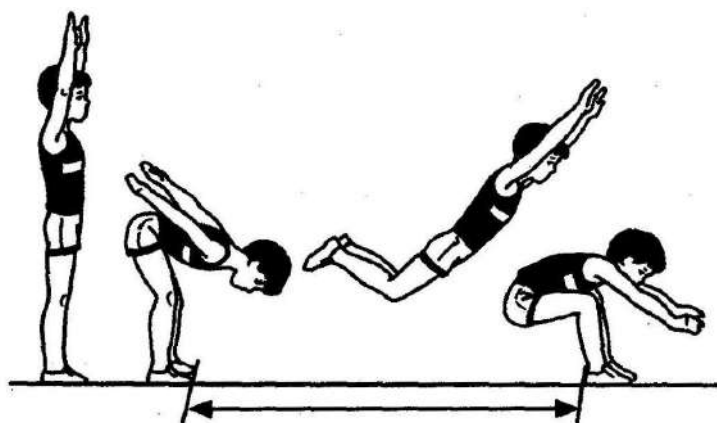


**Министерство Просвещения Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Институт возрастной физиологии Российской академии образования»**

**Определение физического развития  
и двигательной подготовленности обучающихся  
общеобразовательных организаций**



Москва, 2021

Лапицкая Е.М., Левушкин С.П., Лях В.И., Сонькин В.Д. Определение физического развития и двигательной подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций: методическое пособие - Москва: ИВФ РАО, 2021. - 76 с.

В методических рекомендациях изложены отдельные положения теории тестирования, методы определения основных показателей физического развития и физической подготовленности, сведения о разработке нормативов физического и моторного развития, а также оценочные таблицы показателей физической подготовленности обучающихся различных Федеральных округов Российской Федерации.

Материалы рекомендаций предназначены для специалистов по физической культуре и спорту. Могут быть полезны для медицинских работников, школьников и их родителей.

При подготовке настоящих методических рекомендаций были использованы результаты исследования по теме «Мониторинг физического здоровья школьников на основе разработки и внедрения инновационных технологий оценки и контроля морфофункциональных перестроек», выполненной в соответствии с Государственным заданием Министерства просвещения Российской Федерации № 073-00009-21-02 от 02 июня 2021 г.

*Рецензенты:*

Тамбовцева Р.В. – заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма», д.б.н., профессор

Салимзянов Р.Р. – заведующий кафедрой физической культуры и спорта Ульяновского института гражданской авиации имени Главного маршала авиации Б.П. Бугаева, к.п.н., доцент

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
I. ОТДЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ ТЕСТИРОВАНИЯ.....	6
II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	18
III. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	20
IV. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЦЕНОЧНЫХ ТАБЛИЦ.....	26
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	29
Приложение 1. Таблицы уровней двигательной подготовленности школьников России по результатам популяционного исследования 2021 г...32	
Приложение 2. Таблицы уровней двигательной подготовленности школьников различных Федеральных округов России по результатам популяционного исследования 2021 г. ....37	

## ВВЕДЕНИЕ

Среди показателей состояния здоровья детей важное место занимает физическое развитие и двигательная подготовленность школьников, на которые влияют, наследственность, состояние окружающей среды, условия труда и быта, питание. Большую роль в развитии детей и подростков играет физическое воспитание, основой которого являются занятия физической культурой. Изменение действий факторов окружающей среды на развитие человека, происшедшее во второй половине прошлого столетия, привело к серьезным последствиям, и прежде всего к значительному ухудшению состояния здоровья обучающихся в последние годы (В.Р. Кучма, 2016).

Для объективного определения состояния здоровья и последующей его коррекции необходима качественная система оценки физического и моторного развития обучающихся, основанная на результатах исследований значительного по численности контингента. Такого рода работа представляется, как правило, в виде стандартов или нормативов, учитывающих возраст и пол обследуемых. Поскольку на человека постоянно оказывают воздействие разнообразные факторы как внешней, так и внутренней среды, частота проведения таких исследований детей должна находиться в пределах 5 - 10 лет. В связи с тем, что у жителей разных регионов страны имеются определенные особенности строения, функционирования различных органов и систем, обусловленные экологическими, этническими и иными факторами, оценка показателей физического развития разрабатывается для каждой конкретной территории отдельно.

В данной работе представлены материалы, позволяющие, не нарушая принципов тестирования, получить наиболее точные значения как физического, так и моторного развития детей школьного возраста, сравнить эти показатели с представленными в приложениях 1 и 2 к данной работе нормативами уровней двигательной подготовленности. В пособии представлены рекомендации по составлению и использованию оценочных

таблиц уровней двигательной подготовленности для более точного и корректного оценивания физических качеств обучающихся.

## **I. ОТДЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Проблема тестирования физической (двигательной) подготовленности человека относится к одной из наиболее разработанных в теории и методике физического воспитания. За прошедшие примерно 80 лет по этой проблеме накоплен огромный и разнообразный материал: определены задачи тестирования; доказана обусловленность результатов тестирования различными факторами; разработано и внедрено в практику большое количество тестов для оценки отдельных физических способностей и программ тестов, комплексно характеризующих физическую подготовленность детей, подростков и молодежи. Этой проблеме специально посвящены многие капитальные монографии и учебники, подготовленные учеными разных стран (В.И. Лях, 1998, 2007, 2012).

Для того чтобы учитель физической культуры, которому предложены данные методические рекомендации, лучше понял практический материал, кратко напомним ему о некоторых теоретических положениях оценки физического развития и тестирования двигательной подготовленности. А именно:

- понятия и термины, относящиеся к физическим (двигательным) способностям;
- задачи тестирования;
- тесты кондиционных и координационных способностей и критерии их добротности;
- организация тестирования физической подготовленности детей школьного возраста.

### ***Понятия и термины, относящиеся к физическим (двигательным) способностям***

У ученых разных стран фактически нет споров по поводу того, что относится к понятию «физическое развитие», каковы их основные показатели и способы оценки (В.И. Лях, 2012). Сюда относятся основные морфологические характеристики человека – длина тела и размеры

отдельных его частей, масса тела и показатели телосложения, включая индекс массы тела, и другие.

Споры, длящиеся уже более 120 лет, касаются вопроса, как и с помощью каких тестов можно получить полную информацию о физической подготовленности человека.

Известно, что структуру физической подготовленности образуют два больших класса способностей: кондиционные и координационные. Класс кондиционных, или энергетических (в традиционном понимании – физических), способностей, в значительно большей мере зависит от морфологических факторов, биохимических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом в процессе онтогенеза. Комплекс координационных способностей преимущественно обусловлен центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования). Отметим, что ряд специалистов скоростные способности и гибкость не относят к группе кондиционных способностей, а рассматривают их как бы на границе с координационными. Но для вопроса о тестировании физических способностей это не имеет принципиального значения.

Попытки описать структуры каждой отдельной физической способности пока не являются завершенными. Установлено, что структура каждой из основных физических способностей (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) не является гомогенной (однородной). Напротив, структура каждой из названных способностей гетерогенна (разнородна).

Так, основными компонентами координационных способностей считают: способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров, способности к ориентированию, равновесию, реагированию, перестроению двигательной деятельности, способности к ритму, вестибулярной устойчивости и произвольному расслаблению мышц. Эти способности специфично проявляются в разных видах спорта.

Основными компонентами структуры скоростных способностей являются быстрота реагирования, скорость одиночного движения, частота движений и скорость, проявляемая в целостных двигательных действиях (в беге на короткие дистанции).

К проявлениям силовых способностей относят: статическую (изометрическую) силу, динамическую (изотоническую) силу, взрывную, амортизационную силу. Большой сложностью отличается структура выносливости: аэробная, требующая для своего проявления кислородных источников образования энергии; анаэробная (гликолитический, креатинфосфатный источники энергии – работающие без участия кислорода); выносливость различных мышечных групп в статических позах – статическая выносливость; выносливость в динамических упражнениях, выполняемых со скоростью 20-90% от максимальной. Несколько менее сложными являются проявления гибкости, где выделяют активную и пассивную гибкость. Однако, эти проявления могут не совпадать по уровню развития применительно к различным суставам и сочленениям.

Теперь вопрос: если мы в батарею тестов физической подготовленности включим, например, только один тест на выносливость например, 6-ти или 12-ти минутный бег, один тест для оценки скоростных способностей (например, бег на 30-60 метров с максимальной скоростью), один тест для определения координационных способностей (например, тест на равновесие – стояние на одной ноге), один тест на взрывную силу (прыжок в длину с места или в высоту с двух ног), один тест на гибкость (наклон туловища вперед с выпрямленными коленями в положении сидя или стоя), то получим ли мы в таком случае полную информацию о физической подготовленности детей, подростков и молодежи в целом? Ответ напрашивается сам собой: скорее всего, нет. Но на практике мы не можем осуществить тестирование всех возможных комбинаций отдельных проявлений физических способностей или физической подготовленности в целом хотя бы потому, что известно несколько сотен тестов для оценки



координационных способностей, более 50 тестов для оценки силы, еще больше тестов для оценки выносливости. Поэтому на практике в батарею тестов включают от 4 до 11-18 единичных тестов, надежных, валидных и доступных для использования в широком пространстве, считая, что этих тестов достаточно, чтобы судить об уровне физической подготовленности детей школьного возраста.

С помощью контрольных испытаний (тестов), включенных нами в батарею тестов физической подготовленности, мы оценивали абсолютные показатели основных двигательных способностей. Абсолютные показатели характеризуют уровень развития тех либо других двигательных способностей без учета их влияния друг на друга. Относительные показатели позволяют судить о проявлении двигательных способностей с учетом этого влияния (В.И. Лях, 2007).

Физические способности, которые мы оцениваем в нашем исследовании, характеризуют актуальное их состояние (уровень). Чтобы на основании тестов получить представление о потенциальных способностях, необходимо проследить за динамикой актуальных способностей в течение нескольких лет.

### ***Задачи тестирования***

Тестирование двигательных способностей человека является одной из важных областей деятельности научных работников и специалистов в области физической культуры и спорта, на основе которого решаются следующие задачи:

- определяется объективная информация о физической подготовленности, как отдельных учащихся, так и целых групп, проживающих в разных регионах и странах;
- выявляются преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий;
- осуществляется объективный контроль за изменением физической подготовленности школьников и юных спортсменов;

- обосновываются нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей разного возраста и пола.

Наряду с научными задачами, в практике разных стран задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;

- стимулировать обучающихся к дальнейшему повышению своего физического состояния;

- знать как исходный уровень развития определенных физических способностей, так и его изменение за определенное время (например, учебный год);

- стимулировать обучающихся, добившихся высоких результатов, не столько за высокий исходный уровень, сколько на запланированное повышение личных результатов.

Таким образом, при тестировании важно сближение научных (теоретических) задач и лично значимых положительных для человека мотивов участия в данной процедуре (В.И. Лях, 2007).

### ***Кондиционные и координационные тесты и критерии их добротности***

Согласно определению, двигательные тесты используются для оценки: отдельных двигательных способностей; физической подготовленности в целом (батареи, составленные из единичных тестов).

Исходя из современной систематизации физических способностей, выделяют:

1) **кондиционные тесты** – для оценки силы, выносливости, скоростных способностей и гибкости, а также их всевозможных проявлений и сочетаний, например, частоты движений, гибкости позвоночного столба, силовой выносливости и др.;

2) **координационные тесты** - для оценки координационных способностей, относящихся к целостным группам двигательных действий (например, к гимнастическим упражнениям, спортивным играм, спортивным единоборствам и др.) и для оценки специфических координационных способностей – способностей к равновесию, ориентированию в пространстве, реагированию, дифференцированию параметров движений, ритму, перестроению двигательных действий, согласованию (связи), вестибулярной устойчивости, произвольному расслаблению мышц.

Эти тесты отвечают своему назначению тогда, когда они удовлетворяют соответствующим **основным критериям**: надежности, стабильности, эквивалентности, объективности, информативности (валидности), а также **дополнительным критериям**: нормированию, сопоставимости и экономичности.

Кратко напомним, почему важно придерживаться данных критериев.

Под **надежностью** теста понимают степень точности, с какой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного испытания. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

**Стабильность** теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях. Способ повторного тестирования для определения надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола обследуемых, временного интервала между тестом и ретестом. Например, показатели кондиционных тестов или морфометрических признаков при небольших интервалах времени более стабильны, чем результаты координационных тестов; у старших детей результаты стабильнее, чем у младших. Ретест обычно проводится не позднее, чем через неделю.

**Эквивалентность** теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов (например, когда надо выбрать какой тест более адекватно отражает скоростные способности: бег на 30, 50, 60 или 100 м). Отношение к эквивалентным (гомогенным) тестам зависит от многих причин. Если надо повысить надежность оценок или выводов исследования, то целесообразно использовать два и больше эквивалентных теста. А если стоит задача создать батарею, содержащую минимум тестов, следует применять только один из эквивалентных тестов. Такая батарея, как в наших исследованиях, является гетерогенной, так как входящие в нее тесты измеряют разные двигательные способности.

Под **объективностью** теста (согласованностью) понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же обследуемых разными исследователями (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдать стандартные условия проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- обеспечение единой мотивации, времени разминки, одинакового объема и интенсивности нагрузки;
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

В целом, **надежность** теста можно повысить различными путями: более строгой **стандартизацией** тестирования, увеличением числа попыток (особенно при оценке координационных способностей), лучшей мотивацией обследуемых, увеличением числа судей (при необходимости) экспертов, повышением согласованности их мнений, увеличением числа эквивалентных тестов. Фиксированных значений показателей надежности теста не имеется. Используемые в нашей батарее тесты отличаются показателями от 0,95 до 0,80. Это является свидетельством того, что данным тестам, согласно

научным основам тестирования, свойственна отличная, хорошая или приемлемая надежность.

