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Артериальное давление систолическое (мм рт.ст.)	7	80 и менее	81 - 89	90 - 107	108 - 116	117 и более
	8	81 и менее	82 - 90	91 - 107	108 - 116	117 и более
	9	81 и менее	82 - 91	92 - 110	111 - 120	121 и более
	10	87 и менее	88 - 96	97 - 112	113 - 121	122 и более
	11	87 и менее	88 - 96	97 - 113	114 - 122	123 и более
	12	89 и менее	90 - 99	100 - 117	118 - 127	128 и более
	13	94 и менее	95 - 103	104 - 121	122 - 130	131 и более
	14	96 и менее	97 - 105	106 - 122	123 - 131	132 и более
	15	97 и менее	98 - 106	107 - 122	123 - 131	132 и более
	16	97 и менее	98 - 106	107 - 123	124 - 132	133 и более
	17	98 и менее	99 - 107	108 - 123	124 - 132	133 и более

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Артериальное давление диастолическое (мм рт.ст.)	7	54 и менее	55 - 60	61 - 72	73 - 78	79 и более
	8	53 и менее	54 - 60	61 - 74	75 - 81	82 и более
	9	51 и менее	52 - 59	60 - 74	75 - 82	83 и более
	10	55 и менее	56 - 62	63 - 74	75 - 81	82 и более
	11	56 и менее	57 - 63	64 - 76	77 - 83	84 и более
	12	56 и менее	57 - 63	64 - 77	78 - 84	85 и более
	13	60 и менее	61 - 67	68 - 79	80 - 86	87 и более
	14	60 и менее	61 - 67	68 - 79	80 - 86	87 и более
	15	59 и менее	60 - 66	67 - 79	80 - 86	87 и более
	16	59 и менее	60 - 66	67 - 80	81 - 87	88 и более
	17	60 и менее	61 - 67	68 - 80	81 - 87	88 и более

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	7	73 и менее	74 - 83	84 - 103	104 - 113	114 и более
	8	71 и менее	72 - 81	82 - 99	100 - 109	110 и более
	9	70 и менее	71 - 80	81 - 99	100 - 109	110 и более
	10	70 и менее	71 - 79	80 - 96	97 - 105	106 и более
	11	69 и менее	70 - 78	79 - 96	97 - 105	106 и более
	12	69 и менее	70 - 78	79 - 95	96 - 104	105 и более
	13	65 и менее	66 - 75	76 - 94	95 - 104	105 и более
	14	63 и менее	64 - 73	74 - 92	93 - 102	103 и более
	15	64 и менее	65 - 73	74 - 90	91 - 99	100 и более
	16	63 и менее	64 - 72	73 - 88	89 - 97	98 и более
	17	65 и менее	66 - 73	74 - 87	88 - 95	96 и более

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
девочек 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Сила мышц правой кисти (кг)	7	1 и менее	2 - 4	5 - 10	11 - 13	14 и более
	8	3 и менее	4 - 6	7 - 12	13 - 15	16 и более
	9	5 и менее	6 - 8	9 - 13	14 - 16	17 и более
	10	7 и менее	8 - 10	11 - 16	17 - 19	20 и более
	11	8 и менее	9 - 12	13 - 19	20 - 23	24 и более
	12	10 и менее	11 - 14	15 - 21	22 - 25	26 и более
	13	13 и менее	14 - 17	18 - 25	26 - 29	30 и более
	14	15 и менее	16 - 19	20 - 26	27 - 30	31 и более
	15	16 и менее	17 - 20	21 - 28	29 - 32	33 и более
	16	17 и менее	18 - 21	22 - 29	30 - 33	34 и более
17	17 и менее	18 - 21	22 - 29	30 - 33	34 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Сила мышц левой кисти (кг)	7	1 и менее	2 - 4	5 - 9	10 - 12	13 и более
	8	2 и менее	3 - 5	6 - 11	12 - 14	15 и более
	9	4 и менее	5 - 7	8 - 12	13 - 15	16 и более
	10	6 и менее	7 - 9	10 - 15	16 - 18	19 и более
	11	7 и менее	8 - 11	12 - 17	18 - 21	22 и более
	12	9 и менее	10 - 13	14 - 20	21 - 24	25 и более
	13	12 и менее	13 - 16	17 - 23	24 - 27	28 и более
	14	13 и менее	14 - 17	18 - 24	25 - 28	29 и более
	15	14 и менее	15 - 18	19 - 26	27 - 30	31 и более
	16	15 и менее	16 - 19	20 - 27	28 - 31	32 и более
17	16 и менее	17 - 20	21 - 27	28 - 31	32 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Длина тела (см)	7	117,5 и менее	118 - 121,5	122 - 129	129,5 - 132,5	133 и более
	8	120,5 и менее	121 - 125,5	126 - 135	135,5 - 139,5	140 и более
	9	125,5 и менее	126 - 130,5	131 - 140,5	141 - 145	145,5 и более
	10	132 и менее	132,5 - 137	137,5 - 147,5	148 - 152	152,5 и более
	11	137,5 и менее	138 - 142,5	143 - 153	153,5 - 158	158,5 и более
	12	143 и менее	143,5 - 148	148,5 - 158,5	159 - 163,5	164 и более
	13	149,5 и менее	150 - 154	154,5 - 163	163,5 - 167,5	168 и более
	14	153 и менее	153,5 - 157	157,5 - 166	166,5 - 170	170,5 и более
	15	155 и менее	155,5 - 158,5	159 - 167	167,5 - 170,5	171 и более
	16	155,5 и менее	156 - 159,5	160 - 168	168,5 - 172	172,5 и более
17	156,5 и менее	157 - 160,5	161 - 169	169,5 - 173	173,5 и более	

