

ИНСТИТУТ ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ РАО

**Региональные нормативы как
инструмент индивидуального
подхода к оценке физической
подготовленности обучающихся**

**Методические
рекомендации**



Москва, 2023

УДК 371.72
ББК 74

Авторы: С.П. Левушкин; О.Ф. Жуков; Д.И. Сечин; М.С. Фесенко; Е.В. Соловьева

Рецензенты:

Андрющенко Л.Б. – заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», д-р пед. наук, профессор.

Галныкин С.А. – заместитель директора ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва», канд. пед. наук, доцент.

Редактор:

Москвина Е.В. – кандидат педагогических наук, заместитель директора по научной работе ФГБНУ «ИВФ РАО».

Научный редактор:

Приступа Е.Н. – доктор педагогических наук, профессор, директор ФГБНУ «ИВФ РАО».

Методические рекомендации: Региональные нормативы как инструмент индивидуального подхода к оценке показателей физической подготовленности обучающихся. - Москва: ФГБНУ «ИВФ РАО», 2023. - 45 с.

Методические материалы «Региональные нормативы как инструмент индивидуального подхода к оценке показателей физической подготовленности обучающихся» подготовлены на основе результатов, полученных в рамках выполнения государственного задания по проекту «Мониторинг физического здоровья школьников на основе разработки и внедрения инновационных технологий оценки и контроля морфофункциональных перестроек организма учащихся».

Методические материалы «Региональные нормативы как инструмент индивидуального подхода к оценке показателей физической подготовленности обучающихся» являются частью 3 серии «Здоровье и развитие ребенка».

В методических рекомендациях представлена методика тестирования физических качеств и алгоритм разработки региональных нормативов для объективной оценки физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций. В приложениях представлены нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края, Красноярского края, Пермского края, Ханты-Мансийского автономного округа - Югра, г. Санкт-Петербурга, республики Северная Осетия (Алания), Саратовской области, а также сведения об их разработке и использовании.

Методические рекомендации предназначены для учителей физической культуры и специалистов в области физической культуры, занимающихся вопросами организации и проведения тестирования физической подготовленности детей школьного возраста.

ISBN 978-5-6047570-8-6

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
I. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	6
II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Нормативы физической подготовленности обучающихся образовательных организаций Краснодарского края.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Нормативы физической подготовленности обучающихся образовательных организаций Красноярского края	22
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Нормативы физической подготовленности обучающихся образовательных организаций Пермского края	26
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Нормативы физической подготовленности обучающихся образовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югра	30
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Нормативы физической подготовленности обучающихся образовательных организаций г. Санкт-Петербурга	34
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Нормативы физической подготовленности обучающихся образовательных организаций республики Северная Осетия (Алания)	38
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Нормативы физической подготовленности обучающихся образовательных организаций Саратовской области	42

ВВЕДЕНИЕ

По данным мировой литературы, состояние физического здоровья детского населения в XXI веке остается ниже оптимального уровня, что в значительной степени обусловлено недостатком двигательной активности. По данным отечественных авторов, современные дети уступают поколению их родителей в большинстве двигательных возможностей¹²³⁴⁵

В сложившейся ситуации необходимо постоянное наблюдение (мониторинг) за физическим состоянием обучающихся и проведение продуманных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению их здоровья. Как показывают широкомасштабные исследования, проведенные в нашей стране, решение обозначенной проблемы возможно только на основе комплексного подхода, который базируется на объективной и актуальной информации социо-педагогического, гигиенического и антропологического характера, на основе мониторинга параметров роста и развития детей⁶⁷⁸⁹¹⁰¹¹.

Для объективного определения физической подготовленности детей и подростков и последующей ее коррекции необходима надежная система оценки основных двигательных качеств, основанная на результатах исследований значительного по численности контингента. Такого рода работа представляется,

¹ Баранов А. А., Кучма В.Р., Рапопорт И.К. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» как инструмент международного взаимодействия в охране здоровья детей // Российский педиатрический журнал. - 2011. - № 4. - С. 12-18.

² Левушкин С. П., Сонькин В.Д. Сравнительный анализ физической подготовленности школьников различных регионов Российской Федерации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №1. – С. 66.

³ Лях В.И., Левушкин С.П., Михута И.Ю. Изменения в кондиционно-моторной сфере учащейся молодежи за 120 лет обзор) // Человек. Спорт. Медицина. -Т. 22.- № 1.- 2022. – С. 129-141.

⁴ Левушкин С.П. и др. Мониторинг физического состояния школьников: монография. – М.: Советский спорт, 2012. – 168 с.

⁵ Левушкин С.П., Сонькин В.Д., Платонова Р.И. Сравнительная характеристика динамики развития двигательных качеств у детей школьного возраста из разных регионов Российской Федерации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. - №6. – С. 22-23.

⁶ Айзман Р. И. Методологические принципы и методические подходы к организации мониторинга здоровья обучающихся и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций // Вестник педагогических инноваций. – 2019. – Т. 1, № 53. – С. 5-13

⁷ Иванов И. П. Мониторинг здоровья в образовательном учреждении посредством новых технологий // Вопросы науки. – 2015. – Т. 2. – С. 100-102.

⁸ Кобринский Б. А. Мониторинг состояния здоровья детей России на основе применения компьютерных технологий // Вестник Росздравнадзора. – 2010. – № 1. – С. 16-20.

⁹ Кучма В.Р. и др. Уровень санитарно-эпидемиологического благополучия образовательных учреждений и здоровье детей г. Москвы // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014. – № 1. – С. 11-22.

¹⁰ Лях В.И., Левушкин С.П., Михута И.Ю. Изменения в кондиционно-моторной сфере учащейся молодежи за 120 лет обзор) // Человек. Спорт. Медицина. -Т. 22.- № 1.- 2022. – С. 129-141.

¹¹ Айзман Р. И. и др. Мониторинг здоровья учащихся и педагогов с применением компьютера и программных средств // Народное образование. – 2010. – № 6. – С. 147-155.

как правило, в виде нормативов, учитывающих возраст и пол обследуемых¹²¹³¹⁴¹⁵¹⁶

В приложениях представлены нормативы физической подготовленности обучающихся 7-18 лет общеобразовательных организаций Краснодарского края, Красноярского края, Пермского края, Ханты-Мансийского автономного округа, г. Санкт-Петербурга, республики Северная Осетия (Алания), Саратовской области.

¹² Блинков С.Н., Левушкин С.П. Исследование физического развития городских и сельских школьников 7 - 17 лет Ульяновской области // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 4 (122). - С. 22- 29.

¹³ Блинков С.Н., Левушкин С.П. Исследование физической подготовленности сельских и городских школьников 7 - 17 лет Ульяновской области // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 8 (126). - С. 16-21.

¹⁴ Левушкин С. П., Сонькин В.Д. Сравнительный анализ физической подготовленности школьников различных регионов Российской Федерации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №1. – С. 66.

¹⁵ Левушкин С. П., Блинков С.Н., Мещеряков А.В. Нормативы физической подготовленности школьников г. Самары: учеб.-метод. пособие. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 22 с.

¹⁶ Левушкин С. П., Жуков О.Ф., Мещеряков А.В. Стандарты физического развития школьников Ульяновской области: учебно-методическое пособие. – М: Изд-во «Перо», 2014. – 20 с.

I. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Для исследования физической подготовленности в практике физического воспитания используются контрольные испытания.

Реализация данного метода осуществляется при помощи применения контрольных упражнений (тестов), которые представляют собой стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия.

В исследовании физической подготовленности, как правило, применяют не один тест, а несколько.

Тестирование такого рода позволяет получать объективную информацию о физической подготовленности человека.

Использование контрольных испытаний способствует решению задач педагогического процесса таких, как сравнительная оценка подготовленности отдельных занимающихся и различных групп, оценка эффективности используемых в учебном процессе средств, методов и форм организации занятий, осуществление объективного контроля за учебным процессом одного обучающегося или целых групп, проведение оптимального отбора детей для занятиями определенными видами спорта и участия обучающихся в соревнованиях и др.

Данные тесты позволяют соответственно оценить уровень развития таких физических качеств как быстрота, аэробная выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества и силовая выносливость, а также следить за динамикой их развития и иметь возможность оценивать эффективность занятий физической культурой и других форм физического воспитания.

При определении физической подготовленности предлагается использовать батарею двигательных тестов, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Перечень двигательных тестов

№ п/п	Двигательные тесты	Единица измерения
1	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье или наклон вперед из положения сидя	Сантиметры
2	Челночный бег 3x10 метров	Секунды
3	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)	Количество раз
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки, девушки)	Количество раз
5	Бег 30 метров	Секунды
6	Прыжок в длину с места	Сантиметры
7	6 - минутный бег	Метры

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье или тумбе

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см (рисунок 1).



Рисунок 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье или тумбе

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Челночный бег 3 x 10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.

По команде «Марш!» обучающийся должен пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека (рисунок 2).

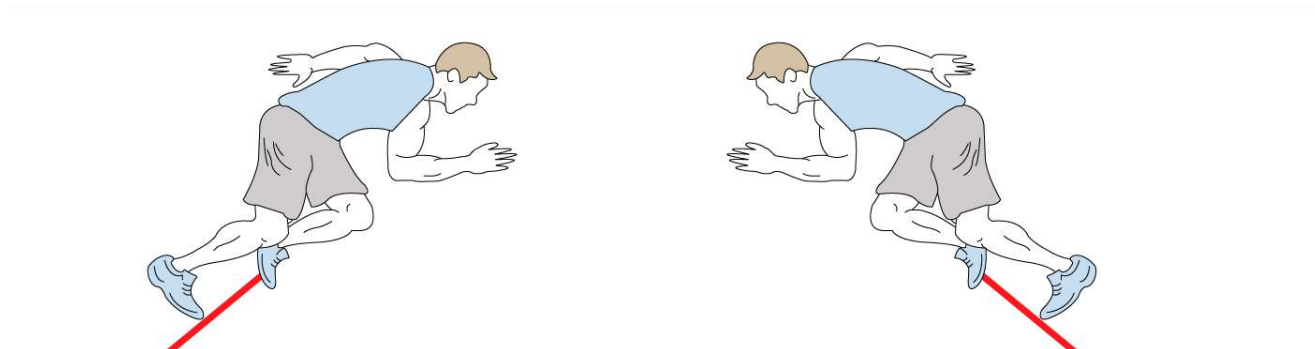


Рисунок 2. Челночный бег 3 x 10 метров

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках (рисунок 3).

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для обучающихся);
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия обучающимся исходного положения;

– гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности обучающихся.

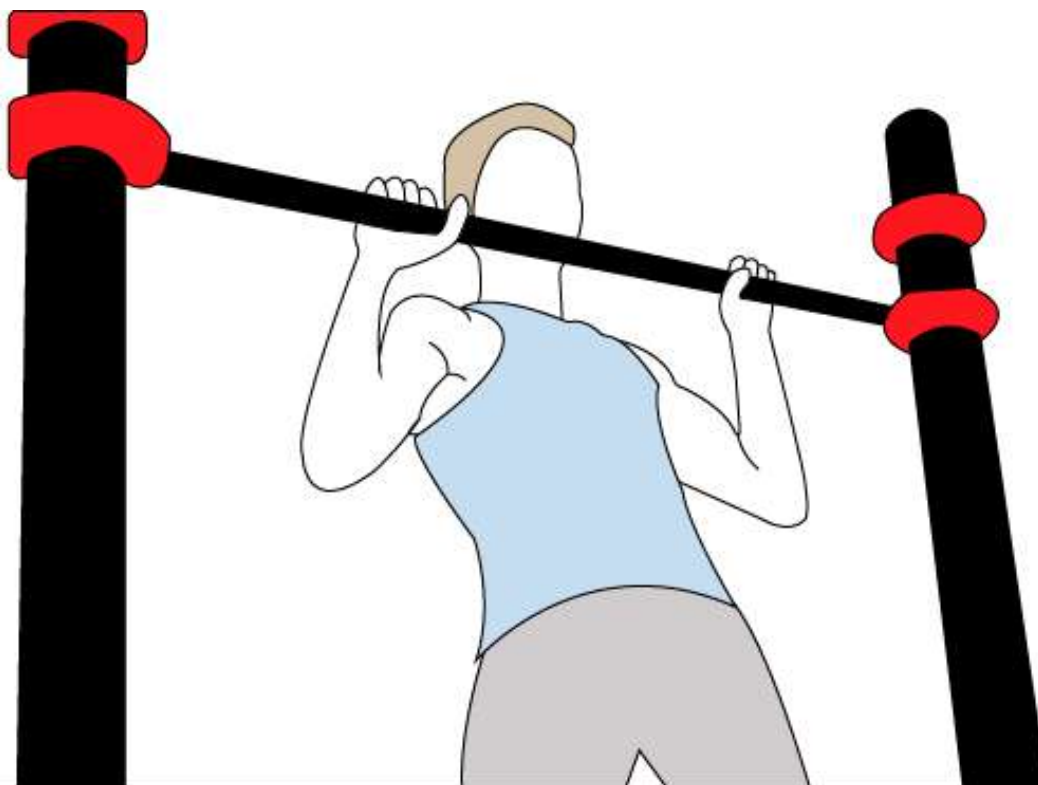


Рисунок 3. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо плавно, без рывков и махов подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи, проводящего тест.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины составляет 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, обучающаяся подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник тестирующего подставляет опору под ноги обучающейся. После этого обучающийся выпрямляет руки и занимает исходное положение (рисунок 4).

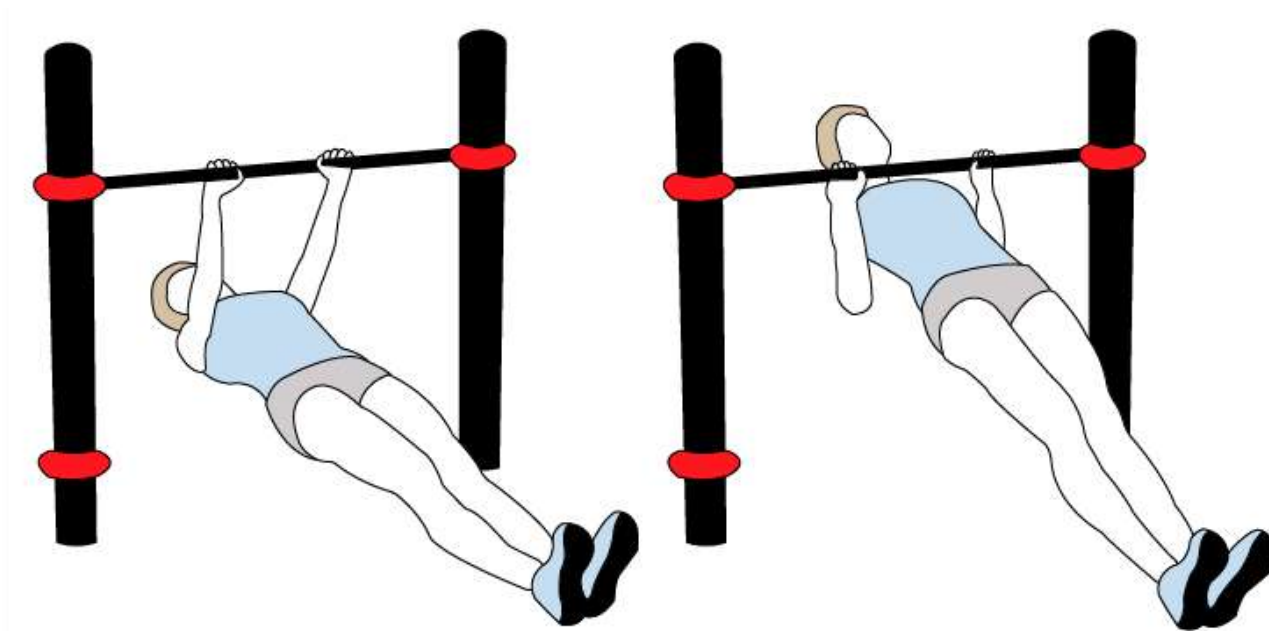


Рисунок 4. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1 с и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тестирующего.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова - туловище - ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Бег на 30 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22+/-0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта (рисунок 5).