**Информативность** теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность. В иностранной и отечественной литературе используют вместо слова «информативность» термин «валидность» (от англ. validity - обоснованность, действительность, законность). Фактически, говоря об информативности (валидности), исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест (батарея тестов) и какова при этом степень точности измерения.

Суть **нормирования** состоит в том, что на основании результатов тестирования можно создать нормы, имеющие особое значение для практики, что повышает достоверность выводов.

**Экономичность**, как критерий добротности теста, состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.

**Сопоставимость** теста заключается в возможности сравнения результатов, полученных по одной или нескольким формам параллельных (гомогенных) тестов. В практическом плане применение сопоставляемых моторных тестов снижает вероятность того, что в результате регулярного применения одного и того же теста оценивается не только и не столько уровень способности, сколько степень навыка. Одновременно сопоставляемые результаты тестов повышают достоверность выводов.

Более подробная информация о критериях добротности тестов, программах (батареях) тестов для оценки физической подготовленности детей и молодежи в разных странах мира, основах теории оценок, нормах и их характеристиках, а также о математической обработке результатов тестирования учителем физической культуры содержится в пособиях В.И. Ляха (2007, 2012).

Физическая подготовленность человека – важный компонент его физического здоровья, а ее улучшение – одна из главных задач физического

воспитания в школе. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения в современных условиях.

Тесты дают информацию об индивидуальном или о групповом изменении физической подготовленности обучающихся и об эффективности использования определенных средств физического воспитания, применяемых во время урочных, внеурочных или самостоятельных занятий.

Юным спортсменам тестирование помогает определить слабые звенья в общем или специальном аспекте физической подготовленности, выявить скрытые способности, которые они хотели бы развивать.

Большое практическое значение имеет применение моторных тестов для создания трех видов норм: сопоставительных, индивидуальных и должных (В.И. Лях, 2007).

**Измерение физической подготовленности имеет существенное значение для учителя и ученика.** Для учителя всегда была очевидна потребность располагать объективными данными показателей уровня развития отдельных физических качеств и физической подготовленности в целом воспитанников, чтобы определять эффект своей собственной педагогической деятельности. Для ученика измерение дает объективную информацию о физическом состоянии, позволяет видеть, как изменяется (прогрессирует) его уровень. Тем самым тестирование имеет мотивационное (стимулирующее) значение.

Особо подчеркнем, что **высокий уровень физических качеств на основе тестов физической подготовленности сам по себе не может быть основным инструментом оценки качества работы учителя физической культуры**, ибо двигательная подготовленность детей отражает их стиль жизни в целом, а не участие 2 или 3 раза в неделю в уроках физической культуры. При оценке качества и эффективности деятельности учителя физической культуры существуют и другие критерии, среди которых

высокий уровень физической подготовленности обучающихся не является самым главным (В.И. Лях, 2012).

Одновременно следует помнить, что уровень физической подготовленности – это только один из основных количественных показателей успеваемости по физической культуре, а сама оценка складывается из многих других не менее важных качественных критериев успеваемости: степени владения знаниями, двигательными умениями и навыками, способами (умениями) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Современным наиболее общим критерием оценки успеваемости ученика по физической культуре ученые и учителя разных стран признают личностные диспозиции (например, отношение, усилие, вкладываемое учеником в выполнение урочных заданий), которые в сравнении с морфофункциональными возможностями (уровнем двигательных умений, физической подготовленностью) в современной иерархии критериев ставятся выше (В.И. Лях, 2021).

В этом смысле хотелось бы еще раз подчеркнуть, что за результаты тестирования нельзя ставить оценки, особенно низкие, или отрицательно оценивать ученика. Это может вызвать негативное отношение к тестированию и привести к комплексу неполноценности. У слабого ученика гораздо справедливее оценивать физическую подготовленность на основе изменений, произошедших за определенный период времени (полугодие, год).

Важной стороной тестирования является **проблема выбора теста для оценки конкретной физической способности и общей физической подготовленности**. Критически оценивая многие батареи тестов, следует сказать, что каждая из батарей не в полной мере охватывает понятие «физическая подготовленность». В одних программах есть тесты «на силу» или «силовую выносливость», но нет, например, «на гибкость» или «скорость»; в других – наоборот. Однако почти во всех программах ощущается недостаток тестов для оценки координационных способностей.

Далее предлагаем учителю несколько практических рекомендаций и советов, наиболее часто встречаемых в практике.

Если стоит задача сравнить подготовленность отдельных учеников конкретной школы с предложенными уровнями и нормативами физической подготовленности обучающихся, проживающих в данном регионе (в других регионах и странах), то учитель может опираться не только на предложенную в данных рекомендациях батарею тестов, но и на любую другую, представленную в учебных пособиях (В.И. Лях, 1998, 2007, 2012; Б.Х. Ланда, 2008; В.А. Пономарев, С.В. Лыков, 2007 и др.). В случае, если учителя интересует уровень не всей физической подготовленности, а отдельного физического качества, например силы или выносливости, то на основании знания о структуре этого качества он подбирает соответствующие тесты, оценивая по возможности все основные компоненты.

Если специалисты (учителя, методисты) желают сравнить физическую подготовленность обучающихся с учетом возраста и пола, то последовательность их действий может быть следующей:

- 1) определить (выбрать) батарею необходимых тестов с подробным изложением всех деталей их проведения;
- 2) установить сроки тестирования;
- 3) в соответствии с рекомендацией точно определить возраст детей на день тестирования и их пол;
- 4) разработать единые протоколы регистрации данных;
- 5) определить круг помощников и вместе с ними осуществить саму процедуру тестирования;
- 6) провести математическую обработку данных тестирования;
- 7) перевести результаты тестирования в очки или баллы и определить уровень развития отдельных физических качеств и физической подготовленности в целом.

При проведении регулярного тестирования (2 раза в год в течение нескольких лет) будет собрана информация, которая позволит получить



представление о динамике физической подготовленности как отдельного обучающегося, коллектива различных классов или всей школы.

Подобным образом следует поступать при решении других задач тестирования, когда, например, вы хотите сравнить физическую подготовленность детей, имеющих разный объем учебных, спортивных, внеклассных и самостоятельных занятий физическими упражнениями; при сравнении физической подготовленности детей, проживающих в разных местностях (город, село, столица) или детей, родители которых имеют разный социальный статус и уровень образования.

При желании учитель может менять отдельные тесты в составе батарей или менять комплексы тестов в целом. Заменять можно однородные (называемые еще гомогенными) или эквивалентные тесты. При выборе тестов, входящих в батарею, целесообразнее выбирать «сквозные», одинаковые тесты для детей всех возрастно-половых групп. Это позволит проследить за динамикой (изменением) показателей физической подготовленности в течение длительных отрезков времени (до 10 и более лет), а также сопоставить уровень этой подготовленности на разных этапах онтогенеза. В случаях, если батареи тестов составляются с учетом возраста и пола, то таких возможностей для сравнения не имеется.

Для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, рекомендуются облегченные варианты тестов, в которых используются более короткие дистанции, упрощенные снаряды для метания и толкания, более легкие условия выполнения (например, при оценке силы мышц верхнего пояса рекомендуется подтягивание в упоре стоя или лежа).

Наши опросы и наблюдения (В.И. Лях, 2007, 2012), а также результаты других авторов (Б.Х. Ланда, 2008, 2011 и др.) показывают, что интерес к тестированию физического состояния человека среди специалистов в области физической культуры и спорта традиционно является очень высоким.

## II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Измерения основных показателей **физического развития** (длины и массы тела, окружности грудной клетки) следует проводить по унифицированной (единой) методике антропометрических исследований, предложенной А. Б. Ставицкой и Д. И. Арон (1959). С целью обеспечения полноценности собираемого материала по физическому развитию (ФР) необходимо строго соблюдать указания. Антропометрическое обследование должно проводиться в первой половине дня.

**Длина тела** измеряется в положении стоя. Ребенок становится на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке в естественно выпрямленном положении, касаясь вертикальной стойки тремя точками: пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Руки опущены вдоль тела, пятки вместе, носки врозь. Голова устанавливается в положении, при котором край глазницы и козелковая точка (ушное отверстие) находятся в одной горизонтальной плоскости. Подвижную планку - муфту ростомера - опускают до плотного соприкосновения с верхушечной точкой головы (рис. 1). Точность измерений - 0,5 см.

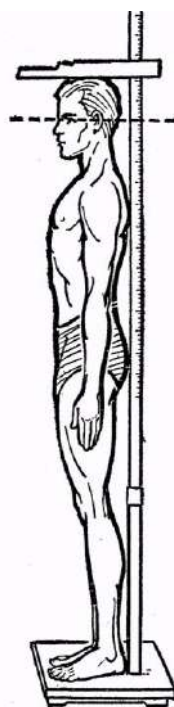


Рис. 1. Измерение длины тела

**Масса тела.** Измерение массы тела осуществляется на напольных весах. Обследуемый должен стоять на площадке неподвижно, чтобы погрешность при взвешивании не была более +/-50 граммов. Взвешивание лучше всего проводить утром натощак. Обследуемому нужно предложить раздеться до нательного белья, а также разуться. Попросить его осторожно встать на площадку весов посередине. Следуя инструкции по применению прибора, необходимо определить массу тела обследуемого.

**Окружность грудной клетки** измеряется в положении стоя, руки опущены, в трех состояниях: максимального вдоха, выдоха и состояния покоя (паузы). Лента накладывается горизонтально сзади под углами лопаток, а спереди - под сосками так, чтобы она прикрывала нижние сегменты околососковых кружков. У девочек при формировании грудной железы лента спереди накладывается над корнем грудной железы, на уровне верхнего края четвертого ребра. Все три размера (вдох, выдох и пауза) измеряются одномоментным наложением ленты при свободно опущенных руках; при этом необходимо следить, чтобы плечи ребенка не были приподняты или выдвинуты вперед. Для получения точного размера грудной клетки в спокойном состоянии (паузе) следует отвлечь внимание измеряемого какими-либо вопросами и фиксировать величину размера грудной клетки в момент спокойного дыхания. Разность между величинами вдоха и выдоха называется экскурсией и характеризует размах грудной клетки.

### III. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении тестирования можно использовать известные в физическом воспитании методы: *фронтальный, посменный, попарный, поточный и круговой.*

**Фронтальный** метод. Все обучающиеся могут одновременно выполнять, например, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Каждый обследуемый при этом должен иметь индивидуальную карточку, куда заносит результат.

**Посменный.** Сначала мальчики выполняют упражнения, а девочки ведут счет повторений, например, при поднимании туловища из положения лежа, затем наоборот.

**Поточный.** В беге на 30 м дети преодолевают дистанцию непрерывно пара за парой.

**Круговой.** Когда делаются несколько «станций» - по прыжкам в длину с места, подтягиванию, вису, челночному бегу и т.д. И каждый обследуемый (группа школьников) проходит последовательно все эти станции. Результаты записываются в индивидуальную карточку обучающегося.

Сначала учитель (учителя) физической культуры должны определить время для проведения тестов. Можно часть контрольных упражнений принять на уроках, например тесты на силу и гибкость, а остальные - во внеурочное время. Можно все тесты распределить на 3 урока физической культуры. Можно, хорошо продумав организацию тестирования, все исследования провести во внеурочное время. При четкой организации, продуманном расписании тестирования каждого класса можно *за 2 часа принять всю батарею двигательных тестов и измерить антропометрические показатели у обучающихся нескольких учебных классов.*

Для того, чтобы это получилось, необходимо:

- определить время для прохождения тестирования каждым классом;
- определить место, где дети будут переодеваться;

- продумать «маршрут» девочек и мальчиков каждого класса;
- распределить кабинеты и спортивные залы, где проводятся измерения показателей физического развития и двигательное тестирование;
- оборудовать всем необходимым используемые для тестирования кабинеты, рекреации и спортивные залы; обучить исследователей и их помощников.

При такой организации тестирования необходима заинтересованность руководителя образовательной организации и помощь педагогического коллектива.

### ***Описание двигательных тестов***

**Бег 30 м.** Этот тест проводится в идентичных условиях для всех обучающихся. Расстояние до противоположной стены должно быть не менее 40 м, чтобы после финиша дети не получили травму. Стартуют дети попарно с высокого старта по команде исследователя, находящегося на линии финиша с двумя секундомерами в руках (или секундомером с двумя стрелками). Команда подается голосом. На финише фиксируется результат каждого ребенка (рис. 2). Если в тестировании принимает нечетное количество детей, то исследователю необходимо спросить у детей, кто хочет пробежать еще раз и провести тест для одного участника дважды, записав его лучшую попытку. Тест проводится таким образом, чтобы был эффект соревнования.