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
 девочек 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Масса тела (кг)	7	18,4 и менее	18,5 - 22	22,1 - 29,1	29,2 - 32,7	32,8 и более
	8	19,6 и менее	19,7 - 24	24,1 - 32,7	32,8 - 37,1	37,2 и более
	9	20,6 и менее	20,7 - 26	26,1 - 36,8	36,9 - 42,2	42,3 и более
	10	24,3 и менее	24,4 - 30,3	30,4 - 42,1	42,2 - 48,1	48,2 и более
	11	27,6 и менее	27,7 - 33,6	33,7 - 45,5	45,6 - 51,5	51,6 и более
	12	30,6 и менее	30,7 - 37,4	37,5 - 50,9	51 - 57,7	57,8 и более
	13	36,3 и менее	36,4 - 42,8	42,9 - 55,7	55,8 - 62,2	62,3 и более
	14	40,2 и менее	40,3 - 46,4	46,5 - 58,6	58,7 - 64,8	64,9 и более
	15	42,7 и менее	42,8 - 48,4	48,5 - 59,8	59,9 - 65,5	65,6 и более
	16	44,9 и менее	45 - 50,5	50,6 - 61,7	61,8 - 67,3	67,4 и более
17	45 и менее	45,1 - 50,8	50,9 - 62,2	62,3 - 68	68,1 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Жизненная емкость легких (мл)	7	1004 и менее	1005 - 1160	1161 - 1471	1472 - 1627	1628 и более
	8	1061 и менее	1062 - 1264	1265 - 1669	1670 - 1872	1873 и более
	9	1161 и менее	1162 - 1385	1386 - 1833	1834 - 2057	2058 и более
	10	1283 и менее	1284 - 1529	1530 - 2020	2021 - 2266	2267 и более
	11	1350 и менее	1351 - 1641	1642 - 2221	2222 - 2512	2513 и более
	12	1501 и менее	1502 - 1822	1823 - 2463	2464 - 2784	2785 и более
	13	1675 и менее	1676 - 2012	2013 - 2686	2687 - 3023	3024 и более
	14	1761 и менее	1762 - 2128	2129 - 2861	2862 - 3228	3229 и более
	15	1882 и менее	1883 - 2239	2240 - 2953	2954 - 3310	3311 и более
	16	1906 и менее	1907 - 2308	2309 - 3110	3111 - 3512	3513 и более
17	2060 и менее	2061 - 2429	2430 - 3165	3166 - 3534	3535 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Окружность грудной клетки (см)	7	54 и менее	54,5 - 57,5	58 - 65	65,5 - 68,5	69 и более
	8	54,5 и менее	55 - 59	59,5 - 67,5	68 - 71,5	72 и более
	9	55,5 и менее	56 - 60	60,5 - 70	70,5 - 74,5	75 и более
	10	59,5 и менее	60 - 64	64,5 - 73,5	74 - 78,5	79 и более
	11	61,5 и менее	62 - 66,5	67 - 77	77,5 - 82,5	83 и более
	12	63 и менее	63,5 - 68,5	69 - 80	80,5 - 85,5	86 и более
	13	69 и менее	69,5 - 74	74,5 - 83,5	84 - 88,5	89 и более
	14	71,5 и менее	72 - 76	76,5 - 85,5	86 - 90	90,5 и более
	15	73,5 и менее	74 - 78	78,5 - 87,5	88 - 92	92,5 и более
	16	74,5 и менее	75 - 79	79,5 - 88,5	89 - 93	93,5 и более
17	75 и менее	75,5 - 79,5	80 - 89	89,5 - 93,5	94 и более	



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 девочек 7 – 17 лет



8



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 девочек 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Прыжок в длину с места (см), скоростно-силовая характеристика нижних конечностей	7	89 и менее	90 - 101	102 - 124	125 - 136	137 и более
	8	101 и менее	102 - 112	113 - 132	133 - 143	144 и более
	9	108 и менее	109 - 120	121 - 144	145 - 156	157 и более
	10	110 и менее	111 - 124	125 - 152	153 - 166	167 и более
	11	121 и менее	122 - 134	135 - 159	160 - 172	173 и более
	12	129 и менее	130 - 142	143 - 167	168 - 180	181 и более
	13	132 и менее	133 - 146	147 - 174	175 - 188	189 и более
	14	134 и менее	135 - 149	150 - 177	178 - 192	193 и более
	15	138 и менее	139 - 152	153 - 179	180 - 193	194 и более
	16	142 и менее	143 - 155	156 - 179	180 - 192	193 и более
	17	146 и менее	147 - 158	159 - 181	182 - 193	194 и более

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Наклон туловища вперед (см), характеристика гибкости позвоночного столба	7	0	1 - 3	4 - 9	10 - 13	14 и более
	8	0	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и более
	9	0	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и более
	10	0	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и более
	11	0	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и более
	12	2 и менее	3 - 6	7 - 13	14 - 17	18 и более
	13	2 и менее	3 - 6	7 - 13	14 - 17	18 и более
	14	3 и менее	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и более
	15	3 и менее	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и более
	16	4 и менее	5 - 8	9 - 15	16 - 19	20 и более
	17	6 и менее	7 - 9	10 - 15	16 - 18	19 и более

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз), скоростно-силовая характеристика верхних конечностей	7	0	1 - 4	5 - 13	14 - 18	19 и более
	8	0	1 - 5	6 - 16	17 - 22	23 и более
	9	0	1 - 6	7 - 17	18 - 23	24 и более
	10	1 и менее	2 - 7	8 - 18	19 - 24	25 и более
	11	2 и менее	3 - 8	9 - 20	21 - 26	27 и более
	12	2 и менее	3 - 9	10 - 21	22 - 28	29 и более
	13	3 и менее	4 - 9	10 - 21	22 - 27	28 и более
	14	2 и менее	3 - 9	10 - 21	22 - 28	29 и более
	15	2 и менее	3 - 9	10 - 22	23 - 29	30 и более
	16	5 и менее	6 - 11	12 - 22	23 - 28	29 и более
	17	5 и менее	6 - 12	13 - 24	25 - 31	32 и более