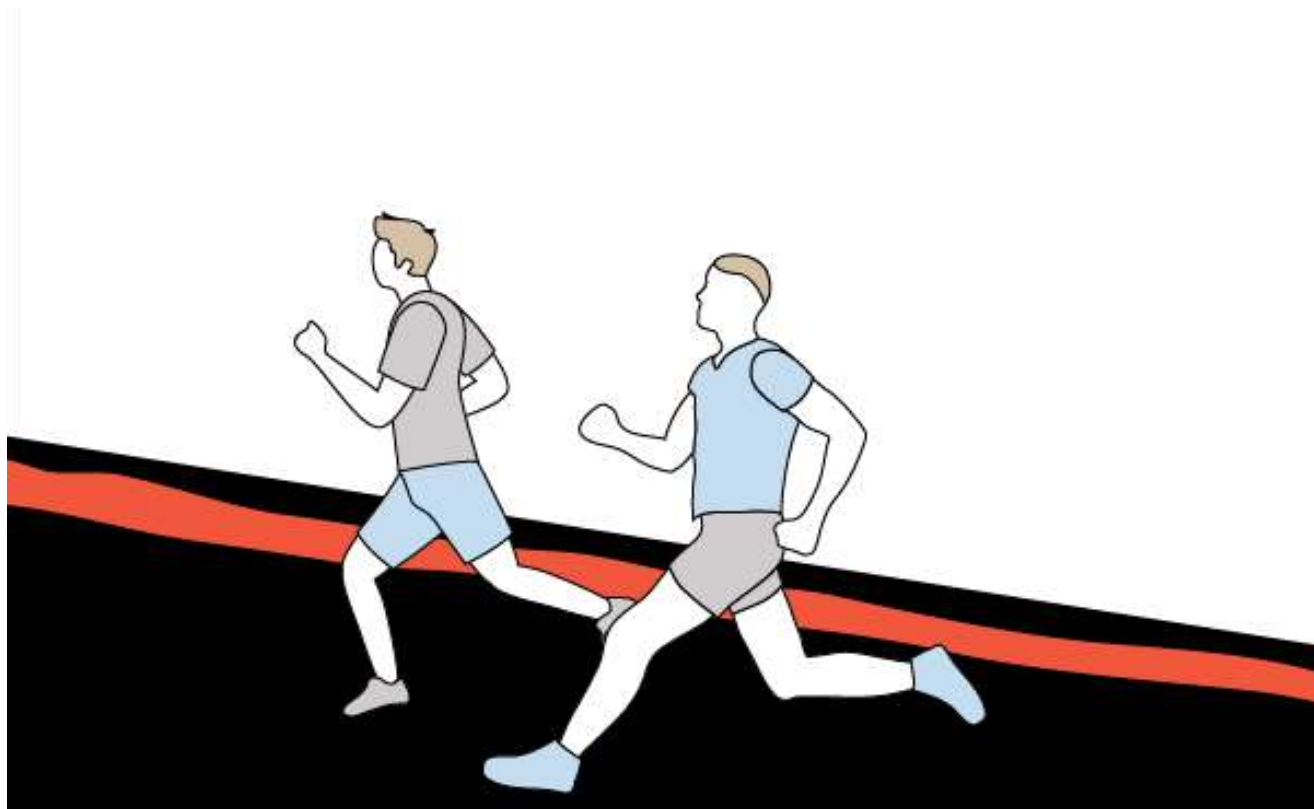


Рисунок 5. Бег на 30 метров

По команде «На старт!» обучающиеся должны подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Они не должны касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» обучающиеся должны зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После стартового сигнала или команды «Марш!» они начинают движение. Обучающиеся стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- обучающиеся во время бега переходят со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт обучающихся раньше команды стартера «Марш!».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками (рисунок 6).

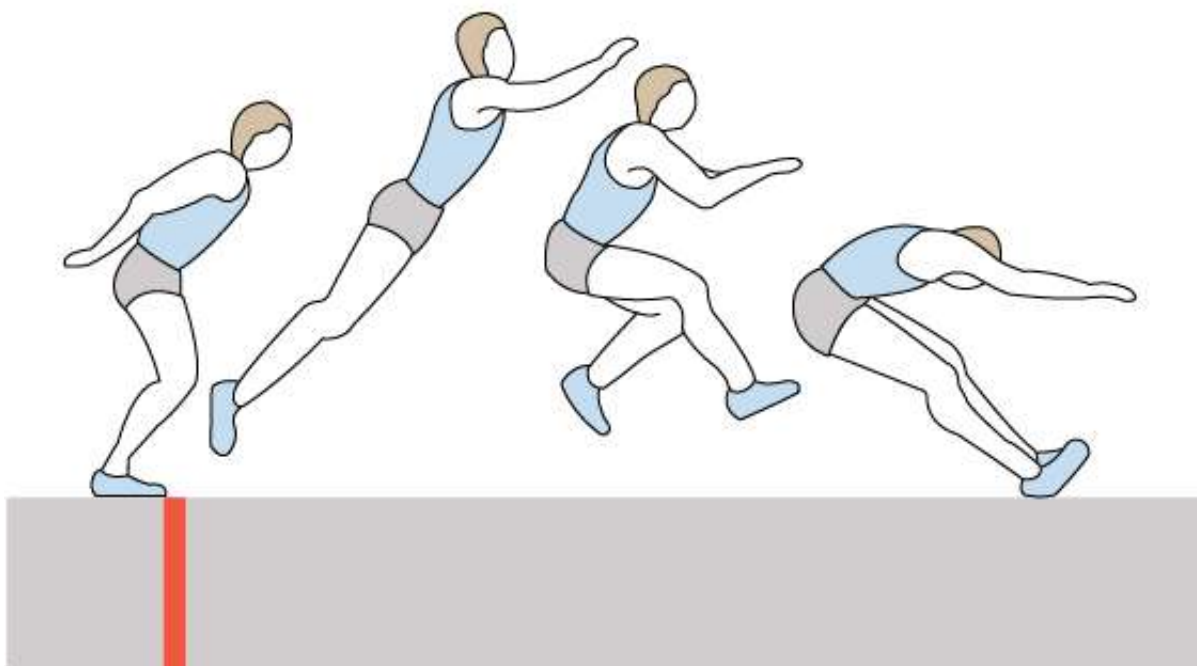


Рисунок 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Обучающийся имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 минуту), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочерёдное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

6 – минутный бег

В основе двигательного теста «6-минутный бег» лежит принцип, предложенный известным американским врачом К. Купером. Суть данного контрольного теста состоит в том, что испытуемому школьнику задается определённое время (6 минут), в течение которого он должен преодолеть (пробежать или пройти) наибольшую дистанцию. В данном тесте нет эмоционального компонента, который возникает в условиях соревнования, меньшее значение имеет способность нервной системы противостоять утомлению при выполнении длительной монотонной работы, как это бывает в условиях соревнования (рисунок 7).

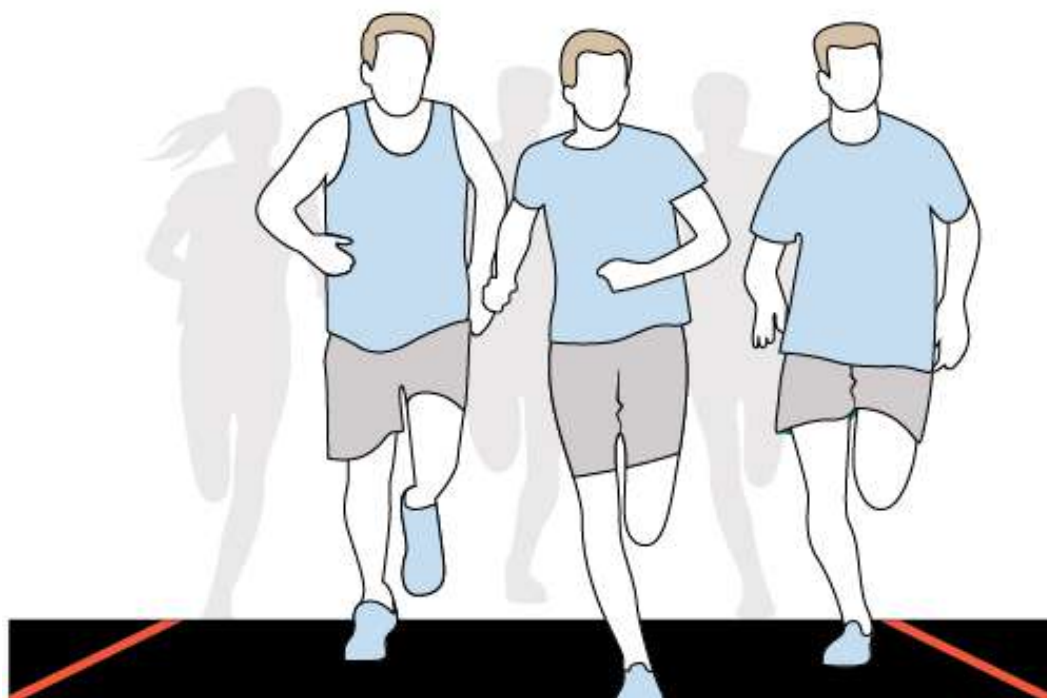


Рисунок 7. 6 – минутный бег

Тестирование проводится на открытых беговых дорожках стадиона или в ином, приспособленном для бега месте, при условии, что участок для бега условно ровный и все обучающиеся забега должны быть в видимой зоне проверяющего.

Участок для бега должен быть размечен для фиксации результата выполнения норматива бега на 6 минут.

К примеру, если на стадионе, то через каждые 20 метров, можно расчертить мелом отметку или поставить таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80....., 400 м).

Количество обучающихся - до 12 человек в зависимости от условий и места проведения.

Исходное положение по команде «на старт», обучающиеся подходят к линии старта и готовятся к забегу с высокого старта.

На последней минуте выполнения норматива подается звуковой сигнал свистком, предупреждая, что пошла завершающая минута, по истечению которой подается финишный сигнал, после которого обучающиеся забега должны остановиться в точке сигнала. Пройденное расстояние за шестиминутный бег тестирующему помогают определить сами обучающиеся по счету кругов методом опроса при условии взаимного контроля. После чего объявляются оценки выполнения норматива на выносливость в беге на 6 минут.

II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

В основе разработки нормативов физической подготовленности лежат законы статистики. В случае, если исследуемый признак имеет нормальное распределение в популяции, то величину каждого отдельного значения можно оценить, опираясь на сигмальные отклонения.

По сигмальным отклонениям строятся оценочные таблицы, которые представлены в Приложении к данным методическим рекомендациям. Оценочные таблицы разрабатываются отдельно с учетом пола и возраста обследуемых.

При определении возраста обследуемых следует руководствоваться следующей схемой:

- за 7 лет считать от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес. 29 дней;
- за 8 лет считать от 7 лет 6 мес. до 8 лет 5 мес. 29 дней;
- за 9 лет считать от 8 лет 6 мес. до 9 лет 5 мес. 29 дней и так далее.

Для подготовки оценочных таблиц по физической подготовленности обучающихся, результаты исследования моторного развития были подвергнуты статистической обработке, с определением средней арифметической (M) и среднего квадратического отклонения (σ).

Показатели физической подготовленности конкретного обследуемого, отклоняющиеся от средней арифметической на величину, не большую, чем *плюс/минус* $0,67\sigma$, характеризуются как «СРЕДНИЕ». Если отклонение от средней арифметической ниже величины (минус) $0,67\sigma$ или выше (*плюс*) $0,67\sigma$, это значение характеризуется соответственно, как «НИЖЕ СРЕДНЕГО» или «ВЫШЕ СРЕДНЕГО». Если отклонение от средней ниже (*минус*) $1,34\sigma$ или выше (*плюс*) $1,34\sigma$, то данная величина характеризуется соответственно, как «НИЗКАЯ» или «ВЫСОКАЯ».

Использования оценочных таблиц для определения физической подготовленности обучающихся (на примере нормативов Краснодарского края)

Мальчик 11 лет.

Результаты двигательных тестов: бег на 30 м – 5,3 с, челночный бег 3x10 м

– 8,3 с, 6 – минутный бег - 1000 м, подтягивание на перекладине - 5 раз, наклон туловища вперед – минус 1 см, прыжок в длину в перед с места - 149 см.

Для оценки физической подготовленности данного мальчика следует обратиться к оценочной таблице 2, представленной в Приложении А.

Оценка.

Уровень развития быстроты (бег 30 метров) - 4 балла (выше среднего).

Уровень развития координационных способностей (челночный бег 3 x 10 м) - 4 балла (выше среднего).

Уровень развития общей выносливости (6 минутный бег) - 3 балла (средний).

Уровень развития силовой выносливости (подтягивание) - 3 балла (средний).

Уровень развития гибкости (наклон вперед из положения стоя) - 2 балла (ниже среднего).

Уровень развития скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) - 3 балла (средний).

Интегральный уровень физической подготовленности определяется как среднее арифметическое значение от суммы баллов, полученных на основании результатов отдельных двигательных тестов и соответствует следующим интервалам:

- низкий – от 1,0 до 1,4 баллов;
- ниже среднего – от 1,5 до 2,4 баллов;
- средний – от 2,5 до 3,4 баллов;
- выше среднего – от 3,5 до 4,4 баллов;
- высокий – от 4,5 до 5,0 баллов.