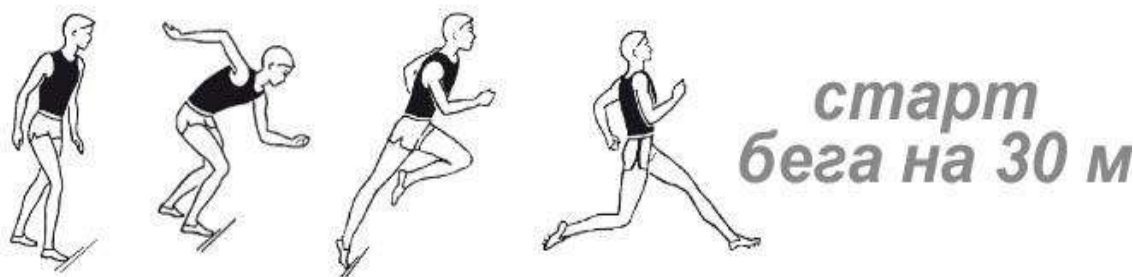


Рис. 2. Процедура выполнения бега 30 м

**Челночный бег 3 x 10 метров.** Тест проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На площадке наносятся линии старта и финиша, расстояние между

ними 10 м. Рекомендуется проводить тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

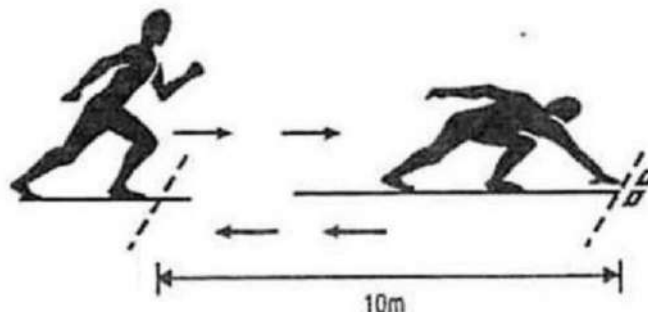


Рис. 3. Процедура выполнения челночного бега 3 x 10 метров

Техника выполнения (рисунок 3). По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта, не наступая на стартовую линию, толчковая нога находится у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад. 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, касается ее рукой, разворачивается и возвращается к линии старта, которую также касается рукой и пробегает последний отрезок финишируя. Тестирующий останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды тестирующего «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- обучающийся не пересёк линию во время разворота любой частью тела.

**Прыжок в длину с места** проводится по общепринятой методике (рис. 4). Хорошо, если в спортивном зале есть специальный резиновый коврик.

Тестируемый, поставив ноги врозь (на ширине стопы), с исходной линии производит прыжок толчком двух ног со взмахом руками. Следует объяснить, что приземляться надо одновременно на обе ноги. Отсчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

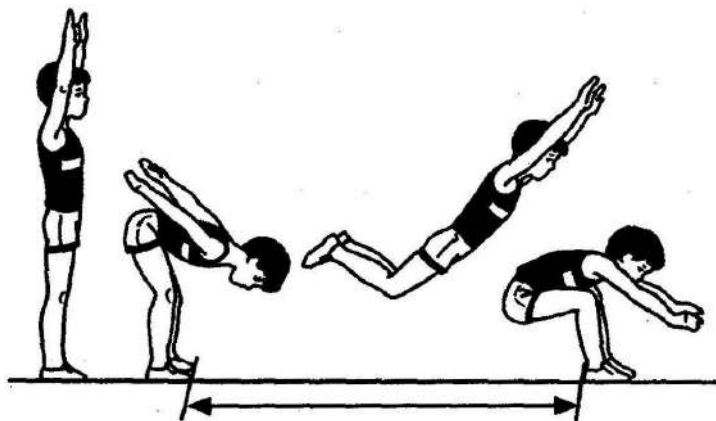


Рис. 4. Прыжок в длину с места

**Подъем в сед из положения лежа за 30 сек.** Исходное положение: лежа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ , стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы - в замок. Фиксируется количество выполненных подъемов туловища до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

**Наклон туловища вперед.** Мы предлагаем вариант теста на гибкость из исходного положения сидя в связи с тем, что он не травматичен для школьника и более прост для исследователя. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60-70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх - до 25-30 см, вниз - до 10-15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки - со знаком «-». Перед выполнением обучающийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон - зачетный. Результат может

быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.

**Шестиминутный бег.** До начала тестирования в спортивном зале расставляются (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка дорожки шириной 30 см (рис. 5). Место старта обозначается линией или флажком. Обследуемые (5-7 человек) выстраиваются на линии и по команде начинают бег каждый в своем темпе. За каждым тестируемым закрепляется судья, который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке. Через 5 минут после начала бега сообщается: «Пошла последняя минута». По истечении 6 минут подается команда «стоп». Все тестируемые останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится обследуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную исследователем заранее.

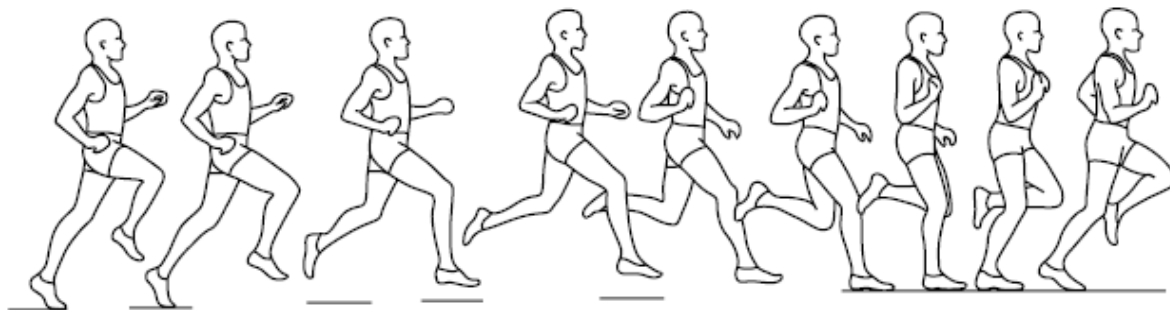


Рис. 5. Процедура выполнения шестиминутного бега

Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы обучающиеся могли лучше рассчитать свои силы. С какого возраста проводить данное тестирование должен решить сам педагог: для детей это безопасно, но необходима подготовка, если учитель проводит длительные пробежки по залу и на улице, занятия по лыжной и кроссовой подготовке, то вполне может провести тестирование.

**Подтягивание** на высокой перекладине у юношей принимается по общепринятой методике. Девушки выполняют подтягивания в висе лежа на



низкой перекладине. Исходное положение - вис лежа на прямых руках хватом сверху на ширине плеч. По команде «можно» обследуемая сгибает руки до касания подбородком перекладины. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки должны разгибаться до полного выпрямления.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом учителя или помощника, проводящего тест.

#### IV. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЦЕНОЧНЫХ ТАБЛИЦ

При составлении оценочных таблиц по физической подготовленности необходимо помнить, что они будут достоверными, если их составить по результатам тестирования не менее 50 детей одного пола и возраста. Еще лучше, если таких испытуемых будет более 100. Кроме того, следует использовать для составления таблиц только данные детей основной и подготовительной медицинской группы.

*Определение статистического возраста.* При составлении таблиц уровней двигательной подготовленности необходимо определить статистический возраст каждого тестируемого на момент исследования. Для этого нужно знать точную дату рождения обучающегося. Далее используется следующая схема:

- за 7 лет считать от 6 лет 6 месяцев до 7 лет 5 месяцев 29 дней,
  - за 8 лет считать от 7 лет 6 месяцев до 8 лет 5 месяцев 29 дней,
  - за 9 лет считать от 8 лет 6 месяцев до 9 лет 5 месяцев 29 дней,
  - за 10 лет считать от 9 лет 6 месяцев до 10 лет 5 месяцев 29 дней,
  - за 11 лет считать от 10 лет 6 месяцев до 11 лет 5 месяцев 29 дней
  - за 12 лет считать от 11 лет 6 месяцев до 12 лет 5 месяцев 29 дней,
  - за 13 лет считать от 12 лет 6 месяцев до 13 лет 5 месяцев 29 дней,
  - за 14 лет считать от 13 лет 6 месяцев до 14 лет 5 месяцев 29 дней,
- и. т.д.

Для подготовки оценочных таблиц по физической подготовленности обучающихся, необходимо результаты контрольных испытаний подвергнуть статистической обработке, с определением средней арифметической ( $M$ ) и среднего квадратического отклонения ( $\sigma$ ).

Для составления таблиц оценки двигательной подготовленности определяют уровни, например, высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий. В гигиенических и педагогических исследованиях

принято к градации «средний» относить все результаты, лежащие в пределах  $M \pm 0,67 \sigma$  (при нормальном распределении в этот размах входит около 50% всех обследованных). К градации «ниже среднего» – в пределах от  $M - 0,67 \sigma$  до  $M - 1,34 \sigma$ ; к градации «выше среднего» – в пределах от  $M + 0,67 \sigma$  до  $M + 1,34 \sigma$ ; к градации «низкий» - от  $M - 1,34 \sigma$  и ниже и к градации «высокий» - от  $M + 1,34 \sigma$  и выше.

При оценке показателей физического развития и двигательной подготовленности обучающихся необходимо выбрать оценочные таблицы, соответствующие возрасту и полу.

***Пример использования оценочных таблиц для определения  
физической подготовленности обучающихся***

Мальчик 11 лет.

Результаты двигательных тестов: бег на 30 м – 4.9 сек., челночный бег 3x10 м – 7.9 сек., подтягивание на перекладине - 5 раз, прыжок в длину в перед с места - 151 см.

Для оценки физической подготовленности данного мальчика следует обратиться к оценочным таблицам 1-5, представленным в приложении 1.

*Оценка уровня физической подготовленности.* Уровень развития быстроты «выше среднего», координационных способностей «выше среднего», общей выносливости «ниже среднего», силовой выносливости «средний», скоростно-силовых качеств «средний».

*Заключение.* Уровень общей физической подготовленности расценивается как «средний». При занятиях физическими упражнениями необходимо особое внимание обратить на развитие гибкости.

При составлении **оценочных таблиц** для обследуемой выборки детей (одной школы или класса) необходимо:

- провести тестирование,
- определить статистический возраст детей,
- отобрать показатели детей одного возраста и пола,

- вычислить среднюю арифметическую величину по каждому из показателей,
- вычислить стандартное или среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ),
- подготовить таблицу уровней по выбранному тесту для данного возраста и пола.

С использованием сигмального подхода для определения уровней развития отдельных физических качеств нами были разработаны 50 оценочных таблиц для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-18 лет. Первые пять таблиц разработаны на основе всех полученных в ходе проведения мониторинга физической подготовленности в целом по России (Приложение 1). Кроме того, для каждого Федерального округа представлены свои таблицы по 5 двигательным тестам: прыжок в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3x10 м, шестиминутный бег и подтягивание (у девочек и девушек в висе лежа) (Приложение 2). С помощью оценочных таблиц, представленных в Приложениях, можно определить уровень развития отдельных физических качеств в соответствии с результатами двигательного тестирования обучающихся.

Почему наши таблицы уровней двигательной подготовленности выполнены по Федеральным округам? Наше исследование показало, что каждый Федеральный округ отличается от другого как по физическому, так и по моторному развитию детей. Это вполне закономерно в связи с тем, что Федеральные округа отличаются по социальным, экономическим и климато-географическим условиям. Кроме того, внутри отдельных Федеральных округов могут иметь место различные климато-географические зоны. В таком случае необходимо построение оценочных таблиц с учетом особенностей области/района.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Айзман Р. И. Методологические принципы и методические подходы к организации мониторинга здоровья обучающихся и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций / Р. М. Айзман // Вестник педагогических инноваций. – 2019. – Т. 1, № 53. – С. 5-13.
3. Блинков С. Н. Исследование физической подготовленности сельских и городских школьников 7 - 17 лет Ульяновской области / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 16-21.
4. Зайцева В. В. Такие разные дети: шаги физического развития / В. В. Зайцева, В. Д. Сонькин. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 285 с.
5. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика / С. И. Изаак. – М. : Советский спорт, 2005. – 195 с.
6. Кучма В. Р. Основы формирования здоровья детей : учебник / В. Р. Кучма. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 315 с.
7. Лагутина Е. А. Мониторинг состояния здоровья детей, обучающихся на средней ступени школьного образования / Е. А. Лагутина, А. Ю. Сердюков // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2018. – Т. 8, № 10. – С. 491.
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2008. – 242 с.
9. Ланда Б. Х. Методика оценки физического развития и физической подготовленности как часть системы оценки качества образования / Б. Х. Ланда // Вестник спортивной науки. – 2010. – №5. – С. 54-58.

10. Левушкин С.П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий / С.П. Левушкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 60-63.

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

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

13. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 270 с.

14. Лях В. И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2007. – 114 с.

15. Лях В. И. Физическая культура: 10-11 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012. – 160 с.

16. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс: метод. рекомендации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2021 г. – 175 с.

17. Лях В.И. Критерии оценки учащихся по учебному предмету «Физическая культура» в европейских странах // Физическая культура в школе. - № 6, 2021. - С. 32-44.

18. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : Триада-фарм, 2002. – 117 с.

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

20. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 377 с.

21. Полякова В. В. Основы теории статистики: учебное пособие / В. В. Полякова, Н. В. Шаброва. – Екатеринбург : Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2015. – 148 с.

22. Пономарев В.В. Интегрированный контроль физкультурного образования школьников на Крайнем Севере / В. В. Пономарев, Е. В. Лыков. – М. : Теория и практика физкультуры, 2007. – 128 с.

23. Сонькин В.Д. Сравнение показателей двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных школ 10 регионов России с нормативами Комплекса ГТО / В. Д. Сонькин, С. П. Левушкин, Е. М. Лапицкая // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №2. – С. 78.

24. Ставицкая А.Б. Методика исследования физического развития детей и подростков / А.Б. Ставицкая, Д.И. Арон. М.: Медгиз, 1959. – 75 с.

Приложение 1

Таблицы уровней двигательной подготовленности школьников России по результатам популяционного исследования 2021 г.