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 девочек 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Поднимание туловища за 30 с кол-во раз), силовая характеристика мышц брюшного пресса	7	6 и менее	7 - 11	12 - 19	20 - 24	25 и более
	8	9 и менее	10 - 13	14 - 20	21 - 24	25 и более
	9	10 и менее	11 - 14	15 - 22	23 - 26	27 и более
	10	11 и менее	12 - 15	16 - 23	24 - 27	28 и более
	11	13 и менее	14 - 17	18 - 24	25 - 28	29 и более
	12	14 и менее	15 - 18	19 - 26	27 - 30	31 и более
	13	12 и менее	13 - 17	18 - 26	27 - 31	32 и более
	14	14 и менее	15 - 19	20 - 27	28 - 32	33 и более
	15	14 и менее	15 - 18	19 - 26	27 - 30	31 и более
	16	13 и менее	14 - 18	19 - 26	27 - 31	32 и более
17	13 и менее	14 - 17	18 - 25	26 - 29	30 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Челночный бег 3x10м (сек), скоростно-силовая характеристика	7	10,1 и более	10 - 9,7	9,6 - 8,7	8,6 - 8,3	8,2 и менее
	8	9,6 и более	9,5 - 9,2	9,1 - 8,3	8,2 - 7,9	7,8 и менее
	9	9,2 и более	9,1 - 8,9	8,8 - 8,2	8,1 - 7,9	7,8 и менее
	10	9,5 и более	9,4 - 8,9	8,8 - 7,6	7,5 - 7	6,9 и менее
	11	8,9 и более	8,8 - 8,5	8,4 - 7,6	7,5 - 7,2	7,1 и менее
	12	8,9 и более	8,8 - 8,5	8,4 - 7,6	7,5 - 7,2	7,1 и менее
	13	9,2 и более	9,1 - 8,6	8,5 - 7,4	7,3 - 6,8	6,7 и менее
	14	8,9 и более	8,8 - 8,2	8,1 - 6,8	6,7 - 6,1	6,0 и менее
	15	8,8 и более	8,7 - 8,1	8,0 - 6,6	6,5 - 5,9	5,8 и менее
	16	8,9 и более	8,8 - 8,1	8,0 - 6,3	6,2 - 5,5	5,4 и менее
17	9,0 и более	8,9 - 7,9	7,8 - 5,7	5,6 - 4,6	4,5 и менее	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 метров (сек), скоростная характеристика	7	8,9 и более	8,7 - 8,1	8 - 6,6	6,5 - 5,9	5,8 и менее
	8	8,9 и более	8,8 - 8,1	8 - 6,3	6,2 - 5,5	5,4 и менее
	9	9 и более	8,9 - 7,9	7,8 - 5,7	5,6 - 4,6	4,5 и менее
	10	8 и более	7,9 - 7,2	7,1 - 5,6	5,5 - 4,8	4,7 и менее
	11	6,5 и более	6,4 - 6,2	6,1 - 5,4	5,3 - 5,1	5 и менее
	12	6,3 и более	6,2 - 6	5,9 - 5,4	5,3 - 5,1	5 и менее
	13	6,5 и более	6,4 - 6	5,9 - 5	4,9 - 4,5	4,4 и менее
	14	6,3 и более	6,2 - 5,9	5,8 - 5,1	5 - 4,7	4,6 и менее
	15	6,1 и более	6 - 5,8	5,7 - 5,1	5 - 4,8	4,7 и менее
	16	6,1 и более	6 - 5,8	5,7 - 5,1	5 - 4,8	4,7 и менее
17	5,8 и более	5,7 - 5,6	5,5 - 5,1	5 - 4,9	4,8 и менее	

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 девочек 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 1000 м (мин), выносливость аэробного характера (общая)	7	8,17 и более	8,16 - 7,24	7,23 - 5,37	5,36 - 4,46	4,45 и менее
	8	7,44 и более	7,43 - 7,06	7,04 - 5,48	5,47 - 5,09	5,10 и менее
	9	7,31 и более	7,30 - 6,52	6,51 - 5,34	5,33 - 4,55	4,54 и менее
	10	7,23 и более	7,22 - 6,40	6,39 - 5,14	5,13 - 4,31	4,30 и менее
	11	7,09 и более	7,08 - 6,25	6,24 - 4,55	4,54 - 4,10	4,09 и менее
	12	6,31 и более	6,30 - 5,55	5,54 - 4,42	4,41 - 4,06	4,05 и менее
	13	6,29 и более	6,28 - 5,52	5,52 - 4,41	4,40 - 4,05	4,04 и менее
	14	6,06 и более	6,05 - 5,32	5,31 - 4,25	4,24 - 3,52	3,51 и менее
	15	6,01 и более	6 - 5,28	5,27 - 4,21	4,20 - 3,48	3,47 и менее
	16	5,37 и более	5,36 - 5,11	5,10 - 4,20	4,19 - 3,55	3,54 и менее
17	5,25 и более	5,24 - 5,04	5,03 - 4,21	4,20 - 3,59	3,58 и менее	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Штанге(сек), характеризует способность дыхательной системы	7	10 и менее	11 - 17	18 - 33	34 - 39	40 и более
	8	11 и менее	12 - 18	19 - 33	34 - 40	41 и более
	9	12 и менее	13 - 19	20 - 33	34 - 40	41 и более
	10	14 и менее	15 - 21	22 - 35	36 - 42	43 и более
	11	15 и менее	16 - 22	23 - 37	38 - 44	45 и более
	12	17 и менее	18 - 24	25 - 38	39 - 45	46 и более
	13	17 и менее	18 - 25	26 - 41	42 - 49	50 и более
	14	18 и менее	19 - 26	27 - 42	43 - 50	51 и более
	15	18 и менее	19 - 26	27 - 42	43 - 50	51 и более
	16	18 и менее	19 - 27	28 - 44	45 - 53	54 и более
17	19 и менее	20 - 28	29 - 45	46 - 54	55 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Проба Ромберга (сек), характеристика координационных способностей	7	2 и менее	3 - 7	8 - 16	17 - 21	22 и более
	8	3 и менее	4 - 8	9 - 17	18 - 22	23 и более
	9	4 и менее	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и более
	10	4 и менее	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и более
	11	4 и менее	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и более
	12	5 и менее	6 - 10	11 - 19	20 - 24	25 и более
	13	5 и менее	6 - 10	11 - 19	20 - 24	25 и более
	14	5 и менее	6 - 10	11 - 20	21 - 25	26 и более
	15	6 и менее	7 - 11	12 - 20	21 - 25	26 и более
	16	6 и менее	7 - 11	12 - 20	21 - 25	26 и более
17	7 и менее	8 - 12	13 - 21	22 - 26	27 и более	