Заключение. Общая (интегральная) физическая подготовленность расценивается как средняя (3,1 балла). При занятиях физическими упражнениями особое внимание следует обратить на развитие гибкости.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман Р. И. Методологические принципы и методические подходы к организации мониторинга здоровья обучающихся и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций // Вестник педагогических инноваций. – 2019. – Т. 1, № 53. – С. 5-13
2. Баранов А. А., Кучма В.Р., Рапопорт И.К. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» как инструмент международного взаимодействия в охране здоровья детей // Российский педиатрический журнал. - 2011. - № 4.- С. 12-18.
3. Блинков С.Н., Левушкин С.П. Исследование физического развития городских и сельских школьников 7 - 17 лет Ульяновской области // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 4 (122). - С. 22- 29.
4. Блинков С.Н., Левушкин С.П. Исследование физической подготовленности сельских и городских школьников 7 - 17 лет Ульяновской области // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 8 (126). - С. 16-21.
5. Бутко М. А. Влияние объема двигательной активности детей младшего школьного возраста на физическую подготовленность, психические процессы и морфофункциональные показатели // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 31-35.
6. В. Д. Сонькин и др. Возрастная динамика двигательных возможностей школьников 8- 17 лет по данным популяционного исследования // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, №. 1. – С. 71-79.
7. Иванов И. П. Мониторинг здоровья в образовательном учреждении посредством новых технологий // Вопросы науки. – 2015. – Т. 2. – С. 100-102.
8. Кобринский Б. А. Мониторинг состояния здоровья детей России на основе применения компьютерных технологий // Вестник Росздравнадзора. – 2010. – № 1. – С. 16-20.
9. Колесникова И. А., Меньшикова Л.И., Олин В.Н. Физическая подготовленность в комплексной оценке состояния здоровья выпускников общеобразовательных школ города Северодвинска // Экология человека. – 2008. – № 12. – С. 17-19.
10. Кучма В.Р. и др. Уровень санитарно-эпидемиологического благополучия образовательных учреждений и здоровье детей г. Москвы // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014. – № 1. – С. 11-22.
11. Лебедева Н. Т. Двигательная активность и успешность обучения школьников. – Минск.: Изд-во Минфин, 2002.
12. Левушкин С. П., Сонькин В.Д. Сравнительный анализ физической подготовленности школьников различных регионов Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №1. – С. 66.

13. Левушкин С. П., Жуков О.Ф. Использование компьютерных технологий в физическом воспитании школьников // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 49.
14. Левушкин С. П., Блинков С.Н., Мещеряков А.В. Нормативы физической подготовленности школьников г. Самары: учеб.-метод. пособие. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 22 с.
15. Левушкин С. П., Жуков О.Ф., Мещеряков А.В. Стандарты физического развития школьников Ульяновской области: учебно-методическое пособие. – М: Изд-во «Перо», 2014. – 20 с.
16. Левушкин С.П., Сонькин В.Д., Платонова Р.И. Сравнительная характеристика динамики развития двигательных качеств у детей школьного возраста из разных регионов Российской Федерации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. - №6. – С. 22-23.
17. Лях В.И., Левушкин С.П., Михута И.Ю. Изменения в кондиционно-моторной сфере учащейся молодежи за 120 лет обзор) // Человек. Спорт. Медицина. -Т. 22.- № 1.- 2022. – С. 129-141.
18. Айзман Р. И. и др. Мониторинг здоровья учащихся и педагогов с применением компьютера и программных средств // Народное образование. – 2010. – № 6. – С. 147-155.
19. Левушкин С.П. и др. Мониторинг физического состояния школьников: монография. – М.: Советский спорт, 2012. – 168 с.
20. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы образования. Серия: В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» // под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин – М.: ООО «Фирма ВАРИАНТ», 2005. – 584 с.
21. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в общеобразовательных учреждениях: монография. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
22. Карганов М. Ю. и др. Система школьных мониторингов здоровья и информационно- образовательная среда // Электронное периодическое издание Информационная среда образования и науки. – 2011. – № 4. – С. 81-82.

Нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края

Таблица 1 - Нормативы показателей двигательных тестов **школьников** Краснодарского края

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30, с	7	8,5 и >	7,9 - 8,4	6,5 - 7,8	5,9 - 6,4	5,8 и <
	8	8,4 и >	7,7 - 8,3	6,3 - 7,6	5,6 - 6,2	5,5 и <
	9	8,2 и >	7,5 - 8,1	6,1 - 7,4	5,4 - 6,0	5,3 и <
	10	7,8 и >	7,2 - 7,7	5,9 - 7,1	5,2 - 5,8	5,1 и <
	11	7,4 и >	5,9 - 7,3	5,7 - 6,8	5,2 - 5,6	5,1 и <
	12	7,2 и >	6,7 - 7,1	5,6 - 6,6	5,0 - 5,5	4,9 и <
	13	7,1 и >	6,6 - 7,0	5,4 - 6,5	4,9 - 5,3	4,8 и <
	14	7,2 и >	6,6 - 7,1	5,3 - 6,5	4,7 - 5,2	4,6 и <
	15	7,4 и >	6,7 - 7,3	5,1 - 6,6	4,4 - 5,0	4,3 и <
	16	7,3 и >	6,6 - 7,2	5,1 - 6,5	4,4 - 5,0	4,3 и <
	17	7,4 и >	6,7 - 7,3	5,1 - 6,6	4,3 - 5,0	4,2 и <
18	7,2 и >	6,5 - 7,1	5,1 - 6,4	4,4 - 5,0	4,3 и <	
Челночный бег 3х10, с	7	12,4 и >	11,7 - 12,3	10,0 - 11,6	9,2 - 9,9	9,1 и <
	8	11,9 и >	11,2 - 11,8	9,6 - 11,1	8,9 - 9,5	8,8 и <
	9	11,5 и >	10,8 - 11,4	9,2 - 10,7	8,5 - 9,1	8,4 и <
	10	11,2 и >	10,5 - 11,1	9,0 - 10,4	8,3 - 8,9	8,2 и <
	11	11,1 и >	10,3 - 11,0	8,8 - 10,2	8,1 - 8,7	8 и <
	12	11 и >	10,2 - 10,9	8,6 - 10,1	7,8 - 8,5	7,7 и <
	13	10,8 и >	10,0 - 10,7	8,5 - 9,9	7,7 - 8,4	7,6 и <
	14	10,8 и >	10,0 - 10,7	8,4 - 9,9	7,6 - 8,3	7,5 и <
	15	10,7 и >	9,9 - 10,6	8,2 - 9,8	7,4 - 8,1	7,3 и <
	16	10,6 и >	9,8 - 10,5	8,1 - 9,7	7,3 - 8,0	7,2 и <
	17	10,4 и >	9,6 - 10,3	8,0 - 9,5	7,2 - 7,9	7,1 и <
18	10,4 и >	9,6 - 10,3	8,0 - 9,5	7,3 - 7,9	7,2 и <	
Бег 6 минут, м	7	465 и <	466 - 576	577 - 799	800 - 910	911 и >
	8	492 и <	493 - 610	611 - 849	850 - 968	969 и >
	9	529 и <	530 - 653	654 - 903	904 - 1027	1028 и >
	10	567 и <	568 - 694	695 - 951	952 - 1079	1080 и >
	11	603 и <	604 - 737	738 - 1004	1005 - 1137	1138 и >
	12	651 и <	652 - 785	786 - 1156	1157 - 1191	1192 и >
	13	693 и <	694 - 825	826 - 1090	1091 - 1222	1223 и >
	14	707 и <	708 - 852	853 - 1142	1143 - 1286	1287 и >

	15	741 и <	742 - 890	891 - 1191	1192 - 1340	1341 и >
	16	776 и <	777 - 930	931 - 1239	1240 - 1393	1384 и >
	17	795 и <	796 - 947	948 - 1251	1252 - 1403	1404 и >
	18	792 и <	793 - 938	939 - 1233	1234 - 1380	1381 и >
Прыжок в длину с места, см	7	86 и <	87 - 98	99 - 122	123 - 134	135 и >
	8	93 и <	94 - 106	107 - 133	134 - 145	146 и >
	9	102 и <	103 - 114	115 - 141	142 - 153	154 и >
	10	109 и <	110 - 122	123 - 149	150 - 162	163 и >
	11	117 и <	118 - 130	131 - 157	158 - 169	170 и >
	12	125 и <	126 - 137	138 - 164	165 - 176	177 и >
	13	129 и <	130 - 142	143 - 169	170 - 182	183 и >
	14	133 и <	134 - 146	147 - 173	174 - 186	187 и >
	15	136 и <	137 - 150	151 - 178	179 - 192	193 и >
	16	142 и <	143 - 155	156 - 182	183 - 196	197 и >
	17	144 и <	145 - 157	158 - 185	186 - 198	199 и >
	18	143 и <	144 - 157	158 - 185	186 - 199	200 и >
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7	0	1	2 - 7	8 - 10	11 и >
	8	0	2	3 - 9	10 - 12	13 и >
	9	0	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и >
	10	0	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	11	0	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	12	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	13	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	14	2 и <	3 - 6	7 - 15	16 - 18	19 и >
	15	2 и <	3 - 7	8 - 16	17 - 20	21 и >
	16	3 и <	4 - 7	8 - 16	17 - 20	21 и >
	17	4 и <	5 - 8	9 - 17	18 - 21	22 и >
	18	3 и <	4 - 8	9 - 17	18 - 21	22 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-1 и <	0 - 1	2 - 7	8 - 10	11 и >
	8	-1 и <	0 - 1	2 - 8	9 - 10	11 и >
	9	-1 и <	0 - 2	3 - 9	10 - 12	13 и >
	10	-1 и <	0 - 2	3 - 10	11 - 13	14 и >
	11	0 и <	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	12	0 и <	1 - 3	4 - 11	12 - 14	15 и >
	13	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	14	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	15	0 и <	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	16	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	17	2 и <	3 - 6	7 - 15	16 - 19	20 и >
	18	2 и <	3 - 6	7 - 14	15 - 18	19 и >

Таблица 2 - Нормативы показателей двигательных тестов **ШКОЛЬНИКОВ** Краснодарского края

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30, с	7	8,2 и >	7,6 - 8,1	6,3 - 7,5	5,7 - 6,2	5,6 и <
	8	8,2 и >	7,6 - 8,1	6,1 - 7,5	5,4 - 6,0	5,3 и <
	9	7,9 и >	7,3 - 7,8	5,9 - 7,2	5,2 - 5,8	5,1 и <
	10	7,5 и >	6,9 - 7,4	5,7 - 6,8	5,1 - 5,6	5 и <
	11	7,2 и >	6,7 - 7,1	5,5 - 6,6	4,9 - 5,4	4,8 и <
	12	7 и >	6,5 - 6,9	5,4 - 6,4	4,8 - 5,3	4,7 и <
	13	6,9 и >	6,4 - 6,8	5,2 - 6,3	4,6 - 5,1	4,5 и <
	14	6,8 и >	6,2 - 6,7	4,9 - 6,1	4,3 - 4,8	4,2 и <
	15	6,7 и >	6,1 - 6,6	4,7 - 6,0	4,1 - 4,6	4 и <
	16	6,5 и >	5,9 - 6,4	4,6 - 5,8	4,0 - 4,5	3,9 и <
	17	6,5 и >	5,8 - 6,4	4,5 - 5,7	3,9 - 4,4	3,8 и <
18	6,5 и >	5,9 - 6,4	4,5 - 5,8	3,9 - 4,4	3,8 и <	
Челночный бег 3х10, с	7	12 и >	11,3 - 11,9	9,8 - 11,2	9,0 - 9,7	8,9 и <
	8	11,7 и >	11,0 - 11,6	9,4 - 10,9	8,6 - 9,3	8,5 и <
	9	11,2 и >	10,5 - 11,1	8,9 - 10,4	8,2 - 8,8	8,1 и <
	10	10,8 и >	10,1 - 10,7	8,6 - 10,0	7,9 - 8,5	7,8 и <
	11	10,8 и >	10,0 - 10,7	8,5 - 9,9	7,7 - 8,4	7,6 и <
	12	10,7 и >	9,9 - 10,6	8,3 - 9,8	7,5 - 8,2	7,4 и <
	13	10,5 и >	9,7 - 10,4	8,0 - 9,6	7,2 - 7,9	7,1 и <
	14	10,2 и >	9,4 - 10,1	7,8 - 9,3	7,0 - 7,7	6,9 и <
	15	10 и >	9,2 - 9,9	7,5 - 9,1	6,8 - 7,4	6,7 и <
	16	9,8 и >	9,0 - 9,7	7,4 - 8,9	6,6 - 7,3	6,5 и <
	17	9,5 и >	8,7 - 9,4	7,2 - 8,6	6,5 - 7,1	6,4 и <
18	9,4 и >	8,6 - 9,3	7,0 - 8,5	6,3 - 6,9	6,2 и <	
Бег 6 минут, м	7	549 и <	550 - 664	665 - 895	896 - 1010	1011 и >
	8	566 и <	567 - 690	691 - 938	939 - 1062	1063 и >
	9	603 и <	604 - 736	737 - 1003	1004 - 1137	1138 и >
	10	647 и <	648 - 784	785 - 1058	1059 - 1195	1196 и >
	11	696 и <	697 - 835	836 - 1115	1116 - 1254	1255 и >
	12	736 и <	737 - 879	880 - 1168	1169 - 1311	1312 и >
	13	781 и <	782 - 932	933 - 1236	1237 - 1387	1388 и >
	14	830 и <	831 - 978	988 - 1302	1303 - 1459	1460 и >
	15	865 и <	866 - 1040	1041 - 1391	1392 - 1566	1567 и >
	16	906 и <	907 - 1085	1086 - 1445	1446 - 1625	1626 и >
	17	938 и <	939 - 1124	1125 - 1497	1498 - 1683	1684 и >
18	948 и <	949 - 1131	1132 - 1499	1500 - 1682	1683 и >	
Прыжок в	7	91 и <	92 - 103	104 - 128	129 - 140	141 и >

длину с места, см	8	98 и <	99 - 111	112 - 139	140 - 152	153 и >
	9	106 и <	107 - 120	121 - 147	148 - 160	161 и >
	10	114 и <	115 - 128	129 - 157	158 - 170	171 и >
	11	123 и <	124 - 137	138 - 165	166 - 179	180 и >
	12	130 и <	131 - 144	145 - 172	173 - 186	187 и >
	13	137 и <	138 - 152	153 - 183	184 - 198	199 и >
	14	146 и <	147 - 162	163 - 195	196 - 211	212 и >
	15	155 и <	156 - 172	173 - 207	208 - 224	225 и >
	16	162 и <	163 - 180	181 - 218	219 - 236	237 и >
	17	171 и <	172 - 190	191 - 227	228 - 245	246 и >
	18	175 и <	176 - 192	193 - 227	228 - 245	246 и >
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	0	0	1 - 3	4 - 5	6 и >
	8	0	0	1 - 4	5 - 5	6 и >
	9	0	0	1 - 5	6 - 6	7 и >
	10	0	0	1 - 5	6 - 7	8 и >
	11	0	1	2 - 6	7 - 8	9 и >
	12	0	1	2 - 7	8 - 9	10 и >
	13	0	2	3 - 7	8 - 10	11 и >
	14	0	1 - 3	4 - 9	10 - 12	13 и >
	15	1 и <	2 - 4	5 - 11	12 - 14	15 и >
	16	2 и <	3 - 5	6 - 12	13 - 15	16 и >
	17	3 и <	4 - 6	7 - 14	15 - 17	18 и >
18	3 и <	4 - 6	7 - 14	15 - 18	19 и >	
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-2 и <	-1 - 0	1 - 6	7 - 9	10 и >
	8	-2 и <	-1 - 0	1 - 6	7 - 9	10 и >
	9	-2 и <	-1 - 1	2 - 7	8 - 10	11 и >
	10	-2 и <	-1 - 1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	11	-2 и <	-1 - 1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	12	-2 и <	-1 - 1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	13	-2 и <	-1 - 1	2 - 9	10 - 12	13 и >
	14	-2 и <	-1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и >
	15	-2 и <	-1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и >
	16	-1 и <	0 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	17	-1 и <	0 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >
18	-1 и <	0 - 3	4 - 12	13 - 17	18 и >	