Таблица 1

Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	93 и ниже	94 - 107	108 - 129	130 - 143	144 и выше
	8	95 и ниже	96 - 110	111 - 135	136 - 150	151 и выше
	9	103 и ниже	104 - 120	121 - 146	147 - 163	164 и выше
	10	112 и ниже	113 - 128	129 - 155	156 - 172	173 и выше
	11	120 и ниже	121 - 137	138 - 164	165 - 180	181 и выше
	12	128 и ниже	129 - 146	147 - 174	175 - 191	192 и выше
	13	136 и ниже	137 - 155	156 - 184	185 - 203	204 и выше
	14	146 и ниже	147 - 166	167 - 199	200 - 219	220 и выше
	15	157 и ниже	158 - 178	179 - 211	212 - 232	233 и выше
	16	166 и ниже	167 - 187	188 - 221	222 - 242	243 и выше
	17	178 и ниже	179 - 199	200 - 233	234 - 255	256 и выше
18	187 и ниже	188 - 208	209 - 240	241 - 261	262 и выше	
Д	7	84 и ниже	85 - 100	101 - 124	125 - 139	140 и выше
	8	89 и ниже	90 - 104	105 - 127	128 - 144	145 и выше
	9	98 и ниже	99 - 114	115 - 140	141 - 157	158 и выше
	10	107 и ниже	108 - 122	123 - 147	148 - 163	164 и выше
	11	113 и ниже	114 - 130	131 - 156	157 - 172	173 и выше
	12	122 и ниже	123 - 138	139 - 165	166 - 182	183 и выше
	13	128 и ниже	129 - 145	146 - 172	173 - 188	189 и выше
	14	134 и ниже	135 - 151	152 - 177	178 - 194	195 и выше
	15	138 и ниже	139 - 155	156 - 182	183 - 199	200 и выше
	16	139 и ниже	140 - 156	157 - 184	185 - 202	203 и выше
	17	142 и ниже	143 - 160	161 - 188	189 - 206	207 и выше
18	147 и ниже	148 - 164	165 - 190	191 - 206	207 и выше	



Таблица 2

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	8,7 и ниже	8,6 - 7,7	7,6 - 6,2	6,1 - 5,2	5,1 и выше
	8	9,2 и ниже	9,1 - 7,9	7,8 - 5,9	5,8 - 4,6	4,5 и выше
	9	8,7 и ниже	8,6 - 7,5	7,4 - 5,6	5,5 - 4,4	4,3 и выше
	10	8,1 и ниже	8,0 - 7,1	7,0 - 5,5	5,4 - 4,5	4,4 и выше
	11	7,8 и ниже	7,7 - 6,8	6,7 - 5,3	5,2 - 4,4	4,3 и выше
	12	8,4 и ниже	8,3 - 7,1	7,0 - 5,0	4,9 - 3,6	3,5 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						
Д	7	9,0 и ниже	8,9 - 8,0	7,9 - 6,4	6,3 - 5,3	5,2 и выше
	8	9,2 и ниже	9,1 - 8,0	7,9 - 6,2	6,1 - 5,0	4,9 и выше
	9	9,1 и ниже	9,0 - 7,8	7,7 - 5,7	5,6 - 4,4	4,3 и выше
	10	8,4 и ниже	8,3 - 7,4	7,3 - 5,6	5,5 - 4,5	4,4 и выше
	11	8,1 и ниже	8,0 - 7,1	7,0 - 5,5	5,4 - 4,5	4,4 и выше
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

Таблица 3

## Челночный бег 3x10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	12,2 и ниже	12,1 - 11,2	11,1 - 9,6	9,5 - 8,5	8,4 и выше
	8	12,5 и ниже	12,4 - 11,3	11,2 - 9,3	9,2 - 8,1	8,0 и выше
	9	11,9 и ниже	11,8 - 10,7	10,6 - 8,8	8,7 - 7,7	7,6 и выше
	10	11,6 и ниже	11,5 - 10,4	10,3 - 8,5	8,4 - 7,3	7,2 и выше
	11	11,0 и ниже	10,9 - 10,0	9,9 - 8,4	8,3 - 7,3	7,2 и выше
	12	11,5 и ниже	11,4 - 10,2	10,1 - 8,0	7,9 - 6,7	6,6 и выше
	13	11,4 и ниже	11,3 - 10,0	9,9 - 7,8	7,7 - 6,5	6,4 и выше
	14	11,3 и ниже	11,2 - 9,9	9,8 - 7,6	7,5 - 6,1	6,0 и выше
	15	11,0 и ниже	10,9 - 9,6	9,5 - 7,3	7,2 - 5,9	5,8 и выше
	16	11,3 и ниже	11,2 - 9,7	9,6 - 7,2	7,1 - 5,6	5,5 и выше
	17	11,0 и ниже	10,9 - 9,4	9,3 - 6,8	6,7 - 5,2	5,1 и выше
18	10,2 и ниже	10,1 - 8,8	8,7 - 6,6	6,5 - 5,3	5,2 и выше	
Д	7	12,7 и ниже	12,6 - 11,6	11,5 - 9,9	9,8 - 8,8	8,7 и выше
	8	12,6 и ниже	12,5 - 11,3	11,2 - 9,6	9,5 - 8,5	8,4 и выше
	9	12,0 и ниже	11,9 - 10,9	10,8 - 9,2	9,1 - 8,2	8,1 и выше
	10	11,6 и ниже	11,5 - 10,6	10,5 - 9,0	8,9 - 7,9	7,8 и выше
	11	11,5 и ниже	11,4 - 10,4	10,3 - 8,7	8,6 - 7,6	7,5 и выше
	12	11,5 и ниже	11,4 - 10,3	10,2 - 8,4	8,3 - 7,1	7,0 и выше
	13	12,1 и ниже	12,0 - 10,6	10,5 - 8,2	8,1 - 6,7	6,6 и выше
	14	11,9 и ниже	11,8 - 10,4	10,3 - 8,1	8,0 - 6,6	6,5 и выше
	15	11,9 и ниже	11,8 - 10,4	10,3 - 8,1	8,0 - 6,6	6,5 и выше
	16	12,3 и ниже	12,2 - 10,7	10,6 - 8,0	7,9 - 6,4	6,3 и выше
	17	12,5 и ниже	12,4 - 10,6	10,5 - 7,6	7,5 - 5,8	5,7 и выше
18	12,4 и ниже	12,3 - 10,5	10,4 - 7,6	7,5 - 5,7	5,6 и выше	

Таблица 4

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	416 и ниже	417 - 616	617 - 938	939 - 1138	1139 и выше
	8	507 и ниже	508 – 691	692 - 988	989 - 1171	1172 и выше
	9	569 и ниже	570 - 754	755 - 1053	1054 - 1239	1240 и выше
	10	602 и ниже	603 - 801	802 - 1123	1124 - 1322	1323 и выше
	11	664 и ниже	665 - 867	868 - 1193	1194 - 1395	1396 и выше
	12	673 и ниже	674 - 907	908 - 1284	1285 - 1518	1519 и выше
	13	726 и ниже	727 - 953	954 - 1320	1321 - 1547	1548 и выше
	14	796 и ниже	797 - 1024	1025 - 1393	1394 - 1621	1622 и выше
	15	877 и ниже	878 - 1108	1109 - 1480	1481 - 1711	1712 и выше
	16	883 и ниже	884 - 1140	1141 - 1554	1555 - 1811	1812 и выше
	17	915 и ниже	916 – 1200	1201 - 1661	1662 - 1946	1947 и выше
18	999 и ниже	1000 - 1259	1260 - 1678	1679 - 1938	1939 и выше	
Д	7	385 и ниже	386 - 548	549 - 811	812 - 974	975 и выше
	8	432 и ниже	433 - 602	603 - 863	864 - 1047	1048 и выше
	9	476 и ниже	477 - 656	657 - 948	949 - 1128	1129 и выше
	10	523 и ниже	524 - 706	707 - 1002	1003 - 1185	1186 и выше
	11	546 и ниже	547 - 746	747 - 1070	1071 - 1270	1271 и выше
	12	601 и ниже	602 - 806	807 - 1138	1139 - 1343	1344 и выше
	13	643 и ниже	644 - 850	851 - 1186	1187 - 1393	1394 и выше
	14	655 и ниже	656 - 885	886 - 1258	1259 - 1488	1489 и выше
	15	700 и ниже	701 - 919	920 - 1273	1274 - 1492	1493 и выше
	16	679 и ниже	680 - 932	933 - 1340	1341 - 1593	1594 и выше
	17	720 и ниже	721 - 974	975 - 1384	1385 - 1638	1639 и выше
18	784 и ниже	785 - 1031	1032 - 1429	1430 - 1676	1677 и выше	

Таблица 5

## Подтягивание (девочки-девушки в висе лежа), кол-во раз

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	0	1	2 - 4	5 - 7	8 и выше
	8	0	1	2 - 4	5 - 7	8 и выше
	9	0	1	2 - 4	5 - 7	8 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9 и выше
	11	0	1 - 2	3 - 7	8 - 11	12 и выше
	12	0	1 - 2	3 - 7	8 - 10	11 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 8	9 - 12	13 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 9	10 - 13	14 и выше
	15	0	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и выше
	16	1 и ниже	2 - 6	7 - 13	14 - 17	18 и выше
	17	2 и ниже	3 - 7	8 - 14	15 - 19	20 и выше
18	3 и ниже	4 - 8	9 - 16	17 - 20	21 и выше	
Д	7	0	1 - 2	3 - 10	11 - 15	16 и выше
	8	0	1 - 3	4 - 11	12 - 16	17 и выше
	9	0	1 - 4	5 - 12	13 - 18	19 и выше
	10	0	1 - 4	5 - 13	14 - 19	20 и выше
	11	0	1 - 5	6 - 15	16 - 21	22 и выше
	12	1 и ниже	2 - 6	7 - 16	17 - 22	23 и выше
	13	1 и ниже	2 - 7	8 - 17	18 - 23	24 и выше
	14	0	1 - 7	8 - 18	19 - 25	26 и выше
	15	1 и ниже	2 - 7	8 - 18	19 - 24	25 и выше
	16	2 и ниже	3 - 8	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	17	3 и ниже	4 - 9	10 - 18	19 - 24	25 и выше
18	4 и ниже	5 - 9	10 - 19	20 - 24	25 и выше	

Приложение 2

Таблицы уровней двигательной подготовленности школьников различных Федеральных округов России  
по результатам популяционного исследования 2021 г.  
Северо-Западный Федеральный округ

Таблица 1

Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	96 и ниже	97 - 108	109 - 129	130 - 141	142 и выше
	8	97 и ниже	98 - 111	112 - 132	133 - 145	146 и выше
	9	107 и ниже	108 - 122	123 - 145	146 - 159	160 и выше
	10	113 и ниже	114 - 129	130 - 155	156 - 171	172 и выше
	11	119 и ниже	120 - 136	137 - 163	164 - 180	181 и выше
	12	127 и ниже	128 - 144	145 - 171	172 - 187	188 и выше
	13	133 и ниже	134 - 152	153 - 184	185 - 203	204 и выше
	14	145 и ниже	146 - 166	167 - 200	201 - 221	222 и выше
	15	157 и ниже	158 - 178	179 - 211	212 - 232	233 и выше
	16	167 и ниже	168 - 188	189 - 222	223 - 243	244 и выше
	17	179 и ниже	180 - 201	202 - 235	236 - 256	257 и выше
18	189 и ниже	190 - 208	209 - 238	239 - 257	258 и выше	
Д	7	85 и ниже	86 - 98	99 - 119	120 - 132	133 и выше
	8	90 и ниже	91 - 104	105 - 124	125 - 138	139 и выше
	9	102 и ниже	103 - 116	117 - 138	139 - 151	152 и выше
	10	107 и ниже	108 - 122	123 - 147	148 - 163	164 и выше
	11	115 и ниже	116 - 130	131 - 154	155 - 169	170 и выше
	12	122 и ниже	123 - 138	139 - 164	165 - 180	181 и выше
	13	125 и ниже	126 - 143	144 - 171	172 - 188	189 и выше
	14	132 и ниже	133 - 149	150 - 177	178 - 195	196 и выше
	15	133 и ниже	134 - 151	152 - 181	182 - 199	200 и выше
	16	137 и ниже	138 - 155	156 - 183	184 - 200	201 и выше
	17	144 и ниже	145 - 160	161 - 186	187 - 202	203 и выше
18	151 и ниже	152 - 167	168 - 193	194 - 209	210 и выше	

Таблица 2

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	9,6 и ниже	9,5 - 8,2	8,1 - 5,9	5,8 - 4,5	4,4 и выше
	8	9,9 и ниже	9,8 - 8,3	8,2 - 5,8	5,7 - 4,3	4,2 и выше
	9	7,7 и ниже	7,6 - 7,0	6,9 - 5,9	5,8 - 5,2	5,1 и выше
	10	8,5 и ниже	8,4 - 7,4	7,3 - 5,4	5,3 - 4,2	4,1 и выше
	11	8,0 и ниже	7,9 - 6,9	6,8 - 5,3	5,2 - 4,2	4,1 и выше
	12	8,2 и ниже	8,1 - 7,0	6,9 - 5,1	5,0 - 3,9	3,8 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						
Д	7	10,1 и ниже	10,0 - 8,7	8,6 - 6,4	6,3 - 5,0	4,9 и выше
	8	9,2 и ниже	9,1 - 8,0	7,9 - 6,3	6,2 - 5,3	5,2 и выше
	9	8,0 и ниже	7,9 - 7,3	7,2 - 6,1	6,0 - 5,3	5,2 и выше
	10	8,6 и ниже	8,5 - 7,5	7,4 - 5,7	5,6 - 4,5	4,4 и выше
	11	8,3 и ниже	8,2 - 7,2	7,1 - 5,5	5,4 - 4,5	4,4 и выше
	12	8,3 и ниже	8,2 - 7,1	7,0 - 5,2	5,1 - 4,1	4,0 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