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 девочек 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Тест с падающей линейкой (см), характеристика быстроты реакции	7	28,3 и менее	28,4 - 25,4	25,5 - 19,4	19,5 - 16,5	16,6 и менее
	8	26,9 и менее	27 - 23,8	23,9 - 17,5	17,6 - 14,4	14,5 и менее
	9	25,5 и менее	25,6 - 22,7	22,8 - 17,1	17,2 - 14,3	14,4 и менее
	10	25,1 и менее	25,2 - 22,1	22,2 - 16	16,1 - 13	13,1 и менее
	11	24,2 и менее	24,3 - 21,4	21,5 - 15,6	15,7 - 12,8	12,9 и менее
	12	23 и менее	23,1 - 20,2	20,3 - 14,5	14,6 - 11,7	11,8 и менее
	13	22,3 и менее	22,4 - 19,5	19,6 - 13,7	13,8 - 10,9	11 и менее
	14	21 и менее	21,1 - 18,5	18,6 - 13,3	13,4 - 10,8	10,9 и менее
	15	19,9 и менее	20 - 17,6	17,7 - 12,9	13 - 10,6	10,7 и менее
	16	19,6 и менее	19,7 - 17,3	17,4 - 12,6	12,7 - 10,3	10,4 и менее
	17	19 и менее	19,1 - 16,8	16,9 - 12,3	12,4 - 10,1	10,2 и менее



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по пятибалльной шкале параметров

ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

мальчиков 7 – 17 лет



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
мальчиков 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Артериальное давление систолическое (мм рт.ст.)	7	81 и менее	82 - 90	91 - 107	108 - 116	117 и более
	8	81 и менее	82 - 90	91 - 106	107 - 115	116 и более
	9	83 и менее	84 - 93	94 - 112	113 - 122	123 и более
	10	86 и менее	87 - 95	96 - 111	112 - 120	121 и более
	11	88 и менее	89 - 97	98 - 114	115 - 123	124 и более
	12	90 и менее	91 - 99	100 - 116	117 - 125	126 и более
	13	94 и менее	95 - 104	105 - 123	124 - 133	134 и более
	14	98 и менее	99 - 107	108 - 124	125 - 133	134 и более
	15	101 и менее	102 - 110	111 - 126	127 - 135	136 и более
	16	105 и менее	106 - 113	114 - 128	129 - 136	137 и более
	17	105 и менее	106 - 113	114 - 129	130 - 137	138 и более

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Артериальное давление диастолическое (мм рт.ст.)	7	53 и менее	54 - 60	61 - 73	74 - 80	81 и более
	8	53 и менее	54 - 60	61 - 74	75 - 81	82 и более
	9	53 и менее	54 - 61	62 - 76	77 - 84	85 и более
	10	52 и менее	53 - 60	61 - 75	76 - 83	84 и более
	11	55 и менее	56 - 62	63 - 75	76 - 82	83 и более
	12	56 и менее	57 - 63	64 - 77	78 - 84	85 и более
	13	58 и менее	59 - 65	66 - 79	80 - 86	87 и более
	14	58 и менее	59 - 65	66 - 79	80 - 86	87 и более
	15	60 и менее	61 - 67	68 - 80	81 - 87	88 и более
	16	61 и менее	62 - 68	69 - 82	83 - 89	90 и более
	17	61 и менее	62 - 68	69 - 81	82 - 88	89 и более

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	7	74 и менее	75 - 83	84 - 101	102 - 110	111 и более
	8	69 и менее	70 - 79	80 - 98	99 - 108	109 и более
	9	68 и менее	69 - 78	79 - 97	98 - 107	108 и более
	10	66 и менее	67 - 76	77 - 95	96 - 105	106 и более
	11	66 и менее	67 - 76	77 - 95	96 - 105	106 и более
	12	66 и менее	67 - 76	77 - 95	96 - 105	106 и более
	13	65 и менее	66 - 75	76 - 94	95 - 104	105 и более
	14	62 и менее	63 - 72	73 - 91	92 - 101	102 и более
	15	60 и менее	61 - 70	71 - 90	91 - 100	101 и более
	16	58 и менее	59 - 69	70 - 90	91 - 101	102 и более
	17	58 и менее	59 - 69	70 - 89	90 - 100	101 и более