Приложение Б

Нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Красноярского края

Таблица 1 - Нормативы показателей двигательных тестов **школьников**
Красноярского края

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30, с	7	9,5 и >	8,7 - 9,4	7,1 - 8,6	6,3 - 7,0	6,2 и <
	8	8,7 и >	8,0 - 8,6	6,5 - 7,9	5,8 - 6,4	5,7 и <
	9	7,9 и >	7,3 - 7,8	6,1 - 7,2	5,5 - 6,0	5,4 и <
	10	7,9 и >	7,3 - 7,8	5,9 - 7,2	5,3 - 5,8	5,2 и <
	11	7,4 и >	6,9 - 7,3	5,7 - 6,8	5,2 - 5,6	5,1 и <
	12	7,3 и >	6,7 - 7,2	5,6 - 6,6	5,1 - 5,5	5 и <
	13	7,2 и >	6,7 - 7,1	5,5 - 6,6	4,9 - 5,4	4,8 и <
	14	7 и >	6,5 - 6,9	5,3 - 6,4	4,8 - 5,2	4,7 и <
	15	6,9 и >	6,4 - 6,8	5,2 - 6,3	4,7 - 5,1	4,6 и <
	16	7,1 и >	6,5 - 7,0	5,3 - 6,4	4,8 - 5,2	4,7 и <
	17	7,4 и >	6,7 - 7,3	5,2 - 6,6	4,5 - 5,1	4,4 и <
18	7 и >	6,4 - 6,9	5,2 - 6,3	4,6 - 5,1	4,5 и <	
Челночный бег 3x10, с	7	13,1 и >	12,1 - 13,0	10,1 - 12,0	9,2 - 10,0	9,1 и <
	8	12 и >	11,3 - 11,9	9,8 - 11,2	9,1 - 9,7	9 и <
	9	11,2 и >	10,6 - 11,1	9,3 - 10,5	8,7 - 9,2	8,6 и <
	10	11 и >	10,4 - 10,9	9,1 - 10,3	8,5 - 9,0	8,4 и <
	11	10,9 и >	10,3 - 10,8	8,8 - 10,2	8,2 - 8,7	8,1 и <
	12	11 и >	10,3 - 10,9	8,8 - 10,2	8,1 - 8,7	8 и <
	13	10,9 и >	10,2 - 10,8	8,6 - 10,1	7,8 - 8,5	7,7 и <
	14	10,9 и >	10,1 - 10,8	8,4 - 10,0	7,6 - 8,3	7,5 и <
	15	10,7 и >	10,0 - 10,6	8,5 - 9,9	7,8 - 8,4	7,7 и <
	16	11 и >	10,2 - 10,9	8,5 - 10,1	7,7 - 8,4	7,6 и <
	17	10,8 и >	10,0 - 10,7	8,4 - 9,9	7,7 - 8,3	7,6 и <
18	10,5 и >	9,8 - 10,4	8,4 - 9,7	7,8 - 8,3	7,7 и <	
Бег 6 минут, м	7	463 и <	464 - 583	584 - 825	826 - 946	947 и >
	8	480 и <	481 - 601	602 - 844	845 - 965	966 и >
	9	524 и <	525 - 659	660 - 931	932 - 1066	1067 и >
	10	536 и <	537 - 672	673 - 944	945 - 1079	1080 и >
	11	594 и <	595 - 741	742 - 1035	1036 - 1182	1183 и >
	12	644 и <	645 - 784	785 - 1065	1066 - 1205	1206 и >
	13	691 и <	692 - 827	828 - 1098	1099 - 1233	1234 и >
	14	722 и <	723 - 863	864 - 1147	1148 - 1289	1290 и >
15	767 и <	768 - 913	914 - 1206	1207 - 1352	1353 и >	

	16	748 и <	749 - 906	907 - 1223	1224 - 1381	1382 и >
	17	758 и <	759 - 934	935 - 1285	1286 - 1460	1461 и >
	18	758 и <	759 - 914	915 - 1225	1226 - 1381	1382 и >
Прыжок в длину с места, см	7	87 и <	88 - 97	98 - 120	121 - 131	132 и >
	8	95 и <	96 - 106	107 - 131	132 - 142	143 и >
	9	100 и <	101 - 113	114 - 142	143 - 155	156 и >
	10	107 и <	108 - 119	120 - 146	147 - 158	159 и >
	11	116 и <	117 - 129	130 - 155	156 - 168	169 и >
	12	124 и <	125 - 136	137 - 162	163 - 175	176 и >
	13	128 и <	129 - 141	142 - 168	169 - 181	182 и >
	14	130 и <	131 - 144	145 - 172	173 - 186	187 и >
	15	137 и <	138 - 150	151 - 179	180 - 192	193 и >
	16	138 и <	139 - 151	152 - 178	179 - 190	191 и >
	17	143 и <	144 - 154	155 - 178	179 - 189	190 и >
	18	143 и <	144 - 155	156 - 180	181 - 192	193 и >
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7	0	0	1 - 7	8 - 9	10 и >
	8	0	2	3 - 9	10 - 12	13 и >
	9	0	3	4 - 12	13 - 16	17 и >
	10	0	3	4 - 12	13 - 16	17 и >
	11	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	12	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	13	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 20	21 и >
	14	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	15	2 и <	3 - 6	7 - 14	15 - 18	19 и >
	16	2 и <	3 - 6	7 - 14	15 - 18	19 и >
	17	1 и <	2 - 6	7 - 15	16 - 19	20 и >
	18	2 и <	3 - 6	7 - 17	18 - 21	22 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-1 и <	0 - 2	3 - 8	9 - 11	12 и >
	8	-2 и <	-1 - 1	2 - 9	10 - 12	13 и >
	9	-1 и <	0 - 2	3 - 10	11 - 13	14 и >
	10	-1 и <	0 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	11	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	12	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	13	1 и <	2 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и >
	14	1 и <	2 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	15	1 и <	2 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и >
	16	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 19	20 и >
	17	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 19	20 и >
	18	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и >

Таблица 2 - Нормативы показателей двигательных тестов **ШКОЛЬНИКОВ** Красноярского края

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30, с	7	9,3 и >	8,5 - 9,2	6,6 - 8,4	5,8 - 6,5	5,7 и <
	8	8,9 и >	8,1 - 8,8	6,3 - 8,0	5,5 - 6,2	5,4 и <
	9	7,9 и >	7,3 - 7,8	6,0 - 7,2	5,3 - 5,9	5,2 и <
	10	7,6 и >	7,0 - 7,5	5,8 - 6,9	5,2 - 5,7	5,1 и <
	11	7,1 и >	6,6 - 7,0	5,6 - 6,5	5,1 - 5,5	5 и <
	12	7 и >	6,5 - 6,9	5,5 - 6,4	5,0 - 5,4	4,9 и <
	13	6,8 и >	6,4 - 6,7	5,3 - 6,3	4,8 - 5,2	4,7 и <
	14	6,6 и >	6,1 - 6,5	5,0 - 6,0	4,5 - 4,9	4,4 и <
	15	6,3 и >	5,8 - 6,2	4,8 - 5,7	4,3 - 4,7	4,2 и <
	16	6,6 и >	6,0 - 6,5	4,7 - 5,9	4,1 - 4,6	4 и <
	17	6,1 и >	5,7 - 6,0	4,7 - 5,6	4,3 - 4,6	4,2 и <
	18	6 и >	5,5 - 5,9	4,5 - 5,4	4,1 - 4,4	4 и <
Челночный бег 3x10, с	7	12,6 и >	11,7 - 12,5	10,0 - 11,6	9,2 - 9,9	9,1 и <
	8	12 и >	11,2 - 11,9	9,5 - 11,1	8,7 - 9,4	8,6 и <
	9	11 и >	10,4 - 10,9	8,9 - 10,3	8,3 - 8,8	8,2 и <
	10	10,9 и >	10,2 - 10,8	8,7 - 10,1	8,0 - 8,6	7,9 и <
	11	10,7 и >	10,1 - 10,6	8,7 - 10,0	8,0 - 8,6	7,9 и <
	12	10,8 и >	10,0 - 10,7	8,4 - 9,9	7,7 - 8,3	7,6 и <
	13	10,8 и >	9,9 - 10,7	8,2 - 9,8	7,3 - 8,1	7,2 и <
	14	10,5 и >	9,6 - 10,4	7,8 - 9,5	7,0 - 7,7	6,9 и <
	15	10,2 и >	9,4 - 10,1	7,8 - 9,3	7,0 - 7,7	6,9 и <
	16	10 и >	9,2 - 9,9	7,5 - 9,1	6,7 - 7,4	6,6 и <
	17	9,9 и >	9,1 - 9,8	7,4 - 9,0	6,6 - 7,3	6,5 и <
	18	9,2 и >	8,6 - 9,1	7,2 - 8,5	6,5 - 7,1	6,4 и <
Бег 6 минут, м	7	482 и <	483 - 621	622 - 901	902 - 1041	1042 и >
	8	534 и <	535 - 672	673 - 949	950 - 1087	1088 и >
	9	582 и <	583 - 732	733 - 1032	1033 - 1182	1183 и >
	10	586 и <	587 - 752	753 - 1086	1087 - 1252	1253 и >
	11	618 и <	619 - 786	787 - 1122	1123 - 1290	1291 и >
	12	749 и <	750 - 898	899 - 1199	1200 - 1349	1350 и >
	13	768 и <	769 - 925	926 - 1240	1241 - 1396	1397 и >
	14	794 и <	795 - 971	972 - 1325	1326 - 1502	1503 и >
	15	891 и <	892 - 1069	1070 - 1428	1429 - 1606	1607 и >
	16	886 и <	887 - 1088	1089 - 1492	1493 - 1694	1695 и >
	17	912 и <	913 - 1123	1124 - 1547	1548 - 1759	1760 и >
	18	964 и <	965 - 1146	1147 - 1511	1512 - 1693	1694 и >
Прыжок в	7	92 и <	93 - 103	104 - 127	128 - 138	139 и >

длину с места, см	8	95 и <	96 - 108	109 - 135	136 - 148	149 и >
	9	106 и <	107 - 119	120 - 147	148 - 161	162 и >
	10	113 и <	114 - 127	128 - 156	157 - 170	171 и >
	11	119 и <	120 - 133	134 - 162	163 - 176	177 и >
	12	129 и <	130 - 142	143 - 170	171 - 184	185 и >
	13	136 и <	137 - 151	152 - 181	182 - 196	197 и >
	14	140 и <	141 - 158	159 - 194	195 - 212	213 и >
	15	156 и <	157 - 173	174 - 209	210 - 227	228 и >
	16	163 и <	164 - 181	182 - 218	219 - 236	237 и >
	17	171 и <	172 - 188	189 - 223	224 - 240	241 и >
	18	183 и <	184 - 200	201 - 234	235 - 250	251 и >
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	0	1	2	3 - 3	4 и >
	8	0	1	2 - 3	4 - 4	5 и >
	9	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и >
	10	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	11	0	0	1 - 5	6 - 6	7 и >
	12	0	0	1 - 6	7 - 8	9 и >
	13	0	1	2 - 7	8 - 9	10 и >
	14	0	1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	15	0	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	16	0	1 - 3	4 - 11	12 - 14	15 и >
	17	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
18	2 и <	3 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и >	
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-2 и <	-1 - 0	1 - 6	7 - 9	10 и >
	8	-4 и <	-3 - -1	0 - 6	7 - 9	10 и >
	9	-4 и <	-3 - -1	0 - 7	8 - 10	11 и >
	10	-4 и <	-3 - -1	0 - 7	8 - 11	12 и >
	11	-4 и <	-3 - 0	1 - 8	9 - 11	12 и >
	12	-3 и <	-2 - 1	2 - 9	10 - 12	13 и >
	13	-3 и <	-2 - 1	2 - 9	10 - 12	13 и >
	14	-3 и <	-2 - 1	2 - 9	10 - 13	14 и >
	15	-2 и <	-1 - 1	2 - 10	11 - 14	15 и >
	16	-1 и <	0 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	17	-2 и <	-1 - 2	3 - 12	13 - 16	17 и >
18	-1 и <	0 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >	

Приложение В

Нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Пермского края

Таблица 1 - Нормативы показателей двигательных тестов **школьников** Пермского края

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	8,3 и >	7,8 - 8,2	6,6 - 7,7	6,1 - 6,5	6,0 и <
	8	8,3 и >	7,7 - 8,2	6,5 - 7,6	5,9 - 6,4	5,8 и <
	9	8,1 и >	7,5 - 8,0	6,2 - 7,4	5,6 - 6,1	5,5 и <
	10	7,4 и >	6,9 - 7,3	6,0 - 6,8	5,5 - 5,9	5,4 и <
	11	6,9 и >	6,6 - 6,8	5,8 - 6,5	5,4 - 5,7	5,3 и <
	12	6,9 и >	6,5 - 6,8	5,6 - 6,4	5,2 - 5,5	5,1 и <
	13	6,8 и >	6,4 - 6,7	5,5 - 6,3	5,1 - 5,4	5,0 и <
	14	6,7 и >	6,3 - 6,6	5,3 - 6,2	4,8 - 5,2	4,7 и <
	15	6,5 и >	6,1 - 6,4	5,2 - 6,0	4,8 - 5,1	4,7 и <
	16	6,3 и >	5,9 - 6,2	5,2 - 5,8	4,8 - 5,1	4,7 и <
	17	6,3 и >	6,0 - 6,2	5,2 - 5,9	4,9 - 5,1	4,8 и <
18	6,2 и >	5,9 - 6,1	5,3 - 5,8	5,0 - 5,2	4,9 и <	
Челночный бег 3x10, с	7	12,3 и >	11,5 - 12,2	9,9 - 11,4	9,1 - 9,8	9,0 и <
	8	11,9 и >	11,2 - 11,8	9,6 - 11,1	8,9 - 9,5	8,8 и <
	9	11,8 и >	11,0 - 11,7	9,3 - 10,9	8,5 - 9,2	8,4 и <
	10	11,0 и >	10,4 - 10,9	9,0 - 10,3	8,4 - 8,9	8,3 и <
	11	11,0 и >	10,3 - 10,9	8,9 - 10,2	8,3 - 8,8	8,2 и <
	12	10,5 и >	9,9 - 10,4	8,6 - 9,8	8,0 - 8,5	7,9 и <
	13	10,6 и >	9,9 - 10,5	8,5 - 9,8	7,8 - 8,4	7,7 и <
	14	10,3 и >	9,6 - 10,2	8,2 - 9,5	7,5 - 8,1	7,4 и <
	15	10,2 и >	9,5 - 10,1	8,1 - 9,4	7,5 - 8,0	7,4 и <
	16	10,1 и >	9,5 - 10,0	8,1 - 9,4	7,5 - 8,0	7,4 и <
	17	10,0 и >	9,4 - 9,9	8,2 - 9,3	7,6 - 8,1	7,5 и <
18	9,9 и >	9,4 - 9,8	8,4 - 9,3	7,9 - 8,3	7,8 и <	
Бег 6 минут, м	7	518 и <	519 - 637	638 - 875	876 - 993	994 и >
	8	585 и <	586 - 708	709 - 956	957 - 1079	1080 и >
	9	622 и <	623 - 744	745 - 988	989 - 1109	1110 и >
	10	677 и <	678 - 802	803 - 1054	1055 - 1179	1180 и >
	11	717 и <	718 - 855	856 - 1133	1134 - 1271	1272 и >
	12	719 и <	720 - 860	861 - 1141	1142 - 1281	1282 и >
	13	721 и <	722 - 846	847 - 1098	1099 - 1223	1224 и >
	14	731 и <	732 - 858	859 - 1113	1114 - 1239	1240 и >
	15	752 и <	753 - 890	891 - 1167	1168 - 1305	1306 и >