Таблица 3

## Челночный бег 3x10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	12,2 и ниже	12,1 - 11,2	11,1 - 9,7	9,6 - 8,8	8,7 и выше
	8	12,6 и ниже	12,5 - 11,4	11,3 - 9,5	9,4 - 8,3	8,2 и выше
	9	11,3 и ниже	11,2 - 10,4	10,3 - 9,0	8,9 - 8,2	8,1 и выше
	10	11,2 и ниже	11,1 - 10,2	10,1 - 8,6	8,5 - 7,6	7,5 и выше
	11	10,6 и выше	10,5 - 9,7	9,6 - 8,4	8,3 - 7,6	7,5 и выше
	12	10,6 и ниже	10,5 - 9,6	9,5 - 7,9	7,8 - 6,9	6,8 и выше
	13	10,7 и ниже	10,6 - 9,6	9,5 - 7,9	7,8 - 6,8	6,7 и выше
	14	10,1 и ниже	10,0 - 9,1	9,0 - 7,6	7,5 - 6,6	6,5 и выше
	15	9,9 и ниже	9,8 - 8,9	8,8 - 7,4	7,3 - 6,4	6,3 и выше
	16	9,8 и ниже	9,7 - 8,8	8,7 - 7,3	7,2 - 6,3	6,2 и выше
	17	10,1 и ниже	10,0 - 8,9	8,8 - 7,0	6,9 - 5,8	5,7 и выше
18	8,8 и ниже	8,7 - 7,9	7,8 - 6,5	6,4 - 5,5	5,4 и выше	
Д	7	12,5 и ниже	12,4 - 11,6	11,5 - 10,1	10,0 - 9,1	9,0 и выше
	8	12,5 и ниже	12,4 - 11,4	11,3 - 9,8	9,7 - 8,7	8,6 и выше
	9	11,6 и ниже	11,5 - 10,7	10,6 - 9,2	9,1 - 8,3	8,2 и выше
	10	11,2 и ниже	11,1 - 10,4	10,3 - 9,0	8,9 - 8,1	8,0 и выше
	11	10,8 и ниже	10,7 - 10,0	9,9 - 8,8	8,7 - 8,0	7,9 и выше
	12	10,7 и ниже	10,6 - 9,8	9,7 - 8,3	8,2 - 7,4	7,3 и выше
	13	11,1 и ниже	11,0 - 10,0	9,9 - 8,3	8,2 - 7,2	7,1 и выше
	14	10,7 и ниже	10,6 - 9,7	9,6 - 8,1	8,0 - 7,0	6,9 и выше
	15	11,0 и ниже	10,9 - 9,9	9,8 - 8,1	8,0 - 6,9	6,8 и выше
	16	11,2 и ниже	11,1 - 10,0	9,9 - 8,1	8,0 - 6,9	6,8 и выше
	17	10,7 и ниже	10,6 - 9,6	9,5 - 7,9	7,8 - 6,9	6,8 и выше
18	10,3 и ниже	10,2 - 9,3	9,2 - 7,7	7,6 - 6,7	6,6 и выше	

Таблица 4

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	524 и ниже	525 - 666	667 - 896	897 - 1037	1038 и выше
	8	536 и ниже	537 - 691	692 - 943	944 - 1098	1099 и выше
	9	643 и ниже	644 - 792	793 - 1034	1035 - 1184	1185 и выше
	10	624 и ниже	625 - 804	805 - 1095	1096 - 1275	1276 и выше
	11	734 и ниже	735 - 909	910 - 1190	1191 - 1365	1366 и выше
	12	650 и ниже	651 - 889	890 - 1276	1277 - 1516	1517 и выше
	13	744 и ниже	745 - 934	935 - 1241	1242 - 1431	1432 и выше
	14	792 и ниже	793 - 991	992 - 1312	1313 - 1511	1512 и выше
	15	903 и ниже	904 - 1104	1105 - 1429	1430 - 1629	1630 и выше
	16	859 и ниже	860 - 1101	1102 - 1490	1491 - 1731	1732 и выше
	17	867 и ниже	868 - 1129	1130 - 1551	1552 - 1813	1814 и выше
18	739 и ниже	740 - 1121	1122 - 1737	1738 - 2118	2119 и выше	
Д	7	474 и ниже	475 - 597	598 - 794	795 - 917	918 и выше
	8	455 и ниже	456 - 599	600 - 818	819 - 974	975 и выше
	9	501 и ниже	502 - 670	671 - 943	944 - 1113	1114 и выше
	10	573 и ниже	574 - 732	733 - 990	991 - 1149	1150 и выше
	11	614 и ниже	615 - 778	779 - 1042	1043 - 1205	1206 и выше
	12	562 и ниже	563 - 785	786 - 1146	1147 - 1369	1370 и выше
	13	659 и ниже	660 - 830	831 - 1107	1108 - 1278	1279 и выше
	14	670 и ниже	671 - 850	851 - 1140	1141 - 1319	1320 и выше
	15	686 и ниже	687 - 893	894 - 1226	1227 - 1433	1434 и выше
	16	750 и ниже	751 - 949	950 - 1271	1272 - 1470	1471 и выше
	17	749 и ниже	750 - 931	932 - 1224	1225 - 1406	1407 и выше
18	844 и ниже	845 - 1012	1013 - 1284	1285 - 1452	1453 и выше	



Таблица 5

## Подтягивание (девочки-девушки в висе лежа), кол-во раз

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и выше
	8	0	1	2 - 4	5 - 7	8 и выше
	9	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 5	6 - 9	10 и выше
	11	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9 и выше
	12	0	1 - 2	3 - 6	7 - 10	11 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 6	7 - 10	11 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 8	9 - 12	13 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и выше
	16	0	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и выше
	17	2 и ниже	3 - 6	7 - 12	13 - 16	17 и выше
18	3 и ниже	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и выше	
Д	7	0	1 - 3	4 - 12	13 - 17	18 и выше
	8	0	1 - 3	4 - 12	13 - 19	20 и выше
	9	0	1 - 3	4 - 13	14 - 19	20 и выше
	10	0	1 - 4	5 - 14	15 - 21	22 и выше
	11	0	1 - 5	6 - 14	15 - 20	21 и выше
	12	0	1 - 5	6 - 15	16 - 20	21 и выше
	13	1 и ниже	2 - 7	8 - 16	17 - 21	22 и выше
	14	2 и ниже	3 - 8	9 - 16	17 - 22	23 и выше
	15	3 и ниже	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и выше
	16	3 и ниже	4 - 8	9 - 17	18 - 23	24 и выше
	17	3 и ниже	4 - 8	9 - 17	18 - 23	24 и выше
18	3 и ниже	4 - 9	10 - 19	20 - 25	26 и выше	

Центральный Федеральный округ

Таблица 6

Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	90 и ниже	91 - 101	102 - 121	122 - 132	133 и выше
	8	95 и ниже	96 - 110	111 - 132	133 - 146	147 и выше
	9	109 и ниже	110 - 123	124 - 147	148 - 162	163 и выше
	10	110 и ниже	111 - 126	127 - 151	152 - 167	168 и выше
	11	121 и выше	122 - 138	139 - 165	166 - 182	183 и выше
	12	130 и выше	131 - 148	149 - 176	177 - 193	194 и выше
	13	142 и ниже	143 - 159	160 - 187	188 - 204	205 и выше
	14	149 и ниже	150 - 169	170 - 200	201 - 219	220 и выше
	15	158 и ниже	159 - 179	180 - 213	214 - 234	235 и выше
	16	173 и ниже	174 - 193	194 - 225	226 - 245	246 и выше
	17	173 и ниже	174 - 196	197 - 233	234 - 257	258 и выше 10,5
18	196 и ниже	197 - 214	215 - 244	245 - 262	263 и выше	
Д	7	98 и ниже	99 - 108	109 - 125	126 - 135	136 и выше
	8	90 и ниже	91 - 105	106 - 128	129 - 145	146 и выше
	9	101 и ниже	102 - 117	118 - 142	143 - 157	158 и выше
	10	104 и ниже	105 - 120	121 - 145	146 - 161	162 и выше
	11	112 и ниже	113 - 129	130 - 157	158 - 174	175 и выше
	12	129 и ниже	130 - 144	145 - 168	169 - 183	184 и выше
	13	132 и ниже	133 - 148	149 - 174	175 - 190	191 и выше
	14	138 и ниже	139 - 154	155 - 179	180 - 194	195 и выше
	15	142 и ниже	143 - 158	159 - 183	184 - 199	200 и выше
	16	146 и ниже	147 - 161	162 - 185	186 - 200	201 и выше
	17	152 и ниже	153 - 168	169 - 194	195 - 210	211 и выше
18	148 и ниже	149 - 164	165 - 191	192 - 208	209 и выше	

Таблица 7

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	8,2 и ниже	8,1 – 7,6	7,5 - 6,5	6,6 – 6,1	6,0 и выше
	8	8,2 и ниже	8,1 – 7,4	7,3 – 6,2	6,1 – 5,4	5,3 и выше
	9	8,4 и ниже	8,3 – 7,3	7,2 – 5,7	5,6 – 4,6	4,5 и выше
	10	7,4 и ниже	7,3 – 6,8	6,7 – 5,7	5,6 – 5,0	4,9 и выше
	11	7,5 и ниже	7,4 – 6,7	6,6 – 5,4	5,3 – 4,6	4,5 и выше
	12	7,4 и ниже	7,3 – 6,5	6,4 – 5,0	4,9 – 4,0	3,9 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						
Д	7	8,4 и ниже	8,3 - 7,6	7,5 - 6,4	6,3 - 5,6	5,5 и выше
	8	8,4 и ниже	8,3 - 7,6	7,5 - 6,4	6,3 - 5,6	5,5 и выше
	9	8,6 и ниже	8,5 - 7,5	7,4 - 5,8	5,7 - 4,8	4,7 и выше
	10	8,5 и ниже	8,4 - 7,4	7,3 - 5,6	5,5 - 4,5	4,4 и выше
	11	7,3 и ниже	7,2 - 6,7	6,6 - 5,6	5,5 - 4,9	4,8 и выше
	12	7,5 и ниже	5,4 - 6,6	6,5 - 5,2	5,1 - 4,3	4,2 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

Таблица 8

## Челночный бег 3х10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	11,1 и ниже	11,0 – 10,5	10,4 – 9,6	9,5 – 9,0	8,9 и выше
	8	11,5 и ниже	11,4 – 10,8	10,7 – 9,5	9,4 – 8,8	8,7 и выше
	9	11,2 и ниже	11,1 – 10,3	10,2 - 8,8	8,7 – 7,9	7,8 и выше
	10	11,0 и ниже	10,9 – 10,1	10,0 – 8,6	8,5 – 7,7	7,6 и выше
	11	10,6 и ниже	10,5 – 9,7	9,6 – 8,2	8,1 – 7,3	7,2 и выше
	12	10,2 и ниже	10,1 – 9,4	9,3 – 8,2	8,1 – 7,4	7,3 и выше
	13	10,6 и ниже	10,5 – 9,5	9,4 – 7,8	7,7 – 6,8	6,7 и выше
	14	10,8 и ниже	10,7 – 9,6	9,7 – 7,6	7,5 – 6,4	6,3 и выше
	15	10,2 и ниже	10,1 – 9,1	9,0 – 7,4	7,3 – 6,3	6,2 и выше
	16	10,2 и ниже	10,1 – 9,1	9,0 – 7,3	7,2 – 6,1	6,0 и выше
	17	10,5 и ниже	10,4 – 9,2	9,1 – 7,0	6,9 – 5,6	5,5 и выше
18	10,0 и ниже	9,9 - 8,8	8,7 - 6,8	6,7 - 5,5	5,4 и выше	
Д	7	11,7 и ниже	11,6 - 11,1	11,0 - 10,1	10,0 - 9,5	9,4 и выше
	8	12,6 и ниже	12,5 - 11,4	11,3 - 9,7	9,6 - 8,6	8,5 и выше
	9	11,5 и ниже	11,4 - 10,6	10,5 - 9,1	9,0 - 8,2	8,1 и выше
	10	12,1 и ниже	12,0 - 10,8	10,7 - 8,8	8,7 - 7,6	7,5 и выше
	11	10,7 и ниже	10,6 - 9,9	9,8 - 8,7	8,6 - 7,9	7,8 и выше
	12	10,2 и ниже	10,1 - 9,6	9,5 - 8,5	8,4 - 7,8	7,7 и выше
	13	10,7 и ниже	10,6 - 9,8	9,7 - 8,4	8,3 - 7,5	7,4 и выше
	14	11,1 и ниже	11,0 - 10,1	10,0 - 8,3	8,2 - 7,2	7,1 и выше
	15	11,3 и ниже	11,2 - 10,1	10,0 - 8,2	8,1 - 7,0	6,9 и выше
	16	11,8 и ниже	11,7 - 10,4	10,3 - 8,0	7,9 - 6,5	6,4 и выше
	17	11,0 и ниже	10,9 - 9,8	9,7 - 7,8	7,7 - 6,5	6,4 и выше
18	13,0 и ниже	12,9 - 10,9	10,8 - 7,6	7,5 - 5,5	5,4 и выше	