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
мальчиков 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Сила мышц правой кисти (кг)	7	3 и менее	4 - 6	7 - 12	13 - 15	16 и более
	8	4 и менее	5 - 7	8 - 13	14 - 16	17 и более
	9	6 и менее	7 - 10	11 - 16	17 - 20	21 и более
	10	7 и менее	8 - 11	12 - 18	19 - 22	23 и более
	11	10 и менее	11 - 14	15 - 21	22 - 25	26 и более
	12	13 и менее	14 - 17	18 - 25	26 - 29	30 и более
	13	13 и менее	14 - 19	20 - 30	31 - 36	37 и более
	14	19 и менее	20 - 25	26 - 36	37 - 42	43 и более
	15	24 и менее	25 - 30	31 - 41	42 - 47	48 и более
	16	29 и менее	30 - 35	36 - 47	48 - 53	54 и более
17	31 и менее	32 - 37	38 - 48	49 - 54	55 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Сила мышц левой кисти (кг)	7	2 и менее	3 - 5	6 - 11	12 - 14	15 и более
	8	4 и менее	5 - 7	8 - 13	14 - 16	17 и более
	9	6 и менее	7 - 9	10 - 15	16 - 18	19 и более
	10	6 и менее	7 - 10	11 - 16	17 - 20	21 и более
	11	9 и менее	10 - 13	14 - 19	20 - 23	24 и более
	12	11 и менее	12 - 15	16 - 23	24 - 27	28 и более
	13	13 и менее	14 - 18	19 - 27	28 - 32	33 и более
	14	17 и менее	18 - 23	24 - 34	35 - 40	41 и более
	15	22 и менее	23 - 28	29 - 39	40 - 45	46 и более
	16	27 и менее	28 - 33	34 - 44	45 - 50	51 и более
17	30 и менее	31 - 35	36 - 44	45 - 49	50 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Длина тела (см)	7	118 и менее	118,5 - 122	122,5 - 130,5	131 - 135	135,5 и более
	8	121,5 и менее	122 - 126	126,5 - 135	135,5 - 139,5	140 и более
	9	127 и менее	128 - 131	131,5 - 140	140,5 - 144,5	145 и более
	10	131 и менее	131,5 - 136	136,5 - 145	145,5 - 150,5	151 и более
	11	135,и менее	135,5 - 140,5	141 - 151,5	152 - 157	157,5 и более
	12	141,5 и менее	142 - 147	147,5 - 157	157,5 - 162,5	163 и более
	13	146 и менее	146,5 - 152	152,5 - 164,5	165 - 171,5	172 и более
	14	153 и менее	153,5 - 159,5	160 - 172	172,5 - 178,5	179 и более
	15	160 и менее	160,5 - 165	165,5 - 175,5	176 - 181	181,5 и более
	16	164,5 и менее	165 - 169	169,5 - 178,5	179 - 183,5	184 и более
17	166 и менее	166,5 - 170,5	171 - 179	179,5 - 183,5	184 и более	

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
мальчиков 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Масса тела (кг)	7	18,3 и менее	18,4 - 22,8	22,9 - 31,7	31,8 - 36,2	36,3 и более
	8	19,9 и менее	20 - 24,7	24,8 - 34,3	34,4 - 39,1	39,2 и более
	9	22,2 и менее	22,3 - 27,7	27,8 - 38,5	38,6 - 44	44,1 и более
	10	24,7 и менее	24,8 - 30	30,1 - 40,5	40,6 - 45,8	45,9 и более
	11	27,2 и менее	27,3 - 33,2	33,3 - 45,2	45,3 - 51,2	51,3 и более
	12	30,7 и менее	30,8 - 37,5	37,6 - 51	51,1 - 57,8	57,9 и более
	13	34,2 и менее	34,3 - 41,4	41,5 - 55,7	55,8 - 62,9	63 и более
	14	40,4 и менее	40,5 - 47,9	48 - 62,8	62,9 - 70,3	70,4 и более
	15	45,7 и менее	45,8 - 52,9	53 - 67,3	67,4 - 74,5	74,6 и более
	16	50,1 и менее	50,2 - 57,5	57,6 - 72,2	72,3 - 79,6	79,7 и более
	17	52,6 и менее	52,7 - 59	59,1 - 71,6	71,7 - 78	78,1 и более

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Жизненная емкость легких (мл)	7	1124 и менее	1125 - 1307	1308 - 1671	1672 - 1854	1855 и более
	8	1186 и менее	1187 - 1385	1386 - 1781	1782 - 1980	1981 и более
	9	1293 и менее	1294 - 1515	1516 - 1958	1959 - 2180	2181 и более
	10	1378 и менее	1379 - 1622	1623 - 2108	2109 - 2352	2353 и более
	11	1504 и менее	1505 - 1758	1759 - 2266	2267 - 2520	2521 и более
	12	1651 и менее	1652 - 1955	1956 - 2562	2563 - 2866	2867 и более
	13	1719 и менее	1720 - 2147	2148 - 3002	3003 - 3430	3431 и более
	14	2071 и менее	2072 - 2516	2517 - 3405	3406 - 3850	3851 и более
	15	2363 и менее	2364 - 2838	2839 - 3787	3788 - 4262	4263 и более
	16	2643 и менее	2644 - 3133	3134 - 4112	4113 - 4602	4603 и более
	17	2852 и менее	2853 - 3322	3323 - 4261	4262 - 4731	4732 и более

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Окружность грудной клетки (см)	7	55,5 и менее	56 - 59	59,5 - 66,5	67 - 70	70,5 и более
	8	56 и менее	56,5 - 60	60,5 - 68	68,5 - 72	72,5 и более
	9	58 и менее	58,5 - 62,5	63 - 71,5	72 - 76	76,5 и более
	10	60 и менее	60,5 - 64,5	65 - 73,5	74 - 77,5	78 и более
	11	62 и менее	62,5 - 66,5	67 - 76	76,5 - 80,5	81 и более
	12	62,5 и менее	63 - 68	68,5 - 79,5	80 - 85	85,5 и более
	13	67 и менее	67,5 - 72	72,5 - 83	83,5 - 88,5	89 и более
	14	70 и менее	70,5 - 75,5	76 - 86,5	87 - 92	92,5 и более
	15	74 и менее	74,5 - 79,5	80 - 91	91,5 - 96,5	97 и более
	16	78 и менее	78,5 - 83	83,5 - 93,5	94 - 98,5	99 и более
	17	78 и менее	78,5 - 83,5	84 - 94	94,5 - 99	99,5 и более



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по пятибалльной шкале параметров

ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

мальчиков 7 – 17 лет



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
мальчиков 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Прыжок в длину с места (см), скоростно-силовая характеристика нижних конечностей	7	98 и менее	99 - 111	112 - 135	136 - 148	149 и более
	8	102 и менее	103 - 118	119 - 148	149 - 164	165 и более
	9	118 и менее	119 - 131	132 - 156	157 - 169	170 и более
	10	124 и менее	125 - 138	139 - 164	165 - 178	179 и более
	11	133 и менее	134 - 146	147 - 171	172 - 184	185 и более
	12	138 и менее	139 - 152	153 - 179	180 - 193	194 и более
	13	148 и менее	149 - 164	165 - 195	196 - 211	212 и более
	14	158 и менее	159 - 175	176 - 207	208 - 224	225 и более
	15	172 и менее	173 - 188	189 - 219	220 - 235	236 и более
	16	180 и менее	181 - 196	197 - 226	227 - 242	243 и более
17	179 и менее	180 - 197	198 - 231	232 - 249	250 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Наклон туловища вперед (см), характеристика гибкости позвоночного столба	7	0 и менее	1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и более
	8	0 и менее	1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и более
	9	0 и менее	1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и более
	10	0 и менее	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и более
	11	0 и менее	1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и более
	12	0 и менее	1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и более
	13	0 и менее	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и более
	14	0 и менее	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и более
	15	1 и менее	2 - 5	6 - 12	13 - 16	17 и более
	16	1 и менее	2 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и более
17	3 и менее	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз), скоростно-силовая характеристика верхних конечностей	7	1	2 - 6	7 - 16	17 - 23	24 и более
	8	1	2 - 8	9 - 19	20 - 26	27 и более
	9	2 и менее	3 - 10	11 - 23	24 - 31	32 и более
	10	3 и менее	4 - 11	12 - 25	26 - 33	34 и более
	11	7 и менее	8 - 15	16 - 28	29 - 36	37 и более
	12	3 и менее	4 - 12	13 - 27	28 - 36	37 и более
	13	8 и менее	9 - 17	18 - 31	32 - 40	41 и более
	14	9 и менее	10 - 18	19 - 33	34 - 42	43 и более
	15	10 и менее	11 - 19	20 - 33	34 - 42	43 и более
	16	11 и менее	12 - 21	22 - 38	39 - 48	49 и более
17	14 и менее	15 - 23	24 - 38	39 - 47	48 и более	

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
мальчиков 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), силовая характеристика плечевого пояса	7	0 и менее	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 и более
	8	0 и менее	1 - 2	3 - 6	7 - 9	10 и более
	9	0 и менее	1 - 3	4 - 7	8 - 10	11 и более
	10	0 и менее	1 - 3	4 - 7	8 - 10	11 и более
	11	0 и менее	1 - 3	4 - 8	9 - 11	12 и более
	12	1 и менее	2 - 4	5 - 8	9 - 11	12 и более
	13	1 и менее	2 - 4	5 - 9	10 - 13	14 и более
	14	2 и менее	3 - 6	7 - 11	12 - 15	16 и более
	15	3 и менее	4 - 7	8 - 12	13 - 16	17 и более
	16	3 и менее	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и более
17	3 и менее	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Челночный бег 3x10м (с), скоростно-силовая характеристика	7	9,7 и более	9,6 - 9,3	9,2 - 8,4	8,3 - 8	7,9 и менее
	8	9,5 и более	9,4 - 9	8,9 - 7,9	7,8 - 7,4	7,3 и менее
	9	9,4 и более	9,3 - 8,9	8,8 - 7,8	7,7 - 7,3	7,2 и менее
	10	9,4 и более	9,3 - 8,8	8,7 - 7,5	7,4 - 6,9	6,8 и менее
	11	9 и более	8,9 - 8,5	8,4 - 7,4	7,3 - 6,9	6,8 и менее
	12	8,7 и более	8,6 - 8,2	8,1 - 7,2	7,1 - 6,7	6,6 и менее
	13	8,4 и более	8,3 - 7,9	7,8 - 6,7	6,4 - 6,2	6,1 и менее
	14	8,2 и более	8,1 - 7,9	7,8 - 7,2	7,1 - 6,9	6,8 и менее
	15	8,5 и более	8,4 - 7,8	7,7 - 6,3	6,2 - 5,6	5,5 и менее
	16	8,8 и более	8,7 - 7,9	7,8 - 6	5,9 - 5,1	5 и менее
17	8,8 и более	8,7 - 7,7	7,6 - 5,4	5,3 - 4,3	4,2 и менее	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 метров (сек), скоростная характеристика	7	8,5 и более	8,4 - 7,8	7,7 - 6,3	6,2 - 5,6	5,5 и менее
	8	8,8 и более	8,7 - 7,9	7,8 - 6	5,9 - 5,1	5 и менее
	9	8,8 и более	8,7 - 7,7	7,6 - 5,4	5,3 - 4,3	4,2 и менее
	10	7,8 и более	7,7 - 7	6,9 - 5,2	5,1 - 4,4	4,3 и менее
	11	6,8 и более	6,7 - 6,3	6,2 - 5,1	5 - 4,6	4,5 и менее
	12	6,9 и более	6,8 - 6,3	6,2 - 5	4,9 - 4,4	4,3 и менее
	13	6,7 и более	6,6 - 6	5,9 - 4,6	4,5 - 3,9	3,8 и менее
	14	6,5 и более	6,4 - 5,9	5,8 - 4,6	4,5 - 4	3,9 и менее
	15	5,7 и более	5,6 - 5,3	5,2 - 4,4	4,3 - 4	3,9 и менее
	16	5,5 и более	5,4 - 5,1	5 - 4,2	4,1 - 3,8	3,7 и менее
17	5,3 и более	5,2 - 5	4,9 - 4,3	4,2 - 4	3,9 и менее	