	16	804 и <	805 - 929	930 - 1181	1182 - 1306	1307 и >
	17	758 и <	759 - 902	903 - 1189	1190 - 1333	1334 и >
	18	712 и <	713 - 837	838 - 1088	1089 - 1214	1215 и >
Прыжок в длину с места, см	7	83 и <	84 - 96	97 - 123	124 - 136	137 и >
	8	90 и <	91 - 103	104 - 129	130 - 142	143 и >
	9	101 и <	102 - 113	114 - 138	139 - 150	151 и >
	10	110 и <	111 - 122	123 - 147	148 - 159	160 и >
	11	116 и <	117 - 128	129 - 154	155 - 166	167 и >
	12	124 и <	125 - 137	138 - 164	165 - 177	178 и >
	13	126 и <	127 - 139	140 - 168	169 - 182	183 и >
	14	131 и <	132 - 146	147 - 176	177 - 190	191 и >
	15	135 и <	136 - 148	149 - 174	175 - 187	188 и >
	16	140 и <	141 - 153	154 - 181	182 - 194	195 и >
	17	145 и <	146 - 157	158 - 181	182 - 193	194 и >
	18	141 и <	142 - 155	156 - 184	185 - 198	199 и >
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7	0	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	8	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	9	0	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	10	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	11	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	12	0	1 - 4	5 - 13	14 - 16	17 и >
	13	0	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	14	0	1 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >
	15	0	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	16	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 19	20 и >
	17	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	18	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 17	18 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	0 и <	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	8	0 и <	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	9	0 и <	1 - 3	4 - 12	13 - 15	16 и >
	10	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	11	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	12	0 и <	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	13	1 и <	2 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и >
	14	2 и <	3 - 6	7 - 15	16 - 19	20 и >
	15	2 и <	3 - 6	7 - 16	17 - 21	22 и >
	16	2 и <	3 - 7	8 - 17	18 - 22	23 и >
	17	6 и <	7 - 9	10 - 17	18 - 21	22 и >
	18	8 и <	9 - 12	13 - 21	22 - 25	26 и >

Таблица 2 - Нормативы показателей двигательных тестов **ШКОЛЬНИКОВ** Пермского края

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	7,9 и >	7,4 - 7,8	6,4 - 7,3	5,9 - 6,3	5,8 и <
	8	8,1 и >	7,5 - 8,0	6,3 - 7,4	5,7 - 6,2	5,6 и <
	9	7,7 и >	7,2 - 7,6	6,0 - 7,1	5,5 - 5,9	5,4 и <
	10	7,5 и >	6,9 - 7,4	5,7 - 6,8	5,2 - 5,6	5,1 и <
	11	7,0 и >	6,6 - 6,9	5,6 - 6,5	5,2 - 5,5	5,1 и <
	12	6,8 и >	6,4 - 6,7	5,5 - 6,3	5,1 - 5,4	5,0 и <
	13	6,6 и >	6,1 - 6,5	5,2 - 6,0	4,8 - 5,1	4,7 и <
	14	6,2 и >	5,8 - 6,1	4,9 - 5,7	4,5 - 4,8	4,4 и <
	15	5,9 и >	5,5 - 5,8	4,7 - 5,4	4,4 - 4,6	4,3 и <
	16	5,6 и >	5,3 - 5,5	4,6 - 5,2	4,3 - 4,5	4,2 и <
	17	5,2 и >	5,0 - 5,1	4,4 - 4,9	4,2 - 4,3	4,1 и <
	18	5,3 и >	5,1 - 5,2	4,5 - 5,0	4,2 - 4,4	4,1 и <
Челночный бег 3x10, с	7	11,8 и >	11,1 - 11,7	9,6 - 11,0	8,9 - 9,5	8,8 и <
	8	11,7 и >	10,9 - 11,6	9,4 - 10,8	8,7 - 9,3	8,6 и <
	9	11,4 и >	10,6 - 11,3	9,0 - 10,5	8,2 - 8,9	8,1 и <
	10	10,9 и >	10,2 - 10,8	8,7 - 10,1	8,0 - 8,6	7,9 и <
	11	10,8 и >	10,1 - 10,7	8,7 - 10,0	8,0 - 8,6	7,9 и <
	12	10,2 и >	9,6 - 10,1	8,3 - 9,5	7,7 - 8,2	7,6 и <
	13	10,0 и >	9,4 - 9,9	8,1 - 9,3	7,5 - 8,0	7,4 и <
	14	9,5 и >	8,9 - 9,4	7,7 - 8,8	7,1 - 7,6	7,0 и <
	15	9,3 и >	8,8 - 9,2	7,5 - 8,7	7,0 - 7,4	6,9 и <
	16	9,0 и >	8,5 - 8,9	7,4 - 8,4	6,9 - 7,3	6,8 и <
	17	8,9 и >	8,3 - 8,8	7,1 - 8,2	6,5 - 7,0	6,4 и <
	18	8,9 и >	8,3 - 8,8	7,1 - 8,2	6,5 - 7,0	6,4 и <
Бег 6 минут, м	7	577 и <	578 - 710	711 - 979	980 - 1113	1114 и >
	8	631 и <	632 - 760	761 - 1019	1020 - 1148	1149 и >
	9	682 и <	683 - 813	814 - 1075	1076 - 1206	1207 и >
	10	742 и <	743 - 882	883 - 1165	1166 - 1306	1307 и >
	11	752 и <	753 - 898	899 - 1192	1193 - 1339	1340 и >
	12	750 и <	751 - 903	904 - 1210	1211 - 1363	1364 и >
	13	777 и <	778 - 923	924 - 1218	1219 - 1365	1366 и >
	14	860 и <	861 - 999	1000 - 1280	1281 - 1420	1421 и >
	15	929 и <	930 - 1064	1065 - 1335	1336 - 1470	1471 и >
	16	1010 и <	1011 - 1140	1141 - 1403	1404 - 1534	1535 и >
	17	1064 и <	1065 - 1192	1193 - 1450	1451 - 1579	1580 и >
	18	1000 и <	1001 - 1123	1124 - 1370	1371 - 1493	1494 и >

Прыжок в длину с места, см	7	88 и <	89 - 102	103 - 131	132 - 145	146 и >
	8	94 и <	95 - 107	108 - 135	136 - 149	150 и >
	9	105 и <	106 - 118	119 - 145	146 - 158	159 и >
	10	114 и <	115 - 127	128 - 154	155 - 166	167 и >
	11	119 и <	120 - 133	134 - 160	161 - 174	175 и >
	12	128 и <	129 - 141	142 - 169	170 - 183	184 и >
	13	136 и <	137 - 151	152 - 183	184 - 198	199 и >
	14	148 и <	149 - 165	166 - 199	200 - 216	217 и >
	15	160 и <	161 - 176	177 - 209	210 - 225	226 и >
	16	174 и <	175 - 190	191 - 225	226 - 242	243 и >
	17	193 и <	194 - 209	210 - 241	242 - 256	257 и >
	18	195 и <	196 - 209	210 - 237	238 - 251	252 и >
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	0	0	1 - 2	3 - 3	4 и >
	8	0	0	1 - 2	3 - 4	5 и >
	9	0	0	1 - 3	4 - 5	6 и >
	10	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	11	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	12	0	0	1 - 5	6 - 7	8 и >
	13	0	0	1 - 5	6 - 8	9 и >
	14	0	1	2 - 7	8 - 10	11 и >
	15	0	1 - 2	3 - 10	11 - 13	14 и >
	16	1 и <	2 - 4	5 - 11	12 - 14	15 и >
	17	2 и <	3 - 6	7 - 14	15 - 17	18 и >
	18	1 и <	2 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-2 и <	-1 - 0	1 - 7	8 - 9	10 и >
	8	-2 и <	-1 - 0	1 - 7	8 - 9	10 и >
	9	-2 и <	-1 - 1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	10	-3 и <	-2 - 1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	11	-4 и <	-3 - 0	1 - 7	8 - 11	12 и >
	12	-4 и <	-3 - 0	1 - 8	9 - 12	13 и >
	13	-4 и <	-3 - 0	1 - 9	10 - 12	13 и >
	14	-1 и <	0 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и >
	15	-2 и <	-1 - 2	3 - 11	12 - 15	16 и >
	16	0 и <	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	17	0 и <	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	18	-2 и <	-1 - 3	4 - 14	15 - 20	21 и >

**Нормативы физической подготовленности обучающихся
общеобразовательных организаций Ханты-Мансийского
автономного округа – Югра (ХМАО — Югра)**

Таблица 1 - Нормативы показателей двигательных тестов **школьников**
ХМАО — Югра

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	9,2 и >	8,4 - 9,1	6,6 - 8,3	5,8 - 6,5	5,7 и <
	8	8,6 и >	7,9 - 8,5	6,4 - 7,8	5,7 - 6,3	5,6 и <
	9	8,4 и >	7,7 - 8,3	6,2 - 7,6	5,5 - 6,1	5,4 и <
	10	7,8 и >	7,2 - 7,7	5,9 - 7,1	5,3 - 5,8	5,2 и <
	11	7,4 и >	6,8 - 7,3	5,6 - 6,7	5,1 - 5,5	5,0 и <
	12	7,4 и >	6,8 - 7,3	5,5 - 6,7	4,9 - 5,4	4,8 и <
	13	7,2 и >	6,6 - 7,1	5,4 - 6,5	4,9 - 5,3	4,8 и <
	14	6,8 и >	6,3 - 6,7	5,3 - 6,2	4,8 - 5,2	4,7 и <
	15	7,0 и >	6,4 - 6,9	5,2 - 6,3	4,6 - 5,1	4,5 и <
	16	7,0 и >	6,4 - 6,9	5,1 - 6,3	4,6 - 5,0	4,5 и <
	17	7,2 и >	6,5 - 7,1	5,2 - 6,4	4,6 - 5,1	4,5 и <
18	7,1 и >	6,4 - 7,0	5,1 - 6,3	4,5 - 5,0	4,4 и <	
Челночный бег 3x10, с	7	12,2 и >	11,5 - 12,1	10,0 - 11,4	9,2 - 9,9	9,1 и <
	8	11,8 и >	11,1 - 11,7	9,5 - 11,0	8,8 - 9,4	8,7 и <
	9	11,4 и >	10,7 - 11,3	9,3 - 10,6	8,6 - 9,2	8,5 и <
	10	11,2 и >	10,5 - 11,1	8,9 - 10,4	8,2 - 8,8	8,1 и <
	11	11,0 и >	10,3 - 10,9	8,8 - 10,2	8,1 - 8,7	8,0 и <
	12	10,6 и >	10,0 - 10,5	8,5 - 9,9	7,8 - 8,4	7,7 и <
	13	10,7 и >	10,0 - 10,6	8,4 - 9,9	7,6 - 8,3	7,5 и <
	14	10,4 и >	9,8 - 10,3	8,3 - 9,7	7,7 - 8,2	7,6 и <
	15	10,4 и >	9,8 - 10,3	8,3 - 9,7	7,6 - 8,2	7,5 и <
	16	10,2 и >	9,5 - 10,1	8,2 - 9,4	7,6 - 8,1	7,5 и <
	17	10,2 и >	9,5 - 10,1	8,2 - 9,4	7,5 - 8,1	7,4 и <
18	10,1 и >	9,5 - 10,0	8,3 - 9,4	7,7 - 8,2	7,6 и <	
Бег 6 минут, м	7	511 и <	512 - 626	627 - 859	860 - 975	976 и >
	8	546 и <	547 - 673	674 - 926	927 - 1052	1053 и >
	9	600 и <	601 - 721	722 - 966	967 - 1087	1088 и >
	10	633 и <	634 - 759	760 - 1012	1013 - 1138	1139 и >
	11	676 и <	677 - 803	804 - 1058	1059 - 1185	1186 и >
	12	710 и <	711 - 835	836 - 1085	1086 - 1209	1210 и >
	13	716 и <	717 - 846	847 - 1107	1108 - 1237	1238 и >
	14	762 и <	763 - 889	890 - 1144	1145 - 1271	1272 и >
	15	794 и <	795 - 930	931 - 1204	1205 - 1340	1341 и >

	16	832 и <	833 - 969	970 - 1242	1243 - 1379	1380 и >
	17	811 и <	812 - 948	949 - 1222	1223 - 1358	1359 и >
	18	838 и <	839 - 967	968 - 1225	1226 - 1353	1354 и >
Прыжок в длину с места, см	7	93 и <	94 - 104	105 - 128	129 - 139	140 и >
	8	99 и <	100 - 110	111 - 135	136 - 147	148 и >
	9	105 и <	106 - 117	118 - 143	144 - 155	156 и >
	10	115 и <	116 - 126	127 - 151	152 - 162	163 и >
	11	120 и <	121 - 132	133 - 158	159 - 171	172 и >
	12	124 и <	125 - 137	138 - 165	166 - 178	179 и >
	13	128 и <	129 - 142	143 - 170	171 - 183	184 и >
	14	132 и <	133 - 146	147 - 174	175 - 188	189 и >
	15	138 и <	139 - 151	152 - 180	181 - 193	194 и >
	16	143 и <	144 - 156	157 - 183	184 - 196	197 и >
	17	142 и <	143 - 156	157 - 184	185 - 197	198 и >
	18	145 и <	146 - 157	158 - 183	184 - 196	197 и >
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7	0	1 - 2	3 - 8	9 - 11	12 и >
	8	0	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и >
	9	0	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	10	0	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	11	0	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	12	0	1 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	13	0	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	14	0	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	15	0	1 - 5	6 - 15	16 - 19	20 и >
	16	1 и <	2 - 6	7 - 16	17 - 20	21 и >
	17	2 и <	3 - 6	7 - 16	17 - 20	21 и >
	18	2 и <	3 - 6	7 - 16	17 - 20	21 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и <	2 - 3	4 - 10	11 - 12	13 и >
	8	0 и <	1 - 3	4 - 11	12 - 14	15 и >
	9	0 и <	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и >
	10	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	11	0 и <	1 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >
	12	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	13	1 и <	2 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	14	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	15	1 и <	2 - 6	7 - 15	16 - 19	20 и >
	16	3 и <	4 - 7	8 - 17	18 - 21	22 и >
	17	3 и <	4 - 7	8 - 16	17 - 21	22 и >
	18	4 и <	5 - 8	9 - 17	18 - 21	22 и >