Таблица 9

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	451 и ниже	452 - 617	618 - 887	888 - 1053	1054 и выше
	8	500 и ниже	501 - 679	680 - 962	963 - 1139	1140 и выше
	9	624 и ниже	625 - 779	780 - 1029	1030 - 1185	1186 и выше
	10	681 и ниже	682 - 834	835 - 1080	1081 - 1232	1233 и выше
	11	721 и ниже	722 - 905	906 - 1203	1204 - 1388	1389 и выше
	12	762 и ниже	763 - 956	957 - 1270	1271 - 1465	1466 и выше
	13	827 и ниже	828 - 1022	1023 - 1337	1338 - 1532	1533 и выше
	14	778 и ниже	779 - 1053	1054 - 1482	1483 - 1748	1749 и выше
	15	909 и ниже	910 - 1145	1146 - 1525	1526 - 1761	1762 и выше
	16	953 и ниже	954 - 1216	1217 - 1641	1642 - 1904	1905 и выше
	17	1080 и ниже	1081 - 1280	1281 - 1603	1604 - 1803	1804 и выше
18	1065 и ниже	1066 - 1297	1298 - 1671	1672 - 1903	1904 и выше	
Д	7	424 и ниже	425 - 578	579 - 827	828 - 981	982 и выше
	8	443 и ниже	444 - 589	590 - 812	813 - 970	971 и выше
	9	482 и ниже	483 - 635	636 - 881	882 - 1034	1035 и выше
	10	556 и ниже	557 - 716	717 - 973	974 - 1133	1134 и выше
	11	596 и ниже	597 - 773	774 - 1060	1061 - 1237	1238 и выше
	12	691 и ниже	692 - 853	854 - 1114	1115 - 1276	1277 и выше
	13	675 и ниже	676 - 869	870 - 1183	1184 - 1378	1379 и выше
	14	675 и ниже	676 - 929	930 - 1340	1341 - 1594	1595 и выше
	15	721 и ниже	722 - 941	942 - 1296	1297 - 1515	1516 и выше
	16	684 и ниже	685 - 945	946 - 1367	1368 - 1628	1629 и выше
	17	790 и ниже	791 - 1069	1070 - 1518	1519 - 1797	1798 и выше
18	892 и ниже	893 - 1084	1085 - 1393	1394 - 1585	1586 и выше	

Таблица 10

## Подтягивание (девочки-девушки в висе лежа), кол-во раз

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	0	1	2 - 3	4	5 и выше
	8	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и выше
	9	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8 и выше
	11	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8 и выше
	12	0	1 - 2	3 - 7	8 - 12	13 и выше
	13	0	1 - 3	4 - 8	9 - 11	12 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 9	10 - 13	14 и выше
	15	0	1 - 5	6 - 12	13 - 16	17 и выше
	16	2 и ниже	3 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и выше
	17	3 и ниже	4 - 8	9 - 16	17 - 21	22 и выше
18	5 и ниже	6 - 10	11 - 17	18 - 21	22 и выше	
Д	7	1 и ниже	2 - 4	5 - 11	12 - 16	17 и выше
	8	1 и ниже	2 - 4	5 - 11	12 - 16	17 и выше
	9	1 и ниже	2 - 5	6 - 13	14 - 18	19 и выше
	10	1 и ниже	2 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и выше
	11	1 и ниже	2 - 7	8 - 16	17 - 22	23 и выше
	12	3 и ниже	4 - 8	9 - 17	18 - 23	24 и выше
	13	2 и ниже	3 - 8	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	14	2 и ниже	3 - 8	9 - 17	18 - 23	24 и выше
	15	1 и ниже	2 - 8	9 - 19	20 - 26	27 и выше
	16	2 и ниже	3 - 8	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	17	5 и ниже	6 - 11	12 - 20	21 - 26	27 и выше
18	6 и ниже	7 - 10	11 - 17	18 - 22	23 и выше	

Приволжский Федеральный округ

Таблица 11

Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	96 и ниже	97 - 109	110 - 130	131 - 143	144 и выше
	8	92 и ниже	93 - 109	110 - 136	137 - 153	154 и выше
	9	98 и ниже	99 - 117	118 - 148	149 - 167	168 и выше
	10	107 и ниже	108 - 125	126 - 154	155 - 172	173 и выше
	11	118 и ниже	119 - 135	136 - 162	163 - 179	180 и выше
	12	120 и ниже	121 - 139	140 - 171	171 - 191	192 и выше
	13	132 и ниже	133 - 151	152 - 181	182 - 200	201 и выше
	14	140 и ниже	141 - 162	163 - 197	198 - 219	220 и выше
	15	153 и ниже	154 - 173	174 - 207	208 - 227	228 и выше
	16	164 и ниже	165 - 186	187 - 221	222 - 243	244 и выше
	17	177 и ниже	178 - 198	199 - 231	232 - 251	252 и выше
18	191 и ниже	192 - 208	209 - 236	237 - 253	254 и выше	
Д	7	87 и ниже	88 - 103	104 - 128	129 - 143	144 и выше
	8	88 и ниже	89 - 103	104 - 126	127 - 143	144 и выше
	9	91 и ниже	92 - 111	112 - 143	144 - 163	164 и выше
	10	104 и ниже	105 - 121	122 - 147	148 - 163	164 и выше
	11	114 и ниже	115 - 129	130 - 155	156 - 171	172 и выше
	12	115 и ниже	116 - 133	134 - 161	162 - 178	179 и выше
	13	124 и ниже	125 - 141	142 - 169	170 - 186	187 и выше
	14	126 и ниже	127 - 145	146 - 175	176 - 193	194 и выше
	15	131 и ниже	132 - 150	151 - 180	181 - 198	199 и выше
	16	137 и ниже	138 - 155	156 - 184	185 - 202	203 и выше
	17	142 и ниже	143 - 157	158 - 182	183 - 198	199 и выше
18	153 и ниже	154 - 167	168 - 190	191 - 205	206 и выше	

Таблица 12

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	8,4 и ниже	8,3 – 7,5	7,4 – 6,1	6,0 – 5,2	5,1 и ниже
	8	8,7 и ниже	8,6 – 7,7	7,6 – 5,9	5,8 – 4,9	4,8 и выше
	9	9,1 и ниже	9,0 – 7,7	7,6 – 5,4	5,3 – 4,0	3,9 и выше
	10	7,8 и ниже	7,7 – 6,9	6,8 – 5,5	5,4 – 4,7	4,6 и выше
	11	7,8 и ниже	7,7 – 6,8	6,7 – 5,2	5,1 – 4,2	4,1 и выше
	12	9,4 и ниже	9,3 – 7,7	7,6 – 4,9	4,8 – 3,1	3,0 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						
Д	7	9,2 и ниже	9,1 - 8,1	8,0 - 6,3	6,2 - 5,1	5,0 и выше
	8	8,4 и ниже	8,3 - 7,6	7,5 - 6,4	6,3 - 5,7	5,6 и выше
	9	10,0 и ниже	9,9 - 8,3	8,2 - 5,5	5,4 - 3,7	3,6 и выше
	10	8,7 и ниже	8,6 - 7,4	7,3 - 5,4	5,3 - 4,2	4,1 и выше
	11	8,0 и ниже	7,9 - 7,0	6,9 - 5,5	5,4 - 4,5	4,4 и выше
	12	9,7 и ниже	9,6 - 7,9	7,8 - 5,0	4,9 - 3,3	3,2 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						



Таблица 13

## Челночный бег 3х10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	11,2 и ниже	11,1 – 10,6	10,5 – 9,6	9,5 – 9,0	8,9 и выше
	8	12,3 и ниже	12,2 – 11,2	11,1 – 9,5	9,4 – 8,4	8,3 и выше
	9	12,1 и ниже	12,0 – 10,9	10,8 – 9,0	8,9 – 7,8	7,7 и выше
	10	11,9 и ниже	11,8 – 10,6	10,5 – 8,5	8,4 – 7,2	7,1 и выше
	11	11,4 и ниже	11,3 – 10,2	10,1 – 8,3	8,2 – 7,2	7,1 и выше
	12	10,9 и ниже	10,8 – 10,1	10,0 – 8,7	8,6 – 7,9	7,8 и выше
	13	11,8 и ниже	11,7 – 10,2	10,1 – 7,7	7,6 – 6,1	6,0 и выше
	14	11,0 и ниже	10,9 – 9,6	9,5 – 7,5	7,4 – 6,2	6,1 и выше
	15	10,6 и ниже	10,5 – 9,3	9,2 – 7,3	7,2 – 6,0	5,9 и выше
	16	10,6 и ниже	10,5 – 9,3	9,2 – 7,2	7,1 – 5,9	5,8 и выше
	17	10,3 и ниже	10,2 – 9,0	8,9 – 7,0	6,9 – 5,8	5,7 и выше
18	9,6 и ниже	9,5 - 8,5	8,4 - 6,9	6,8 - 5,9	5,8 и выше	
Д	7	12,0 и ниже	11,9 - 11,2	11,1 - 9,9	9,8 - 9,0	8,9 и выше
	8	12,3 и ниже	12,2 - 11,2	11,1 - 9,7	9,6 - 8,7	8,6 и выше
	9	12,4 и ниже	12,3 - 11,2	11,1 - 9,2	9,1 - 8,0	7,9 и выше
	10	11,5 и ниже	11,4 - 10,5	10,4 - 8,9	8,8 - 7,9	7,8 и выше
	11	11,7 и ниже	11,6 - 10,5	10,4 - 8,6	8,5 - 7,4	7,3 и выше
	12	12,2 и ниже	12,1 - 10,8	10,7 - 8,5	8,4 - 7,1	7,0 и выше
	13	11,8 и ниже	11,7 – 10,4	10,3 – 8,2	8,1 – 6,8	6,7 и выше
	14	11,4 и ниже	11,3 - 10,1	10,0 - 8,0	7,9 - 6,7	6,6 и выше
	15	11,3 и ниже	11,2 - 10,0	9,9 - 8,1	8,0 - 6,8	6,7 и выше
	16	12,0 и ниже	11,9 - 10,4	10,3 - 7,9	7,8 - 6,3	6,2 и выше
	17	11,7 и ниже	11,6 - 10,3	10,2 - 8,0	7,9 - 6,6	6,5 и выше
18	12,3 и ниже	12,2 - 10,4	10,3 - 7,4	7,3 - 5,5	5,4 и выше	

Таблица 14

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	500 и ниже	501 - 671	672 - 945	946 - 1115	1116 и выше
	8	570 и ниже	571 - 747	748 - 1033	1034 - 1211	1212 и выше
	9	575 и ниже	576 - 764	765 - 1069	1070 - 1258	1259 и выше
	10	595 и ниже	596 - 817	818 - 1176	1177 - 1397	1398 и выше
	11	617 и ниже	618 - 829	830 - 1171	1172 - 1383	1384 и выше
	12	597 и ниже	598 - 872	873 - 1317	1318 - 1592	1593 и выше
	13	716 и ниже	717 - 951	952 - 1331	1332 - 1566	1567 и выше
	14	736 и ниже	737 - 990	991 - 1400	1401 - 1654	1655 и выше
	15	822 и ниже	823 - 1087	1088 - 1514	1515 - 1779	1780 и выше
	16	926 и ниже	927 - 1186	1187 - 1605	1606 - 1865	1866 и выше
	17	731 и ниже	732 - 1152	1153 - 1832	1833 - 2253	2254 и выше
18	1068 и ниже	1069 - 1293	1294 - 1656	1657 - 1881	1882 и выше	
Д	7	462 и ниже	463 - 589	590 - 793	794 - 920	921 и выше
	8	441 и ниже	442 - 628	629 - 914	915 - 1117	1118 и выше
	9	474 и ниже	475 - 674	675 - 997	998 - 1197	1198 и выше
	10	508 и ниже	509 - 720	721 - 1061	1062 - 1273	1274 и выше
	11	479 и ниже	480 - 704	705 - 1066	1067 - 1291	1292 и выше
	12	559 и ниже	560 - 770	771 - 1111	1112 - 1322	1323 и выше
	13	628 и ниже	629 - 842	843 - 1188	1189 - 1402	1403 и выше
	14	637 и ниже	638 - 867	868 - 1238	1239 - 1469	1470 и выше
	15	701 и ниже	702 - 918	919 - 1268	1269 - 1485	1486 и выше
	16	704 и ниже	705 - 953	954 - 1353	1354 - 1602	1603 и выше
	17	628 и ниже	629 - 929	930 - 1415	1416 - 1716	1717 и выше
18	736 и ниже	737 - 1019	1020 - 1477	1478 - 1760	1761 и выше	

Таблица 15

**Подтягивание (девочки-девушки) в висе лежа, кол-во раз**

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	0	1	2 - 5	6 - 9	10 и выше
	8	0	1	2 - 4	5 - 7	8 и выше
	9	0	1	2 - 4	5 - 7	8 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9 и выше
	11	0	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 и выше
	12	0	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 и выше
	13	0	1 - 3	4 - 7	8 - 10	11 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 8	9 - 12	13 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и выше
	16	0	1 - 5	6 - 12	13 - 17	18 и выше
	17	1 и ниже	2 - 6	7 - 14	15 - 19	20 и выше
18	3 и ниже	4 - 7	8 - 15	16 - 19	20 и выше	
Д	7	1 и ниже	2 - 4	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	8	1 и ниже	2 - 4	5 - 10	11 - 14	15 и выше
	9	1 и ниже	2 - 4	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	10	1 и ниже	2 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и выше
	11	1 и ниже	2 - 6	7 - 16	17 - 23	24 и выше
	12	1 и ниже	2 - 7	8 - 16	17 - 22	23 и выше
	13	0	1 - 7	8 - 17	18 - 23	24 и выше
	14	0	1 - 7	8 - 22	23 - 31	32 и выше
	15	0	1 - 7	8 - 18	19 - 25	26 и выше
	16	1 и ниже	2 - 8	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	17	2 и ниже	3 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и выше
18	5 и ниже	6 - 10	11 - 18	19 - 22	23 и выше	