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
мальчиков 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 1000 м (мин), выносливость аэробного характера (оющая)	7	9,26 и более	9,25 - 8,15	8,14 - 5,52	5,51 - 4,41	4,40 и менее
	8	8,23 и более	8,22 - 7,25	7,24 - 5,30	5,29 - 4,33	4,32 и менее
	9	7,28 и более	7,27 - 6,40	6,39 - 5,05	5,04 - 4,18	4,17 и менее
	10	6,57 и более	6,56 - 6,11	6,10 - 4,39	4,38 - 3,54	3,53 и менее
	11	6,33 и более	6,32 - 5,49	5,48 - 4,21	4,20 - 3,38	3,37 и менее
	12	6,07 и более	6,06 - 5,31	5,30 - 4,18	4,17 - 3,41	3,40 и менее
	13	6,10 и более	6,09 - 5,30	5,29 - 4,09	4,08 - 3,28	3,27 и менее
	14	5,26 и более	5,25 - 4,54	4,53 - 3,46	3,45 - 3,14	3,13 и менее
	15	5,05 и более	5,04 - 4,35	4,34 - 3,33	3,32 - 3,03	3,02 и менее
	16	4,43 и более	4,42 - 4,17	4,16 - 3,24	3,23 - 2,58	2,57 и менее
17	4,46 и более	4,45 - 4,18	4,17 - 3,13	3,12 - 2,51	2,50 и менее	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Штанге(сек), характеризует способность дыхательной системы	7	10 и менее	11 - 17	18 - 32	33 - 39	40 и более
	8	14 и менее	15 - 20	21 - 33	34 - 39	40 и более
	9	14 и менее	15 - 21	22 - 35	36 - 42	43 и более
	10	16 и менее	17 - 23	24 - 37	38 - 44	45 и более
	11	17 и менее	18 - 25	26 - 41	42 - 49	50 и более
	12	18 и менее	20 - 27	28 - 44	45 - 52	53 и более
	13	19 и менее	19 - 28	29 - 48	49 - 58	59 и более
	14	20 и менее	21 - 30	31 - 50	51 - 60	61 и более
	15	22 и менее	23 - 33	34 - 54	55 - 65	66 и более
	16	24 и менее	25 - 34	35 - 55	56 - 65	66 и более
17	25 и менее	26 - 35	36 - 55	56 - 65	66 и более	

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Проба Ромберга (сек), характеристика координационных способностей	7	3 и менее	4 - 7	8 - 15	16 - 19	20 и более
	8	4 и менее	5 - 8	9 - 15	16 - 19	20 и более
	9	3 и менее	4 - 8	9 - 17	18 - 22	23 и более
	10	3 и менее	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и более
	11	3 и менее	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и более
	12	3 и менее	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и более
	13	4 и менее	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и более
	14	4 и менее	5 - 9	10 - 19	20 - 24	25 и более
	15	3 и менее	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и более
	16	4 и менее	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и более
17	4 и менее	5 - 9	10 - 17	18 - 22	23 и более	

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
мальчиков 7 – 17 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Тест с падающей линейкой (см), характеристика быстроты реакции	7	27 и более	27 - 24	24 - 17,9	17,9 - 14,9	14,9 и менее
	8	26,5 и более	26,5 - 23,2	23,2 - 16,5	16,5 - 13,2	13,2 и менее
	9	24,7 и более	24,7 - 21,9	21,9 - 16,2	16,2 - 13,4	13,4 и менее
	10	23,8 и более	23,8 - 20,8	20,8 - 14,7	14,7 - 11,7	11,7 и менее
	11	22,7 и более	22,7 - 19,7	19,7 - 13,8	13,8 - 10,8	10,8 и менее
	12	21,2 и более	21,2 - 18,5	18,5 - 13,1	13,1 - 10,4	10,4 и менее
	13	21,4 и более	21,4 - 18,5	18,5 - 12,8	12,8 - 9,9	9,9 и менее
	14	20,6 и более	20,6 - 17,9	17,9 - 12,5	12,5 - 9,8	9,8 и менее
	15	20,6 и более	20,6 - 17,8	17,8 - 12,2	12,2 - 9,4	9,4 и менее
	16	19,8 и более	19,8 - 17,1	17,1 - 11,7	11,7 - 9	9 и менее
	17	19,5 и более	19,5 - 16,8	16,8 - 11,5	11,5 - 8,8	8,8 и менее



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по трехбалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
 девушек 18 – 22 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Артериальное давление систолическое (мм рт.ст.)	18	105	118	135
	19	90	118	140
	20	90	115	140
	21	80	117	140
	22	90	117	169

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Артериальное давление систолическое (мм рт.ст.)	18	62	73	80
	19	60	74	85
	20	60	73	83
	21	60	76	95
	22	60	74	84

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Частота сердечных (уд/мин)	18	71	81	95
	19	71	98	82
	20	70	82	98
	21	62	79	103
	22	60	76	96

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Сила мышц правой кисти (кг)	18	21	24	28
	19	21	26	30
	20	21	25	28
	21	20	25	30
	22	20	27	33

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Сила мышц левой кисти (кг)	18	21	23	26
	19	21	24	28
	20	21	24	28
	21	22	25	31
	22	20	23	29

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по трехбалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
 девушек 18 – 22 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Масса тела (кг)	18	51	55	61
	19	50	56	63
	20	51	56	63
	21	51	57	64
	22	42	58	72

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Длина тела (см)	18	160	166	175
	19	160	165	175
	20	160	165	175
	21	156	164	175
	22	152	160	173

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Окружность грудной клетки (см)	18	80	84	90
	19	80	86	95
	20	80	87	99
	21	73	86	98
	22	72	83	95

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Жизненная емкость легких (мл)	18	1500	2547	4000
	19	1500	2660	4800
	20	1600	2680	3900
	21	1800	2744	3700
	22	1700	2760	3900



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по трехбалльной шкале параметров

ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

девушек 18 – 22 лет

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по трехбалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 девушек 18 – 22 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Штанге(сек), характеризует способность дыхательной системы	18	9,00	31,63	59,00
	19	10,00	30,79	58,00
	20	12,00	37,18	90,00
	21	5,00	37,51	104,00
	22	14,00	32,87	65,00