Таблица 2 - Нормативы показателей двигательных тестов **ШКОЛЬНИКОВ**
ХМАО — Югра

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	9,0 и >	8,2 - 8,9	6,5 - 8,1	5,7 - 6,4	5,6 и <
	8	8,5 и >	7,8 - 8,4	6,3 - 7,7	5,6 - 6,2	5,5 и <
	9	8,3 и >	7,6 - 8,2	6,0 - 7,5	5,3 - 5,9	5,2 и <
	10	7,6 и >	7,0 - 7,5	5,7 - 6,9	5,1 - 5,6	5,0 и <
	11	7,3 и >	6,7 - 7,2	5,5 - 6,6	5,0 - 5,4	4,9 и <
	12	7,1 и >	6,6 - 7,0	5,4 - 6,5	4,8 - 5,3	4,7 и <
	13	6,8 и >	6,3 - 6,7	5,2 - 6,2	4,6 - 5,1	4,5 и <
	14	6,6 и >	6,1 - 6,5	4,9 - 6,0	4,4 - 4,8	4,3 и <
	15	6,3 и >	5,8 - 6,2	4,7 - 5,7	4,2 - 4,6	4,1 и <
	16	6,2 и >	5,7 - 6,1	4,6 - 5,6	4,2 - 4,5	4,1 и <
	17	6,3 и >	5,7 - 6,2	4,5 - 5,6	4,0 - 4,4	3,9 и <
	18	6,3 и >	5,7 - 6,2	4,5 - 5,6	3,9 - 4,4	3,8 и <
Челночный бег 3х10, с	7	12,0 и >	11,2 - 11,9	9,7 - 11,1	9,0 - 9,6	8,9 и <
	8	11,5 и >	10,8 - 11,4	9,4 - 10,7	8,7 - 9,3	8,6 и <
	9	11,3 и >	10,6 - 11,2	9,0 - 10,5	8,2 - 8,9	8,1 и <
	10	11,2 и >	10,4 - 11,1	8,8 - 10,3	8,0 - 8,7	7,9 и <
	11	10,7 и >	10,0 - 10,6	8,5 - 9,9	7,8 - 8,4	7,7 и <
	12	10,4 и >	9,7 - 10,3	8,3 - 9,6	7,6 - 8,2	7,5 и <
	13	10,1 и >	9,4 - 10,0	7,9 - 9,3	7,2 - 7,8	7,1 и <
	14	9,8 и >	9,2 - 9,7	7,8 - 9,1	7,2 - 7,7	7,1 и <
	15	9,7 и >	9,0 - 9,6	7,6 - 8,9	6,9 - 7,5	6,8 и <
	16	9,5 и >	8,8 - 9,4	7,3 - 8,7	6,6 - 7,2	6,5 и <
	17	9,1 и >	8,5 - 9,0	7,2 - 8,4	6,6 - 7,1	6,5 и <
	18	9,1 и >	8,5 - 9,0	7,1 - 8,4	6,5 - 7,0	6,4 и <
Бег 6 минут, м	7	575 и <	576 - 695	696 - 935	936 - 1055	1056 и >
	8	659 и <	660 - 778	779 - 1017	1018 - 1135	1136 и >
	9	688 и <	689 - 811	812 - 1056	1057 - 1178	1179 и >
	10	722 и <	723 - 849	850 - 1103	1104 - 1230	1231 и >
	11	798 и <	799 - 921	922 - 1168	1169 - 1290	1291 и >
	12	799 и <	800 - 933	934 - 1201	1202 - 1335	1336 и >
	13	835 и <	836 - 972	973 - 1247	1248 - 1384	1385 и >
	14	914 и <	915 - 1043	1044 - 1304	1305 - 1434	1435 и >
	15	972 и <	973 - 1115	1116 - 1403	1404 - 1546	1547 и >
	16	1013 и <	1014 - 1163	1164 - 1465	1466 - 1616	1617 и >
	17	1040 и <	1041 - 1190	1191 - 1491	1492 - 1641	1642 и >
	18	1095 и <	1096 - 1233	1234 - 1510	1511 - 1648	1649 и >
Прыжок в	7	98 и <	99 - 109	110 - 133	134 - 145	146 и >

длину с места, см	8	103 и <	104 - 115	116 - 140	141 - 152	153 и >
	9	109 и <	110 - 122	123 - 149	150 - 162	163 и >
	10	115 и <	116 - 129	130 - 156	157 - 170	171 и >
	11	124 и <	125 - 137	138 - 164	165 - 177	178 и >
	12	128 и <	129 - 142	143 - 172	173 - 186	187 и >
	13	138 и <	139 - 154	155 - 185	186 - 201	202 и >
	14	147 и <	148 - 163	164 - 197	198 - 214	215 и >
	15	161 и <	162 - 178	179 - 211	212 - 228	229 и >
	16	172 и <	173 - 188	189 - 222	223 - 239	240 и >
	17	173 и <	174 - 192	193 - 229	230 - 248	249 и >
	18	180 и <	181 - 198	199 - 234	235 - 252	253 и >
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	0	0	1 - 3	4 - 5	6 и >
	8	0	0	1 - 3	4 - 5	6 и >
	9	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	10	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	11	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	12	0	0	1 - 5	6 - 7	8 и >
	13	0	0	1 - 6	7 - 9	10 и >
	14	0	1	2 - 8	9 - 10	11 и >
	15	0	1 - 2	3 - 10	11 - 13	14 и >
	16	0	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	17	0	1 - 3	4 - 12	13 - 15	16 и >
18	0	1 - 4	5 - 13	14 - 16	17 и >	
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-2 и <	-1 - 1	2 - 7	8 - 9	10 и >
	8	-2 и <	-1 - 0	1 - 7	8 - 10	11 и >
	9	-3 и <	-2 - 0	1 - 8	9 - 11	12 и >
	10	-3 и <	-2 - 0	1 - 8	9 - 11	12 и >
	11	-3 и <	-2 - 0	1 - 8	9 - 11	12 и >
	12	-4 и <	-3 - 0	1 - 8	9 - 12	13 и >
	13	-3 и <	-2 - 1	2 - 9	10 - 13	14 и >
	14	-3 и <	-2 - 0	1 - 9	10 - 13	14 и >
	15	-3 и <	-2 - 1	2 - 10	11 - 14	15 и >
	16	-1 и <	0 - 3	4 - 12	13 - 15	16 и >
	17	0 и <	1 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >
18	-1 и <	0 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >	

Приложение Д

Нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций г. Санкт-Петербурга

Таблица 1 - Нормативы показателей двигательных тестов **школьников**
Санкт-Петербурга

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	8,0 и >	7,5 - 7,9	6,4 - 7,4	5,9 - 6,3	5,8 и <
	8	8,8 и >	8,0 - 8,7	6,3 - 7,9	5,5 - 6,2	5,4 и <
	9	8,4 и >	7,6 - 8,3	6,0 - 7,5	5,2 - 5,9	5,1 и <
	10	7,9 и >	7,2 - 7,8	5,6 - 7,1	4,9 - 5,5	4,8 и <
	11	7,1 и >	6,6 - 7,0	5,6 - 6,5	5,1 - 5,5	5,0 и <
	12	6,9 и >	6,5 - 6,8	5,5 - 6,4	5,0 - 5,4	4,9 и <
	13	6,9 и >	6,4 - 6,8	5,4 - 6,3	4,9 - 5,3	4,8 и <
	14	7,6 и >	6,9 - 7,5	5,3 - 6,8	4,5 - 5,2	4,4 и <
	15	7,1 и >	6,5 - 7,0	5,1 - 6,4	4,5 - 5,0	4,4 и <
	16	7,2 и >	6,5 - 7,1	4,9 - 6,4	4,2 - 4,8	4,1 и <
	17	6,8 и >	6,2 - 6,7	5,0 - 6,1	4,4 - 4,9	4,3 и <
	18	6,3 и >	5,9 - 6,2	5,1 - 5,8	4,8 - 5,0	4,7 и <
Челночный бег 3х10, с	7	11,8 и >	11,3 - 11,7	10,1 - 11,2	9,6 - 10,0	9,5 и <
	8	11,5 и >	10,9 - 11,4	9,7 - 10,8	9,1 - 9,6	9,0 и <
	9	11,4 и >	10,7 - 11,3	9,3 - 10,6	8,6 - 9,2	8,5 и <
	10	10,7 и >	10,1 - 10,6	8,9 - 10,0	8,3 - 8,8	8,2 и <
	11	10,2 и >	9,7 - 10,1	8,6 - 9,6	8,1 - 8,5	8,0 и <
	12	10,5 и >	9,9 - 10,4	8,4 - 9,8	7,7 - 8,3	7,6 и <
	13	10,4 и >	9,7 - 10,3	8,3 - 9,6	7,7 - 8,2	7,6 и <
	14	9,9 и >	9,4 - 9,8	8,2 - 9,3	7,7 - 8,1	7,6 и <
	15	10,5 и >	9,8 - 10,4	8,3 - 9,7	7,6 - 8,2	7,5 и <
	16	10,8 и >	9,9 - 10,7	8,0 - 9,8	7,2 - 7,9	7,1 и <
	17	10,2 и >	9,5 - 10,1	8,0 - 9,4	7,3 - 7,9	7,2 и <
	18	10,0 и >	9,4 - 9,9	8,2 - 9,3	7,6 - 8,1	7,5 и <
Бег 6 минут, м	7	519 и <	520 - 616	617 - 810	811 - 907	908 и >
	8	526 и <	527 - 652	653 - 904	905 - 1030	1031 и >
	9	551 и <	552 - 682	683 - 946	947 - 1077	1078 и >
	10	651 и <	652 - 770	771 - 1010	1011 - 1130	1131 и >
	11	698 и <	699 - 818	819 - 1059	1060 - 1180	1181 и >
	12	752 и <	753 - 858	859 - 1071	1072 - 1177	1178 и >
	13	748 и <	749 - 861	862 - 1087	1088 - 1199	1200 и >
	14	791 и <	792 - 903	904 - 1126	1127 - 1237	1238 и >
	15	767 и <	768 - 910	911 - 1198	1199 - 1341	1342 и >
	16	836 и <	837 - 988	989 - 1294	1295 - 1446	1447 и >
	17	867 и <	868 - 1012	1013 - 1302	1303 - 1447	1448 и >

	18	864 и <	865 - 992	993 - 1250	1251 - 1378	1379 и >
Прыжок в длину с места, см	7	96 и <	97 - 106	107 - 128	129 - 138	139 и >
	8	99 и <	100 - 111	112 - 134	135 - 146	147 и >
	9	108 и <	109 - 119	120 - 142	143 - 153	154 и >
	10	113 и <	114 - 126	127 - 152	153 - 165	166 и >
	11	124 и <	125 - 136	137 - 161	162 - 172	173 и >
	12	129 и <	130 - 142	143 - 169	170 - 182	183 и >
	13	133 и <	134 - 146	147 - 173	174 - 186	187 и >
	14	138 и <	139 - 152	153 - 180	181 - 193	194 и >
	15	147 и <	148 - 159	160 - 186	187 - 198	199 и >
	16	149 и <	150 - 161	162 - 186	187 - 197	198 и >
	17	151 и <	152 - 163	164 - 187	188 - 199	200 и >
	18	147 и <	148 - 160	161 - 188	189 - 201	202 и >
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7	0	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	8	0	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	9	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	10	0	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	11	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 17	18 и >
	12	2 и <	3 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	13	1 и <	2 - 4	5 - 13	14 - 16	17 и >
	14	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	15	2 и <	3 - 5	6 - 14	15 - 17	18 и >
	16	2 и <	3 - 6	7 - 14	15 - 18	19 и >
	17	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и >
	18	2 и <	3 - 5	6 - 14	15 - 17	18 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и <	2 - 4	5 - 10	11 - 12	13 и >
	8	1 и <	2 - 4	5 - 10	11 - 13	14 и >
	9	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	10	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	11	1 и <	2 - 5	6 - 13	14 - 16	17 и >
	12	0 и <	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	13	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	14	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 20	21 и >
	15	1 и <	2 - 6	7 - 16	17 - 20	21 и >
	16	3 и <	4 - 7	8 - 16	17 - 21	22 и >
	17	3 и <	4 - 7	8 - 16	17 - 21	22 и >
	18	2 и <	3 - 7	8 - 17	18 - 21	22 и >

Таблица 2 - Нормативы показателей двигательных тестов **ШКОЛЬНИКОВ**
Санкт-Петербурга

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	7,7 и >	7,2 - 7,6	6,1 - 7,1	5,6 - 6,0	5,5 и <
	8	8,4 и >	7,6 - 8,3	6,1 - 7,5	5,3 - 6,0	5,2 и <
	9	8,2 и >	7,4 - 8,1	5,7 - 7,3	4,9 - 5,6	4,8 и <
	10	7,5 и >	6,9 - 7,4	5,4 - 6,8	4,7 - 5,3	4,6 и <
	11	7,1 и >	6,5 - 7,0	5,3 - 6,4	4,8 - 5,2	4,7 и <
	12	7,0 и >	6,4 - 6,9	5,3 - 6,3	4,8 - 5,2	4,7 и <
	13	6,8 и >	6,3 - 6,7	5,1 - 6,2	4,5 - 5,0	4,4 и <
	14	7,0 и >	6,3 - 6,9	4,9 - 6,2	4,2 - 4,8	4,1 и <
	15	6,4 и >	5,9 - 6,3	4,7 - 5,8	4,1 - 4,6	4,0 и <
	16	6,0 и >	5,6 - 5,9	4,5 - 5,5	4,1 - 4,4	4,0 и <
	17	5,4 и >	5,1 - 5,3	4,5 - 5,0	4,3 - 4,4	4,2 и <
18	5,3 и >	5,1 - 5,2	4,5 - 5,0	4,3 - 4,4	4,2 и <	
Челночный бег 3х10, с	7	11,4 и >	10,8 - 11,3	9,7 - 10,7	9,1 - 9,6	9,0 и <
	8	11,3 и >	10,7 - 11,2	9,4 - 10,6	8,8 - 9,3	8,7 и <
	9	11,0 и >	10,3 - 10,9	8,9 - 10,2	8,3 - 8,8	8,2 и <
	10	10,4 и >	9,8 - 10,3	8,5 - 9,7	8,0 - 8,4	7,9 и <
	11	10,1 и >	9,6 - 10,0	8,4 - 9,5	7,8 - 8,3	7,7 и <
	12	10,3 и >	9,6 - 10,2	8,2 - 9,5	7,6 - 8,1	7,5 и <
	13	9,9 и >	9,3 - 9,8	8,0 - 9,2	7,3 - 7,9	7,2 и <
	14	9,4 и >	8,8 - 9,3	7,7 - 8,7	7,1 - 7,6	7,0 и <
	15	9,8 и >	9,1 - 9,7	7,6 - 9,0	6,9 - 7,5	6,8 и <
	16	9,9 и >	9,1 - 9,8	7,3 - 9,0	6,5 - 7,2	6,4 и <
	17	9,3 и >	8,6 - 9,2	7,1 - 8,5	6,4 - 7,0	6,3 и <
18	9,5 и >	8,8 - 9,4	7,2 - 8,7	6,5 - 7,1	6,4 и <	
Бег 6 минут, м	7	623 и <	624 - 734	735 - 957	958 - 1068	1069 и >
	8	628 и <	629 - 747	748 - 985	986 - 1104	1105 и >
	9	632 и <	633 - 773	774 - 1056	1057 - 1196	1197 и >
	10	740 и <	741 - 855	856 - 1087	1088 - 1202	1203 и >
	11	762 и <	763 - 891	892 - 1151	1152 - 1281	1282 и >
	12	823 и <	824 - 944	945 - 1187	1188 - 1308	1309 и >
	13	831 и <	832 - 964	965 - 1229	1230 - 1361	1362 и >
	14	913 и <	914 - 1042	1043 - 1299	1300 - 1427	1428 и >
	15	900 и <	901 - 1075	1076 - 1428	1429 - 1604	1605 и >
	16	1033 и <	1034 - 1187	1188 - 1496	1497 - 1650	1651 и >
	17	1067 и <	1068 - 1225	1226 - 1542	1543 - 1700	1701 и >
18	1111 и <	1112 - 1254	1255 - 1541	1542 - 1684	1685 и >	
Прыжок в длину с места,	7	98 и <	99 - 109	110 - 133	134 - 145	146 и >
	8	100 и <	101 - 113	114 - 138	139 - 151	152 и >