Уральский Федеральный округ

Таблица 16

Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	97 и ниже	98 - 113	114 - 139	140 - 155	156 и выше
	9	107 и ниже	108 - 123	124 - 149	150 - 165	166 и выше
	10	116 и ниже	117 - 132	133 - 156	157 - 172	173 и выше
	11	123 и ниже	124 - 138	139 - 162	163 - 177	178 и выше
	12	129 и ниже	130 - 145	146 - 172	173 - 188	189 и выше
	13	138 и ниже	139 - 156	157 - 186	187 - 205	206 и выше
	14	152 и ниже	153 - 172	173 - 203	204 - 222	223 и выше
	15	163 и ниже	164 - 182	183 - 214	215 - 233	234 и выше
	16	169 и ниже	170 - 190	191 - 223	224 - 243	244 и выше
	17	190 и ниже	191 - 207	208 - 234	235 - 250	251 и выше
18	192 и ниже	193 - 211	212 - 241	242 - 260	261 и выше	
Д	7	-	-	-	-	-
	8	92 и ниже	93 - 107	108 - 131	132 - 148	149 и выше
	9	100 и ниже	101 - 115	116 - 140	141 - 155	156 и выше
	10	109 и ниже	110 - 126	127 - 152	153 - 168	169 и выше
	11	111 и ниже	112 - 127	128 - 152	153 - 168	169 и выше
	12	121 и ниже	122 - 138	139 - 166	167 - 183	184 и выше
	13	126 и ниже	127 - 143	144 - 171	172 - 188	189 и выше
	14	138 и ниже	139 - 153	154 - 179	180 - 194	195 и выше
	15	142 и ниже	143 - 157	158 - 182	183 - 197	198 и выше
	16	149 и ниже	150 - 164	165 - 188	189 - 203	204 и выше
	17	139 и ниже	140 - 157	158 - 188	189 - 207	208 и выше
18	156 и ниже	157 - 167	168 - 185	186 - 196	197 и выше	

Таблица 17

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	9,0 и ниже	8,9 – 7,9	7,8 – 6,1	6,0 – 5,0	4,9 и выше
	9	7,6 и ниже	7,5 – 7,0	6,9 – 5,9	5,8 – 5,2	5,1 и выше
	10	7,6 и ниже	7,5 – 6,8	6,7 – 5,6	5,5 – 4,8	4,7 и выше
	11	7,3 и ниже	7,2 – 6,6	6,5 – 5,4	5,3 – 4,6	4,5 и выше
	12	6,9 и ниже	6,8 – 6,2	6,1 – 5,2	5,1 – 4,5	4,4 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						
Д	7	-	-	-	-	-
	8	8,8 и ниже	8,7 - 7,8	7,7 - 6,4	6,3 - 5,5	5,4 и выше
	9	8,1 и ниже	8,0 - 7,3	7,2 - 6,1	6,0 - 5,3	5,2 и выше
	10	7,1 и ниже	7,0 - 6,6	6,5 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	11	7,8 и ниже	7,7 - 7,0	6,9 - 5,7	5,6 - 4,9	4,8 и выше
	12	7,1 и ниже	7,0 - 6,5	6,4 - 5,4	5,3 - 4,7	4,6 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

Таблица 18

## Челночный бег 3x10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	12,3 и ниже	12,2 – 11,2	11,1 – 9,4	9,3 – 8,2	8,1 и выше
	9	11,6 и ниже	11,5 – 10,4	10,3 – 8,6	8,5 – 7,5	7,4 и выше
	10	10,5 и ниже	10,4 – 9,8	9,7 – 8,6	8,5 – 7,8	7,7 и выше
	11	10,6 и ниже	10,5 – 9,7	9,6 – 8,3	8,2 – 7,5	7,4 и выше
	12	10,9 и ниже	10,8 – 9,8	9,7 – 8,2	8,1 – 7,1	7,0 и выше
	13	11,1 и ниже	11,0 – 9,9	9,8 – 7,9	7,8 – 6,7	6,6 и выше
	14	12,5 и ниже	12,4 – 10,6	10,5 – 7,6	7,5 – 5,6	5,5 и выше
	15	10,9 и ниже	10,8 – 9,6	9,5 – 7,4	7,3 – 6,1	6,0 и выше
	16	10,2 и ниже	10,1 – 9,3	9,2 – 7,8	7,7 – 6,8	6,7 и выше
	17	9,3 и ниже	9,4 – 8,5	8,4 – 7,2	7,1 – 6,4	6,3 и выше
18	9,4 и ниже	9,3 - 8,5	8,4 - 7,2	7,1 - 6,4	6,3 и выше	
Д	7	-	-	-	-	-
	8	12,2 и ниже	12,1 - 11,2	11,1 - 9,7	9,6 - 8,7	8,6 и выше
	9	11,6 и ниже	11,5 - 10,7	10,6 - 9,3	9,2 - 8,4	8,3 и выше
	10	10,7 и ниже	10,6 - 10,1	10,0 - 9,1	9,0 - 8,4	8,3 и выше
	11	11,0 и ниже	10,9 - 10,2	10,1 - 9,1	9,0 - 8,3	8,2 и выше
	12	10,9 и ниже	10,8 - 10,0	9,9 - 8,5	8,4 - 7,6	7,5 и выше
	13	11,2 и ниже	11,1 - 10,1	10,0 - 8,3	8,2 - 7,2	7,1 и выше
	14	11,4 и ниже	11,3 - 10,2	10,1 - 8,3	8,2 - 7,1	7,0 и выше
	15	12,0 и ниже	11,9 - 10,6	10,5 - 8,3	8,2 - 6,9	6,8 и выше
	16	11,8 и ниже	11,7 - 10,4	10,3 - 8,3	8,2 - 6,9	6,8 и выше
	17	12,6 и ниже	12,5 - 10,9	10,8 - 8,0	7,9 - 6,2	6,1 и выше
18	10,5 и ниже	10,4 - 9,6	9,5 - 8,3	8,4 - 7,5	7,4 и выше	

Таблица 19

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	515 и ниже	516 - 701	702 - 1002	1003 - 1189	1190 и выше
	9	621 и ниже	622 - 795	796 - 1074	1075 - 1248	1249 и выше
	10	661 и ниже	662 - 862	863 - 1185	1186 - 1385	1386 и выше
	11	591 и ниже	592 - 846	847 - 1258	1259 - 1512	1513 и выше
	12	744 и ниже	745 - 923	924 - 1214	1215 - 1393	1394 и выше
	13	804 и ниже	805 - 1001	1002 - 1318	1319 - 1514	1515 и выше
	14	853 и ниже	854 - 1068	1069 - 1416	1417 - 1631	1632 и выше
	15	922 и ниже	923 - 1136	1137 - 1483	1484 - 1697	1698 и выше
	16	983 и ниже	984 - 1229	1230 - 1625	1626 - 1870	1871 и выше
	17	1098 и ниже	1099 - 1304	1305 - 1636	1637 - 1841	1842 и выше
	18	1036 и ниже	1037 - 1305	1306 - 1738	1739 - 2007	2008 и выше
Д	7	-	-	-	-	-
	8	459 и ниже	460 - 641	642 - 919	920 - 1115	1116 и выше
	9	477 и ниже	478 - 662	663 - 961	962 - 1146	1147 и выше
	10	520 и ниже	521 - 725	726 - 1056	1057 - 1261	1262 и выше
	11	524 и ниже	525 - 746	747 - 1104	1105 - 1326	1327 и выше
	12	630 и ниже	631 - 810	811 - 1101	1102 - 1281	1282 и выше
	13	734 и ниже	735 - 910	911 - 1193	1194 - 1368	1369 и выше
	14	755 и ниже	756 - 946	947 - 1254	1255 - 1445	1446 и выше
	15	757 и ниже	758 - 944	945 - 1248	1249 - 1435	1436 и выше
	16	774 и ниже	775 - 988	989 - 1334	1335 - 1548	1549 и выше
	17	661 и ниже	662 - 935	936 - 1378	1379 - 1652	1653 и выше
	18	779 и ниже	780 - 1124	1125 - 1681	1682 - 2026	2027 и выше

Таблица 20

## Подтягивание (девочки-девушки) в висе лежа, кол-во раз

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	0	1	2 - 3	4 - 5	6 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 6	7 - 9	10 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 6	7 - 9	10 и выше
	11	0	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 и выше
	12	0	1 - 3	4 - 5	6 - 8	9 и выше
	13	0	1 - 3	4 - 8	9 - 12	13 и выше
	14	0	1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 и выше
	15	0	1 - 5	6 - 13	14 - 18	19 и выше
	16	2 и ниже	3 - 6	7 - 13	14 - 17	18 и выше
	17	2 и ниже	3 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и выше
	18	5 и ниже	6 - 9	10 - 14	15 - 18	19 и выше
Д	7	-	-	-	-	-
	8	1 и ниже	2 - 5	6 - 13	14 - 18	19 и выше
	9	1 и ниже	2 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и выше
	10	1 и ниже	2 - 6	7 - 16	17 - 22	23 и выше
	11	1 и ниже	2 - 6	7 - 14	15 - 20	21 и выше
	12	1 и ниже	2 - 6	7 - 16	17 - 22	23 и выше
	13	1 и ниже	2 - 7	8 - 17	18 - 24	25 и выше
	14	1 и ниже	2 - 7	8 - 18	19 - 25	26 и выше
	15	2 и ниже	3 - 8	9 - 19	20 - 25	26 и выше
	16	3 и ниже	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и выше
	17	3 и ниже	4 - 10	11 - 21	22 - 28	29 и выше
	18	8 и ниже	9 - 12	13 - 19	20 - 23	24 и выше



Сибирский Федеральный округ

Таблица 21

Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	95 и ниже	96 - 109	110 - 131	132 - 145	146 и выше
	9	102 и ниже	103 - 117	118 - 141	142 - 155	156 и выше
	10	109 и ниже	110 - 127	128 - 156	157 - 174	175 и выше
	11	119 и ниже	120 - 135	136 - 161	162 - 177	178 и выше
	12	129 и ниже	130 - 146	147 - 173	174 - 190	191 и выше
	13	133 и ниже	134 - 152	153 - 182	183 - 201	202 и выше
	14	141 и ниже	142 - 162	163 - 195	196 - 216	217 и выше
	15	159 и ниже	160 - 179	180 - 212	213 - 233	234 и выше
	16	161 и ниже	162 - 185	186 - 223	224 - 247	248 и выше
	17	185 и ниже	186 - 205	206 - 238	239 - 258	259 и выше
18	186 и ниже	187 - 207	208 - 243	244 - 264	265 и выше	
Д	7	-	-	-	-	-
	8	90 и ниже	91 - 104	105 - 125	126 - 141	142 и выше
	9	98 и ниже	99 - 113	114 - 137	138 - 152	153 и выше
	10	106 и ниже	107 - 121	122 - 145	146 - 161	162 и выше
	11	112 и ниже	113 - 128	129 - 153	154 - 168	169 и выше
	12	122 и ниже	123 - 138	139 - 164	165 - 180	181 и выше
	13	128 и ниже	129 - 145	146 - 171	172 - 188	189 и выше
	14	132 и ниже	133 - 148	149 - 174	175 - 190	191 и выше
	15	142 и ниже	143 - 157	158 - 182	183 - 197	198 и выше
	16	133 и ниже	134 - 151	152 - 181	182 - 199	200 и выше
	17	148 и ниже	149 - 165	166 - 192	193 - 209	210 и выше
18	138 и ниже	139 - 155	156 - 183	184 - 200	201 и выше	

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	8,5 и ниже	8,4 – 7,6	7,5 – 6,2	6,1 – 5,3	5,2 и выше
	9	9,6 и ниже	9,5 – 8,1	8,0 – 5,8	5,7 – 4,4	4,3 и выше
	10	8,5 и ниже	8,4 – 7,4	7,3 – 5,7	5,6 – 4,6	4,5 и выше
	11	8,1 и ниже	8,0 – 7,1	7,0 – 5,6	5,5 – 4,6	4,5 и выше
	12	8,4 и ниже	8,3 – 7,2	7,1 – 5,1	5,0 – 3,8	3,7 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
Д	7	-	-	-	-	-
	8	9,5 и ниже	9,4 - 8,1	8,0 - 6,3	6,2 - 5,0	4,9 и выше
	9	9,4 и ниже	9,3 - 8,1	8,0 - 5,9	5,8 - 4,6	4,5 и выше
	10	8,9 и ниже	8,8 - 7,7	7,6 - 5,8	5,7 - 4,7	4,6 и выше
	11	8,5 и ниже	8,4 - 7,5	7,4 - 5,7	5,6 - 4,6	4,5 и выше
	12	8,6 и ниже	8,5 - 7,3	7,2 - 5,3	5,2 - 4,0	3,9 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					