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Челночный бег 3x10м (с), скоростно- силовая характеристика	18	5,40	8,70	10,50
	19	4,70	8,41	10,70
	20	5,10	8,90	10,70
	21	7,00	10,68	77,00
	22	7,75	9,51	11,15

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Бег 1000 м (мин), выносливость аэробного характера (оющая)	18	3,10	5,05	6,50
	19	3,20	5,02	6,51
	20	3,21	5,06	6,40
	21	3,33	5,11	6,41
	22	4,10	5,37	6,40

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Бег 30 метров (сек), скоростная характеристика	18	4,30	5,51	7,80
	19	4,30	5,62	7,30
	20	4,50	5,59	9,70
	21	4,60	5,56	6,80
	22	4,96	5,68	8,00

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Прыжок в длину с места (см), скоростно-силовая характеристика нижних конечностей	18	140	170	220
	19	130	166	220
	20	110	162	220
	21	135	163	205
	22	110	153	195

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по трехбалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 девушек 18 – 22 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Наклон туловища вперед (см), характеристика гибкости позвоночного столба	18	5	11,3	15
	19	5	10,8	15
	20	0	11,3	26
	21	5	12,3	25
	22	5	11,8	15

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз), скоростно-силовая характеристика верхних конечностей	18	2	11	25
	19	5	14	28
	20	0	13	28
	21	0	12	33
	22	0	10	29

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Поднимание туловища за 30 с кол-во раз), силовая характеристика мышц брюшного пресса	18	12	23	36
	19	10	21	34
	20	12	20	34
	21	2	20	26
	22	4	17	30

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Тест с падающей линейкой (см), характеристика быстроты реакции	18	30,00	18,47	5,00
	19	29,00	18,12	5,00
	20	31,00	16,70	1,00
	21	29,00	16,67	8,00
	22	37,00	16,81	5,00

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Проба Ромберга (сек), характеристика координационных способностей	18	5,00	16,21	56,00
	19	5,00	16,75	56,00
	20	2,00	19,04	122,00
	21	4,00	19,74	60,00
	22	3,00	21,21	134,00



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по трехбалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
юношей 18 – 22 лет

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по трехбалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
юношей 18 – 22 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Артериальное давление систолическое (мм рт.ст.)	18	90	120	130
	19	105	121	130
	20	109	121	130
	21	108	120	130
	22	102	120	130

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Артериальное давление систолическое (мм рт.ст.)	18	60	73	80
	19	60	75	85
	20	60	78	90
	21	63	79	90
	22	96	80	90

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Частота сердечных (уд/мин)	18	64	81	106
	19	56	77	106
	20	55	77	110
	21	60	80	110
	22	63	82	110

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Сила мышц правой кисти (кг)	18	40	43	49
	19	40	45	52
	20	40	46	54
	21	35	45	60
	22	35	46	58

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Сила мышц левой кисти (кг)	18	39	43	49
	19	38	43	50
	20	38	43	52
	21	34	43	55
	22	38	45	53

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по трехбалльной шкале параметров
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
юношей 18 – 22 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Масса тела (кг)	18	55	63	70
	19	52	65	75
	20	55	66	80
	21	53	68	94
	22	53	72	105

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Длина тела (см)	18	165	175	184
	19	165	176	190
	20	153	176	190
	21	164	175	186
	22	166	176	186

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Окружность грудной клетки (см)	18	85	91	98
	19	85	92	104
	20	85	93	104
	21	85	93	120
	22	84	94	115

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Жизненная емкость легких (мл)	18	2000	3594	5000
	19	2000	3719	5400
	20	2400	3759	5500
	21	2300	6350	5000
	22	3000	3841	5300



ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по трехбалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
юношей 18 – 22 лет

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
юношей 18 – 22 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Штанге(сек), характеризует способность дыхательной системы	18	20	45	89
	19	12	37	60
	20	14	48	93
	21	15	51	110
	22	12	46	76

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Челночный бег 3x10м (с), скоростно- силовая характеристика	18	9,90	7,66	6,10
	19	9,40	7,57	6,00
	20	10,20	7,53	4,80
	21	9,86	7,64	6,40
	22	9,00	7,45	9,00

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Бег 1000 м (мин), выносливость аэробного характера (оющая)	18	6,00	3,71	3,00
	19	6,00	3,82	3,02
	20	6,00	3,88	2,59
	21	5,51	3,72	3,03
	22	5,05	3,73	3,07

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Бег 30 метров (сек), скоростная характеристика	18	8,00	4,76	3,00
	19	7,00	4,76	3,80
	20	10,00	4,73	3,50
	21	7,00	4,58	4,00
	22	6,00	4,48	6,00

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Прыжок в длину с места (см), скоростно-силовая характеристика нижних конечностей	18	150	226	270
	19	170	226	260
	20	160	224	280
	21	165	225	275
	22	180	225	275

ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
по пятибалльной шкале параметров
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
юношей 18 – 22 лет

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Наклон туловища вперед (см), характеристика гибкости позвоночного столба	18	5	11,2	15
	19	5	11,4	15
	20	0	10,6	15
	21	0	10,5	15
	22	5	11,4	20

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз), скоростно-силовая характеристика верхних конечностей	18	20	31	40
	19	20	35	52
	20	13	35	60
	21	15	35	60
	22	20	34	50

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), силовая характеристика плечевого пояса	18	5	12	30
	19	5	11	25
	20	0	11	25
	21	0	11	26
	22	6	13	27

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Тест с падающей линейкой (см), характеристика быстроты реакции	18	30,00	16,31	5,00
	19	27,00	14,56	5,00
	20	24,00	17,44	1,00
	21	27,00	14,53	3,00
	22	20,00	14,64	6,00

Показатели	Возраст, лет	Значение результатов		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Проба Ромберга (сек), характеристика координационных способностей	18	5,00	24,6	60,00
	19	6,00	19,23	47,00
	20	1,00	25,27	75,00
	21	2,00	26,72	120,00
	22	4,00	18,86	60,00