см	9	111 и <	112 - 123	124 - 149	150 - 162	163 и >
	10	120 и <	121 - 134	135 - 161	162 - 175	176 и >
	11	124 и <	125 - 139	140 - 170	171 - 185	186 и >
	12	134 и <	135 - 148	149 - 177	178 - 190	191 и >
	13	143 и <	144 - 158	159 - 189	190 - 204	205 и >
	14	157 и <	158 - 172	173 - 202	203 - 217	218 и >
	15	167 и <	168 - 183	184 - 215	216 - 231	232 и >
	16	171 и <	172 - 188	189 - 223	224 - 240	241 и >
	17	187 и <	188 - 202	203 - 234	235 - 249	250 и >
	18	190 и <	191 - 205	206 - 236	237 - 251	252 и >
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	0	0	1 - 2	3	4 и >
	8	0	0	1 - 3	4	5 и >
	9	0	0	1 - 4	5	6 и >
	10	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	11	0	0	1 - 5	6 - 7	8 и >
	12	0	0	1 - 6	7 - 8	9 и >
	13	0	0	1 - 6	7 - 8	9 и >
	14	0	1	2 - 7	8 - 9	10 и >
	15	0	1 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
	16	1 и <	2 - 3	4 - 10	11 - 13	14 и >
17	1 и <	2 - 4	5 - 10	11 - 13	14 и >	
18	1 и <	2 - 4	5 - 11	12 - 14	15 и >	
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-4 и <	-3 - -1	0 - 6	7 - 9	10 и >
	8	-4 и <	-3 - -1	0 - 5	6 - 8	9 и >
	9	-4 и <	-3 - 0	1 - 7	8 - 10	11 и >
	10	-4 и <	-3 - 0	1 - 8	9 - 11	12 и >
	11	-3 и <	-2 - 1	2 - 9	10 - 12	13 и >
	12	-3 и <	-2 - 0	1 - 8	9 - 11	12 и >
	13	-4 и <	-3 - 0	1 - 8	9 - 12	13 и >
	14	-5 и <	-4 - -1	0 - 8	9 - 12	13 и >
	15	-2 и <	-1 - 2	3 - 11	12 - 15	16 и >
	16	-3 и <	-2 - 1	2 - 10	11 - 14	15 и >
17	-3 и <	-2 - 1	2 - 10	11 - 13	14 и >	
18	-5 и <	-4 - 0	1 - 10	11 - 15	16 и >	

Приложение Е

**Нормативы физической подготовленности обучающихся
общеобразовательных организаций Республики Северная
Осетия (Алания)**

Таблица 1 - Нормативы показателей двигательных тестов **школьников**
Республики Северная Осетия

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	8,0 и >	7,6- 7,9	6,5 - 7,5	6,0 - 6,4	5,9 и <
	8	7,6 и >	7,1 - 7,5	6,1 - 7,0	5,7 - 6,0	5,6 и <
	9	7,8 и >	7,3 - 7,7	6,1 - 7,2	5,5 - 6,0	5,4 и <
	10	7,7 и >	7,1 - 7,6	5,9 - 7,0	5,3 - 5,8	5,2 и <
	11	7,4 и >	6,9 - 7,3	5,8 - 6,8	5,3 - 5,7	5,2 и <
	12	7,1 и >	6,6 - 7,0	5,7 - 6,5	5,2 - 5,6	5,1 и <
	13	7,0 и >	6,5 - 6,9	5,5 - 6,4	5,0 - 5,4	4,9 и <
	14	7,0 и >	6,5 - 6,9	5,4 - 6,4	4,9 - 5,3	4,8 и <
	15	7,0 и >	6,5 - 6,9	5,4 - 6,4	4,9 - 5,3	4,8 и <
	16	7,0 и >	6,4 - 6,9	5,2 - 6,3	4,7 - 5,1	4,6 и <
	17	6,5 и >	6,1 - 6,4	5,2 - 6,0	4,8 - 5,1	4,7 и <
	18	6,2 и >	6,0 - 6,1	5,3 - 5,9	5,0 - 5,2	4,9 и <
Челночный бег 3х10, с	7	12,3 и >	11,6 - 12,2	10,2 - 11,5	9,5 - 10,1	9,4 и <
	8	11,5 и >	11,0 - 11,4	9,9 - 10,9	9,3 - 9,8	9,2 и <
	9	11,5 и >	10,9 - 11,4	9,4 - 10,8	8,8 - 9,3	8,7 и <
	10	11,4 и >	10,8 - 11,3	9,3 - 10,7	8,6 - 9,2	8,5 и <
	11	10,7 и >	10,1 - 10,6	8,8 - 10,0	8,2 - 8,7	8,1 и <
	12	10,6 и >	10,0 - 10,5	8,6 - 9,9	8,0 - 8,5	7,9 и <
	13	10,5 и >	9,8 - 10,4	8,5 - 9,7	7,8 - 8,4	7,7 и <
	14	10,1 и >	9,5 - 10,0	8,3 - 9,4	7,8 - 8,2	7,7 и <
	15	9,8 и >	9,3 - 9,7	8,0 - 9,2	7,5 - 7,9	7,4 и <
	16	10,0 и >	9,4 - 9,9	8,3 - 9,3	7,7 - 8,2	7,6 и <
	17	10,2 и >	9,5 - 10,1	7,8 - 9,4	7,0 - 7,7	6,9 и <
	18	10,4 и >	9,6 - 10,3	8,0 - 9,5	7,2 - 7,9	7,1 и <
Бег 6 минут, м	7	383 и <	384 - 505	506 - 750	751 - 872	873 и >
	8	419 и <	420 - 528	529 - 746	747 - 854	855 и >
	9	505 и <	506 - 619	620 - 846	847 - 960	961 и >
	10	517 и <	518 - 626	627 - 846	847 - 956	957 и >
	11	641 и <	642 - 750	751 - 968	969 - 1076	1077 и >
	12	563 и <	564 - 697	698 - 964	965 - 1097	1098 и >
	13	637 и <	638 - 779	780 - 1064	1065 - 1206	1207 и >
	14	673 и <	674 - 811	812 - 1090	1091 - 1229	1230 и >
	15	657 и <	658 - 805	806 - 1102	1103 - 1251	1252 и >
	16	666 и <	667 - 825	826 - 1144	1145 - 1303	1304 и >

	17	792 и <	793 - 936	937 - 1225	1226 - 1368	1369 и >
	18	857 и <	858 - 984	985 - 1240	1241 - 1367	1368 и >
Прыжок в длину с места, см	7	83 и <	84 - 96	97 - 123	124 - 136	137 и >
	8	94 и <	95 - 106	107 - 132	133 - 144	145 и >
	9	100 и <	101 - 112	113 - 138	139 - 150	151 и >
	10	109 и <	110 - 122	123 - 150	151 - 164	165 и >
	11	119 и <	120 - 132	133 - 159	160 - 172	173 и >
	12	122 и <	123 - 135	136 - 163	164 - 176	177 и >
	13	132 и <	133 - 143	144 - 167	168 - 179	180 и >
	14	135 и <	136 - 148	149 - 173	174 - 186	187 и >
	15	141 и <	142 - 152	153 - 177	178 - 189	190 и >
	16	145 и <	146 - 158	159 - 183	184 - 196	197 и >
	17	145 и <	146 - 158	159 - 185	186 - 198	199 и >
	18	155 и <	156 - 165	166 - 185	186 - 195	196 и >
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7	1 и <	2 - 3	4 - 9	10 - 11	12 и >
	8	1 и <	2 - 4	5 - 11	12 - 14	15 и >
	9	2 и <	3 - 5	6 - 12	13 - 16	17 и >
	10	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	11	2 и <	3 - 6	7 - 14	15 - 17	18 и >
	12	3 и <	4 - 7	8 - 15	16 - 19	20 и >
	13	4 и <	5 - 7	8 - 15	16 - 19	20 и >
	14	4 и <	5 - 7	8 - 16	17 - 20	21 и >
	15	4 и <	5 - 8	9 - 17	18 - 21	22 и >
	16	4 и <	5 - 9	10 - 18	19 - 22	23 и >
	17	7 и <	8 - 11	12 - 19	20 - 23	24 и >
	18	8 и <	9 - 13	14 - 22	23 - 27	28 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	0 и <	1 - 2	3 - 8	9 - 11	12 и >
	8	-1 и <	0 - 2	3 - 9	10 - 11	12 и >
	9	-1 и <	0 - 2	3 - 10	11 - 13	14 и >
	10	-1 и <	0 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и >
	11	1 и <	2 - 4	5 - 11	12 - 14	15 и >
	12	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	13	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	14	2 и <	3 - 6	7 - 15	16 - 18	19 и >
	15	2 и <	3 - 6	7 - 15	16 - 19	20 и >
	16	4 и <	5 - 7	8 - 15	16 - 19	20 и >
	17	4 и <	5 - 8	9 - 16	17 - 19	20 и >
	18	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 20	21 и >

Таблица 2 - Нормативы показателей двигательных тестов **ШКОЛЬНИКОВ** Республики Северная Осетия

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	7,9 и >	7,4 - 7,8	6,2 - 7,3	5,7 - 6,1	5,6 и <
	8	7,7 и >	7,2 - 7,6	6,1 - 7,1	5,6 - 6,0	5,5 и <
	9	7,3 и >	6,8 - 7,2	5,7 - 6,7	5,3 - 5,6	5,2 и <
	10	7,1 и >	6,6 - 7,0	5,5 - 6,5	5,1 - 5,4	5,0 и <
	11	7,1 и >	6,6 - 7,0	5,4 - 6,5	4,9 - 5,3	4,8 и <
	12	6,7 и >	6,3 - 6,6	5,2 - 6,2	4,8 - 5,1	4,7 и <
	13	6,8 и >	6,3 - 6,7	5,2 - 6,2	4,6 - 5,1	4,5 и <
	14	6,4 и >	5,9 - 6,3	5,0 - 5,8	4,5 - 4,9	4,4 и <
	15	6,3 и >	5,8 - 6,2	4,8 - 5,7	4,3 - 4,7	4,2 и <
	16	6,2 и >	5,7 - 6,1	4,6 - 5,6	4,1 - 4,5	4,0 и <
	17	5,6 и >	5,3 - 5,5	4,4 - 5,2	4,1 - 4,3	4,0 и <
	18	5,4 и >	5,1 - 5,3	4,5 - 5,0	4,2 - 4,4	4,1 и <
Челночный бег 3x10, с	7	11,7 и >	11,1 - 11,6	9,7 - 11,0	9,1 - 9,6	9,0 и <
	8	11,2 и >	10,6 - 11,1	9,4 - 10,5	8,8 - 9,3	8,7 и <
	9	11,0 и >	10,3 - 10,9	8,9 - 10,2	8,2 - 8,8	8,1 и <
	10	10,8 и >	10,1 - 10,7	8,7 - 10,0	8,1 - 8,6	8,0 и <
	11	10,2 и >	9,6 - 10,1	8,4 - 9,5	7,8 - 8,3	7,7 и <
	12	10,0 и >	9,4 - 9,9	8,0 - 9,3	7,4 - 7,9	7,3 и <
	13	9,9 и >	9,3 - 9,8	8,0 - 9,2	7,3 - 7,9	7,2 и <
	14	9,4 и >	8,9 - 9,3	7,7 - 8,8	7,2 - 7,6	7,1 и <
	15	9,0 и >	8,5 - 8,9	7,4 - 8,4	6,9 - 7,3	6,8 и <
	16	8,8 и >	8,4 - 8,7	7,3 - 8,3	6,8 - 7,2	6,7 и <
	17	8,6 и >	8,1 - 8,5	7,0 - 8,0	6,5 - 6,9	6,4 и <
	18	8,6 и >	8,0 - 8,5	6,8 - 7,9	6,2 - 6,7	6,1 и <
Бег 6 минут, м	7	499 и <	500 - 626	627 - 883	884 - 1011	1012 и >
	8	478 и <	479 - 602	603 - 851	852 - 975	976 и >
	9	530 и <	531 - 666	667 - 939	940 - 1074	1075 и >
	10	564 и <	565 - 714	715 - 1015	1016 - 1165	1166 и >
	11	750 и <	751 - 871	872 - 1114	1115 - 1234	1235 и >
	12	677 и <	678 - 830	831 - 1138	1139 - 1291	1292 и >
	13	746 и <	747 - 906	907 - 1229	1230 - 1390	1391 и >
	14	813 и <	814 - 960	961 - 1255	1256 - 1402	1403 и >
	15	862 и <	863 - 1028	1029 - 1360	1361 - 1525	1526 и >
	16	914 и <	915 - 1083	1084 - 1422	1423 - 1592	1593 и >
	17	1077 и <	1078 - 1249	1250 - 1594	1595 - 1766	1767 и >
	18	1118 и <	1119 - 1285	1286 - 1619	1620 - 1785	1786 и >
Прыжок в длину с места, см	7	92 и <	93 - 105	106 - 132	133 - 145	146 и >
	8	102 и <	103 - 113	114 - 138	139 - 149	150 и >
	9	114 и <	115 - 126	127 - 151	152 - 163	164 и >

	10	124 и <	125 - 137	138 - 165	166 - 178	179 и >
	11	133 и <	134 - 145	146 - 169	170 - 181	182 и >
	12	136 и <	137 - 150	151 - 179	180 - 194	195 и >
	13	143 и <	144 - 157	158 - 187	188 - 202	203 и >
	14	153 и <	154 - 169	170 - 202	203 - 218	219 и >
	15	167 и <	168 - 183	184 - 216	217 - 232	233 и >
	16	176 и <	177 - 191	192 - 222	223 - 237	238 и >
	17	189 и <	190 - 203	204 - 233	234 - 247	248 и >
	18	185 и <	186 - 200	201 - 232	233 - 247	248 и >
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	0	0	1 - 3	4	5 и >
	8	0	0	1 - 3	4 - 5	6 и >
	9	0	0	1 - 5	6	7 и >
	10	0	0	1 - 5	6 - 7	8 и >
	11	0	1	2 - 6	7 - 8	9 и >
	12	0	1	2 - 6	7 - 8	9 и >
	13	0	1	2 - 7	8 - 10	11 и >
	14	0	1 - 2	3 - 9	10 - 11	12 и >
	15	0	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	16	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	17	4 и <	5 - 7	8 - 15	16 - 18	19 и >
	18	3 и <	4 - 6	7 - 14	15 - 17	18 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-2 и <	-1 - 0	1 - 7	8 - 9	10 и >
	8	-2 и <	-1 - 0	1 - 7	8 - 9	10 и >
	9	-2 и <	-1 - 1	2 - 8	9 - 10	11 и >
	10	-4 и <	-3 - 0	1 - 8	9 - 12	13 и >
	11	-1 и <	0 - 2	3 - 9	10 - 12	13 и >
	12	-2 и <	-1 - 1	2 - 9	10 - 12	13 и >
	13	-2 и <	-1 - 2	3 - 10	11 - 13	14 и >
	14	-1 и <	0 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	15	-2 и <	-1 - 3	4 - 13	14 - 17	18 и >
	16	-1 и <	0 - 3	4 - 13	14 - 17	18 и >
	17	2 и <	3 - 6	7 - 15	16 - 19	20 и >
	18	4 и <	5 - 7	8 - 15	16 - 19	20 и >

Приложение Ж

Нормативы физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Саратовской области

Таблица 1 - Нормативы показателей двигательных тестов **школьников**
Саратовской области

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	9,0 и >	8,2 - 8,9	6,5 - 8,1	5,8 - 6,4	5,7 и <
	8	8,5 и >	7,8 - 8,4	6,3 - 7,7	5,6 - 6,2	5,5 и <
	9	8,1 и >	7,4 - 8,0	6,0 - 7,3	5,4 - 5,9	5,3 и <
	10	7,8 и >	7,2 - 7,7	5,9 - 7,1	5,3 - 5,8	5,2 и <
	11	7,4 и >	6,9 - 7,3	5,7 - 6,8	5,2 - 5,6	5,1 и <
	12	7,3 и >	6,8 - 7,2	5,5 - 6,7	5,0 - 5,4	4,9 и <
	13	7,3 и >	6,7 - 7,2	5,4 - 6,6	4,8 - 5,3	4,7 и <
	14	7,2 и >	6,6 - 7,1	5,3 - 6,5	4,7 - 5,2	4,6 и <
	15	7,2 и >	6,6 - 7,1	5,2 - 6,5	4,6 - 5,1	4,5 и <
	16	7,2 и >	6,5 - 7,1	5,1 - 6,4	4,5 - 5,0	4,4 и <
	17	7,1 и >	6,5 - 7,0	5,1 - 6,4	4,5 - 5,0	4,4 и <
	18	6,6 и >	6,1 - 6,5	5,1 - 6,0	4,7 - 5,0	4,6 и <
Челночный бег 3х10, с	7	12,6 и >	11,8 - 12,5	10,1 - 11,7	9,3 - 10,0	9,2 и <
	8	12,0 и >	11,3 - 11,9	9,7 - 11,2	9,0 - 9,6	8,9 и <
	9	11,4 и >	10,8 - 11,3	9,3 - 10,7	8,7 - 9,2	8,6 и <
	10	11,2 и >	10,5 - 11,1	9,0 - 10,4	8,3 - 8,9	8,2 и <
	11	10,9 и >	10,2 - 10,8	8,8 - 10,1	8,2 - 8,7	8,1 и <
	12	10,7 и >	10,1 - 10,6	8,6 - 10,0	8,0 - 8,5	7,9 и <
	13	10,8 и >	10,0 - 10,7	8,5 - 9,9	7,8 - 8,4	7,7 и <
	14	10,6 и >	9,9 - 10,5	8,4 - 9,8	7,8 - 8,3	7,7 и <
	15	10,6 и >	9,9 - 10,5	8,4 - 9,8	7,7 - 8,3	7,6 и <
	16	10,4 и >	9,7 - 10,3	8,3 - 9,6	7,6 - 8,2	7,5 и <
	17	10,2 и >	9,5 - 10,1	8,1 - 9,4	7,4 - 8,0	7,3 и <
	18	10,2 и >	9,4 - 10,1	7,9 - 9,3	7,1 - 7,8	7,0 и <
Бег 6 минут, м	7	457 и <	458 - 569	570 - 795	796 - 907	908 и >
	8	506 и <	507 - 627	628 - 869	870 - 990	991 и >
	9	542 и <	543 - 675	676 - 941	942 - 1074	1075 и >
	10	579 и <	580 - 709	710 - 971	972 - 1101	1102 и >
	11	597 и <	598 - 739	740 - 1023	1024 - 1165	1166 и >
	12	656 и <	657 - 793	794 - 1069	1070 - 1206	1207 и >
	13	686 и <	687 - 829	830 - 1117	1118 - 1260	1261 и >
	14	702 и <	703 - 847	848 - 1138	1139 - 1283	1284 и >
	15	717 и <	718 - 864	865 - 1160	1161 - 1307	1308 и >
	16	749 и <	750 - 913	914 - 1242	1243 - 1406	1407 и >
	17	792 и <	793 - 943	944 - 1247	1248 - 1399	1400 и >

	18	821 и <	822 - 978	979 - 1291	1292 - 1447	1448 и >
Прыжок в длину с места, см	7	84 и <	85 - 96	97 - 120	121 - 132	133 и >
	8	92 и <	93 - 104	105 - 130	131 - 143	144 и >
	9	99 и <	100 - 112	113 - 139	140 - 152	153 и >
	10	107 и <	108 - 120	121 - 145	146 - 157	158 и >
	11	116 и <	117 - 128	129 - 154	155 - 166	167 и >
	12	124 и <	125 - 136	137 - 161	162 - 174	175 и >
	13	127 и <	128 - 140	141 - 166	167 - 179	180 и >
	14	129 и <	130 - 143	144 - 171	172 - 184	185 и >
	15	133 и <	134 - 146	147 - 174	175 - 188	189 и >
	16	136 и <	137 - 150	151 - 177	178 - 190	191 и >
	17	143 и <	144 - 155	156 - 180	181 - 192	193 и >
	18	146 и <	147 - 158	159 - 182	183 - 194	195 и >
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7	0	1	2 - 7	8 - 9	10 и >
	8	0	1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и >
	9	0	1 - 3	4 - 11	12 - 14	15 и >
	10	0	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	11	1 и <	2 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	12	0	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	13	1 и <	2 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	14	0	1 - 4	5 - 13	14 - 18	19 и >
	15	0	1 - 5	6 - 14	15 - 18	19 и >
	16	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 19	20 и >
	17	2 и <	3 - 6	7 - 16	17 - 21	22 и >
	18	4 и <	5 - 8	9 - 18	19 - 22	23 и >
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-1 и <	0 - 2	3 - 8	9 - 10	11 и >
	8	-1 и <	0 - 2	3 - 8	9 - 11	12 и >
	9	-1 и <	0 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и >
	10	-1 и <	0 - 2	3 - 10	11 - 13	14 и >
	11	-1 и <	0 - 3	4 - 11	12 - 14	15 и >
	12	0 и <	1 - 3	4 - 12	13 - 15	16 и >
	13	0 и <	1 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >
	14	0 и <	1 - 4	5 - 13	14 - 17	18 и >
	15	0 и <	1 - 4	5 - 14	15 - 18	19 и >
	16	1 и <	2 - 5	6 - 15	16 - 19	20 и >
	17	2 и <	3 - 7	8 - 16	17 - 20	21 и >
	18	3 и <	4 - 7	8 - 16	17 - 20	21 и >

Таблица 2 - Нормативы показателей двигательных тестов **ШКОЛЬНИКОВ** Саратовской области

Двигательные тесты	Возраст, лет	Уровень показателей физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30м, с	7	8,5 и >	7,8 - 8,4	6,3 - 7,7	5,6 - 6,2	5,5 и <
	8	8,2 и >	7,5 - 8,1	6,1 - 7,4	5,4 - 6,0	5,3 и <
	9	8,0 и >	7,3 - 7,9	5,9 - 7,2	5,2 - 5,8	5,1 и <
	10	7,5 и >	6,9 - 7,4	5,7 - 6,8	5,1 - 5,6	5,0 и <
	11	7,4 и >	6,8 - 7,3	5,5 - 6,7	4,9 - 5,4	4,8 и <
	12	7,2 и >	6,6 - 7,1	5,3 - 6,5	4,7 - 5,2	4,6 и <
	13	7,0 и >	6,4 - 6,9	5,1 - 6,3	4,5 - 5,0	4,4 и <
	14	6,7 и >	6,2 - 6,6	4,9 - 6,1	4,4 - 4,8	4,3 и <
	15	6,6 и >	6,0 - 6,5	4,8 - 5,9	4,2 - 4,7	4,1 и <
	16	6,6 и >	6,0 - 6,5	4,6 - 5,9	4,0 - 4,5	3,9 и <
	17	6,3 и >	5,7 - 6,2	4,4 - 5,6	3,8 - 4,3	3,7 и <
	18	6,2 и >	5,7 - 6,1	4,5 - 5,6	4,0 - 4,4	3,9 и <
Челночный бег 3x10, с	7	11,9 и >	11,2 - 11,8	9,8 - 11,1	9,1 - 9,7	9,0 и <
	8	11,7 и >	10,9 - 11,6	9,4 - 10,8	8,6 - 9,3	8,5 и <
	9	11,2 и >	10,5 - 11,1	9,0 - 10,4	8,4 - 8,9	8,3 и <
	10	10,8 и >	10,1 - 10,7	8,7 - 10,0	8,0 - 8,6	7,9 и <
	11	10,7 и >	10,0 - 10,6	8,5 - 9,9	7,8 - 8,4	7,7 и <
	12	10,5 и >	9,8 - 10,4	8,3 - 9,7	7,5 - 8,2	7,4 и <
	13	10,3 и >	9,6 - 10,2	8,0 - 9,5	7,3 - 7,9	7,2 и <
	14	10,0 и >	9,3 - 9,9	7,7 - 9,2	7,0 - 7,6	6,9 и <
	15	9,9 и >	9,2 - 9,8	7,6 - 9,1	6,8 - 7,5	6,7 и <
	16	9,7 и >	8,9 - 9,6	7,4 - 8,8	6,6 - 7,3	6,5 и <
	17	9,2 и >	8,5 - 9,1	7,1 - 8,4	6,5 - 7,0	6,4 и <
	18	9,3 и >	8,6 - 9,2	7,1 - 8,5	6,4 - 7,0	6,3 и <
Бег 6 минут, м	7	581 и <	582 - 692	693 - 916	917 - 1028	1029 и >
	8	621 и <	622 - 740	741 - 980	981 - 1100	1101 и >
	9	648 и <	649 - 779	780 - 1043	1044 - 1175	1176 и >
	10	676 и <	677 - 817	818 - 1101	1102 - 1242	1243 и >
	11	695 и <	696 - 845	846 - 1147	1148 - 1297	1298 и >
	12	748 и <	749 - 897	898 - 1197	1198 - 1347	1348 и >
	13	792 и <	793 - 946	947 - 1254	1255 - 1407	1408 и >
	14	838 и <	839 - 1004	1005 - 1335	1336 - 1500	1501 и >
	15	888 и <	889 - 1062	1063 - 1412	1413 - 1586	1587 и >
	16	964 и <	965 - 1134	1135 - 1477	1478 - 1648	1649 и >
	17	1015 и <	1016 - 1185	1186 - 1527	1528 - 1697	1698 и >
	18	1018 и <	1019 - 1183	1184 - 1512	1513 - 1676	1677 и >
Прыжок в длину с места, см	7	89 и <	90 - 101	102 - 127	128 - 139	140 и >
	8	97 и <	98 - 110	111 - 137	138 - 149	150 и >
	9	106 и <	107 - 119	120 - 146	147 - 159	160 и >

	10	112 и <	113 - 126	127 - 154	155 - 167	168 и >
	11	121 и <	122 - 134	135 - 162	163 - 175	176 и >
	12	127 и <	128 - 141	142 - 170	171 - 183	184 и >
	13	136 и <	137 - 151	152 - 181	182 - 196	197 и >
	14	146 и <	147 - 162	163 - 196	197 - 213	214 и >
	15	153 и <	154 - 171	172 - 206	207 - 223	224 и >
	16	163 и <	164 - 181	182 - 218	219 - 236	237 и >
	17	179 и <	180 - 196	197 - 230	231 - 246	247 и >
	18	183 и <	184 - 198	199 - 229	230 - 244	245 и >
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	0	0	1 - 3	4 - 4	5 и >
	8	0	0	1 - 3	4 - 5	6 и >
	9	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	10	0	0	1 - 4	5 - 6	7 и >
	11	0	0	1 - 5	6 - 7	8 и >
	12	0	0	1 - 6	7 - 8	9 и >
	13	0	1	2 - 7	8 - 9	10 и >
	14	0	1 - 2	3 - 9	10 - 12	13 и >
	15	0	1 - 3	4 - 11	12 - 14	15 и >
	16	0	1 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >
	17	2 и <	3 - 6	7 - 14	15 - 17	18 и >
18	3 и <	4 - 6	7 - 14	15 - 17	18 и >	
Наклон вперед из положения стоя, см	7	-2 и <	-1 - 0	1 - 6	7 - 8	9 и >
	8	-3 и <	-2 - 0	1 - 6	7 - 9	10 и >
	9	-3 и <	-2 - 0	1 - 7	8 - 10	11 и >
	10	-3 и <	-2 - 0	1 - 7	8 - 10	11 и >
	11	-3 и <	-2 - 0	1 - 7	8 - 11	12 и >
	12	-3 и <	-2 - 0	1 - 8	9 - 11	12 и >
	13	-3 и <	-2 - 1	2 - 8	9 - 11	12 и >
	14	-3 и <	-2 - 1	2 - 9	10 - 12	13 и >
	15	-3 и <	-2 - 1	2 - 10	11 - 14	15 и >
	16	-1 и <	0 - 2	3 - 11	12 - 15	16 и >
	17	0 и <	1 - 3	4 - 12	13 - 16	17 и >
18	1 и <	2 - 4	5 - 12	13 - 15	16 и >	