Таблица 23

## Челночный бег 3х10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	13,4 и ниже	13,3 – 11,8	11,7 – 9,3	9,2 – 7,7	7,6 и выше
	9	13,6 и ниже	13,5 – 11,8	11,7 – 8,8	8,7 – 7,0	6,9 и выше
	10	13,2 и ниже	13,1 – 11,3	11,2 – 8,4	8,3 – 6,6	6,5 и выше
	11	12,0 и ниже	11,9 – 10,6	10,5 – 8,4	8,3 – 7,0	6,9 и выше
	12	11,3 и ниже	11,2 – 10,1	10,0 – 8,0	7,9 – 6,8	6,7 и выше
	13	11,5 и ниже	11,4 – 10,0	9,9 – 7,7	7,6 – 6,3	6,2 и выше
	14	11,2 и ниже	11,1 – 9,8	9,7 – 7,6	7,5 – 6,2	6,1 и выше
	15	10,3 и ниже	10,2 – 9,2	9,1 – 7,4	7,3 – 6,2	6,1 и выше
	16	12,0 и ниже	11,9 – 10,2	10,1 – 7,2	7,1 – 5,4	5,3 и выше
	17	12,9 и ниже	12,8 – 10,4	10,3 – 6,2	6,1 – 3,7	3,6 и выше
	18	10,0 и ниже	9,9 - 8,7	8,6 - 6,7	6,6 - 5,5	5,4 и выше
Д	7	-	-	-	-	-
	8	13,0 и ниже	12,9 - 11,6	11,5 - 9,6	9,5 - 8,3	8,2 и выше
	9	12,5 и ниже	12,4 - 11,3	11,2 - 9,4	9,3 - 8,2	8,1 и выше
	10	12,7 и ниже	12,6 - 11,3	11,2 - 8,9	8,8 - 7,5	7,4 и выше
	11	11,5 и ниже	11,4 - 10,4	10,3 - 8,8	8,7 - 7,7	7,6 и выше
	12	12,0 и ниже	11,9 - 10,5	10,4 - 8,2	8,1 - 6,7	6,6 и выше
	13	12,8 и ниже	12,7 - 11,0	10,9 - 8,1	8,0 - 6,3	6,2 и выше
	14	12,7 и ниже	12,6 - 10,9	10,8 - 8,1	8,0 - 6,3	6,2 и выше
	15	12,0 и ниже	11,9 - 10,6	10,5 - 8,3	8,2 - 6,9	6,8 и выше
	16	12,2 и ниже	12,1 - 10,6	10,5 - 8,0	7,9 - 6,5	6,4 и выше
	17	12,8 и ниже	12,7 - 10,7	10,6 - 7,3	7,2 - 5,2	5,1 и выше
	18	12,7 и ниже	12,6 - 10,9	10,8 - 8,0	7,9 - 6,2	6,1 и выше

Таблица 24

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	513 и ниже	514 - 689	690 - 974	975 - 1151	1152 и выше
	9	550 и ниже	551 - 727	728 - 1013	1014 - 1190	1191 и выше
	10	576 и ниже	577 - 790	791 - 1136	1137 - 1351	1352 и выше
	11	682 и ниже	683 - 866	867 - 1164	1165 - 1348	1349 и выше
	12	746 и ниже	747 - 952	953 - 1285	1286 - 1492	1493 и выше
	13	706 и ниже	707 - 952	953 - 1349	1350 - 1595	1596 и выше
	14	847 и ниже	848 - 1041	1042 - 1354	1355 - 1548	1549 и выше
	15	921 и ниже	922 - 1119	1120 - 1438	1439 - 1636	1637 и выше
	16	834 и ниже	835 - 1081	1082 - 1480	1481 - 1728	1729 и выше
	17	927 и ниже	928 - 1200	1201 - 1640	1641 - 1913	1914 и выше
	18	1167 и ниже	1168 - 1335	1336 - 1606	1607 - 1774	1775 и выше
Д	7	-	-	-	-	-
	8	528 и ниже	529 - 673	674 - 893	894 - 1050	1051 и выше
	9	496 и ниже	497 - 670	671 - 950	951 - 1123	1124 и выше
	10	517 и ниже	518 - 685	686 - 955	956 - 1122	1123 и выше
	11	540 и ниже	541 - 751	752 - 1091	1092 - 1302	1303 и выше
	12	678 и ниже	679 - 866	867 - 1171	1172 - 1360	1361 и выше
	13	602 и ниже	603 - 830	831 - 1200	1201 - 1428	1429 и выше
	14	669 и ниже	670 - 901	902 - 1276	1277 - 1506	1507 и выше
	15	757 и ниже	758 - 944	945 - 1248	1249 - 1435	1436 и выше
	16	731 и ниже	732 - 928	929 - 1245	1246 - 1441	1442 и выше
	17	820 и ниже	821 - 1019	1020 - 1340	1341 - 1539	1540 и выше
	18	813 и ниже	814 - 999	1000 - 1298	1299 - 1483	1484 и выше

## Подтягивание (девочки-девушки) в висе лежа, кол-во раз

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	0	1	2 - 3	4 - 5	6 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9 и выше
	11	0	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11 и выше
	12	0	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 и выше
	13	0	1 - 3	4 - 7	8 - 11	12 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 9	10 - 13	14 и выше
	15	0	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и выше
	16	0	1 - 5	6 - 12	13 - 17	18 и выше
	17	1 и ниже	2 - 6	7 - 14	15 - 19	20 и выше
18	3 и ниже	4 - 8	9 - 16	17 - 21	22 и выше	
Д	7	-	-	-	-	-
	8	0	1 - 3	4 - 7	8 - 11	12 и выше
	9	0	1 - 4	5 - 11	12 - 16	17 и выше
	10	0	1 - 4	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	11	0	1 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и выше
	12	2 и ниже	3 - 7	8 - 15	16 - 20	21 и выше
	13	1 и ниже	2 - 7	8 - 16	17 - 22	23 и выше
	14	0	1 - 5	6 - 14	15 - 20	21 и выше
	15	2 и ниже	3 - 8	9 - 19	20 - 25	26 и выше
	16	1 и ниже	2 - 7	8 - 16	17 - 21	22 и выше
	17	2 и ниже	3 - 7	8 - 16	17 - 21	22 и выше
18	0	1 - 6	7 - 17	18 - 24	25 и выше	

Дальневосточный Федеральный округ (Сахалинская область)

Таблица 26

Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	111 и ниже	112 - 124	125 - 143	144 - 155	156 и выше
	9	109 и ниже	110 - 125	126 - 151	152 - 167	168 и выше
	10	125 и ниже	126 - 141	142 - 167	168 - 182	183 и выше
	11	123 и ниже	124 - 141	142 - 170	171 - 187	188 и выше
	12	131 и ниже	132 - 149	150 - 178	179 - 196	197 и выше
	13	149 и ниже	150 - 165	166 - 190	191 - 205	206 и выше
	14	134 и ниже	135 - 156	157 - 192	193 - 214	215 и выше
	15	164 и ниже	165 - 183	184 - 213	214-231	232 и выше
	16					
	17					
18						
Д	7	-	-	-	-	-
	8	107 и ниже	108 - 118	119 - 135	136 - 148	149 и выше
	9	105 и ниже	106 - 120	121 - 144	145 - 159	160 и выше
	10	115 и ниже	116 - 130	131 - 154	155 - 169	170 и выше
	11	131 и ниже	132 - 144	145 - 166	167 - 180	181 и выше
	12	131 и ниже	132 - 146	147 - 170	171 - 185	186 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	7,4 и ниже	7,3 – 6,8	6,7 – 5,8	5,7 – 5,1	5,0 и выше
	9	7,0 и ниже	6,9 – 6,5	6,4 – 5,6	5,5 – 5,0	4,9 и выше
	10	6,4 и ниже	6,3 – 5,9	5,8 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5 и выше
	11	6,7 и ниже	6,6 – 6,1	6,0 – 5,2	5,1 – 4,6	4,5 и выше
	12	6,3 и ниже	6,2 – 5,8	5,7 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						
Д	7	-	-	-	-	-
	8	7,6 и ниже	7,5 - 7,0	6,9 - 6,1	6,0 - 5,5	5,4 и выше
	9	7,4 и ниже	7,3 - 6,8	6,7 - 5,8	5,7 - 5,1	5,0 и выше
	10	6,9 и ниже	6,8 - 6,3	6,2 - 5,4	5,3 - 4,8	4,7 и выше
	11	6,5 и ниже	6,4 - 6,0	5,9 - 5,2	5,1 - 4,8	4,7 и выше
	12	6,6 и ниже	6,5 - 6,1	6,0 - 5,3	5,2 - 4,9	4,8 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

Таблица 28

## Челночный бег 3x10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	11,2 и ниже	11,1 – 10,6	10,5 – 9,7	9,6 – 9,2	9,1 и выше
	9	10,6 и ниже	10,5 – 10,0	9,9 – 9,0	8,9 – 8,4	8,3 и выше
	10	10,0 и ниже	9,9 – 9,5	9,4 – 8,7	8,6 – 8,2	8,1 и выше
	11	10,0 и ниже	9,9 – 9,5	9,4 – 8,5	8,4 – 8,0	7,9 и выше
	12	9,5 и ниже	9,4 – 8,9	8,8 – 8,1	8,0 – 7,5	7,4 и выше
	13	9,5 и ниже	9,4 – 8,9	8,8 – 7,9	7,8 – 7,3	7,2 и выше
	14	10,3 и ниже	10,2 – 9,5	9,4 – 8,3	8,2 – 7,5	7,4 и выше
	15	9,6 и ниже	9,5 – 9,0	8,9 – 8,2	8,1 – 7,6	7,5 и выше
	16					
	17					
	18					
Д	7	-	-	-	-	-
	8	11,3 и ниже	11,2 - 10,8	10,7 - 10,0	9,9 - 9,5	9,4 и выше
	9	11,2 и ниже	11,1 - 10,4	10,3 - 9,2	9,1 - 8,5	8,4 и выше
	10	10,6 и ниже	10,5 - 10,0	9,9 - 9,2	9,1 - 8,7	8,6 и выше
	11	10,2 и ниже	10,1 - 9,6	9,5 - 8,8	8,7 - 8,3	8,2 и выше
	12	9,7 и ниже	9,6 - 9,2	9,1 - 8,3	8,2 - 7,8	7,7 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					



Таблица 29

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	681 и ниже	682 - 834	835 - 1081	1082 - 1234	1235 и выше
	9	716 и ниже	717 - 891	892 - 1174	1175 - 1349	1350 и выше
	10	805 и ниже	806 - 961	962 - 1211	1212 - 1367	1368 и выше
	11	728 и ниже	729 - 908	909 - 1199	1200 - 1379	1380 и выше
	12	789 и ниже	790 - 961	962 - 1238	1239 - 1410	1411 и выше
	13	894 и ниже	895 - 1039	1040 - 1273	1274 - 1419	1420 и выше
	14	912 и ниже	913 - 1085	1086 - 1365	1366 - 1538	1539 и выше
	15	794 и ниже	795 - 1032	1033 - 1416	1417 - 1655	1656 и выше
	16					
	17					
	18					
Д	7	-	-	-	-	-
	8	594 и ниже	595 - 728	729 - 934	935 - 1080	1081 и выше
	9	672 и ниже	673 - 826	827 - 1075	1076 - 1229	1230 и выше
	10	658 и ниже	659 - 810	811 - 1055	1056 - 1206	1207 и выше
	11	804 и ниже	805 - 937	938 - 1152	1153 - 1285	1286 и выше
	12	774 и ниже	775 - 923	924 - 1163	1164 - 1312	1313 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					

Таблица 30

## Подтягивание (девочки-девушки в висе лежа), кол-во раз

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	0	1	2 - 5	6 - 9	10 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 4	4 - 6	7 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 6	7 - 10	11 и выше
	11	0	1 - 2	3 - 7	8 - 12	13 и выше
	12	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 6	7 - 10	11 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 8	9 - 12	13 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и выше
	16					
	17					
18						
Д	7	-	-	-	-	-
	8	2 и ниже	3 - 6	7 - 13	14 - 18	19 и выше
	9	3 и ниже	4 - 8	9 - 16	17 - 22	23 и выше
	10	3 и ниже	4 - 8	9 - 15	16 - 20	21 и выше
	11	7 и ниже	8 - 11	12 - 19	20 - 23	24 и выше
	12	3 и ниже	4 - 8	9 - 17	18 - 22	23 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

## Южный Федеральный округ

Таблица 31

## Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	96 и ниже	97 - 112	113 - 136	137 - 151	152 и выше
	9	102 и ниже	103 - 120	121 - 149	150 - 167	168 и выше
	10	114 и ниже	115 - 131	132 - 158	159 - 175	176 и выше
	11	122 и ниже	123 - 139	140 - 166	167 - 183	184 и выше
	12	137 и ниже	138 - 153	154 - 178	179 - 193	194 и выше
	13	137 и ниже	138 - 156	157 - 186	187 - 205	206 и выше
	14	151 и ниже	152 - 171	172 - 203	204 - 222	223 и выше
	15	163 и ниже	164 - 184	185 - 216	217 - 237	238 и выше
	16	170 и ниже	171 - 191	192 - 225	226 - 246	247 и выше
	17	179 и ниже	180 - 202	203 - 240	241 - 263	264 и выше
18	193 и ниже	194 - 213	214 - 245	246 - 265	266 и выше	
Д	7	-	-	-	-	-
	8	89 и ниже	90 - 105	106 - 129	130 - 146	147 и выше
	9	99 и ниже	100 - 116	117 - 142	143 - 158	159 и выше
	10	108 и ниже	109 - 123	124 - 147	148 - 161	162 и выше
	11	110 и ниже	111 - 129	130 - 159	160 - 178	179 и выше
	12	124 и ниже	125 - 140	141 - 166	167 - 182	183 и выше
	13	134 и ниже	135 - 149	150 - 173	174 - 188	189 и выше
	14	136 и ниже	137 - 152	153 - 179	180 - 195	196 и выше
	15	136 и ниже	137 - 155	156 - 185	186 - 204	205 и выше
	16	138 и ниже	139 - 156	157 - 185	186 - 203	204 и выше
	17	140 и ниже	141 - 158	159 - 187	188 - 205	206 и выше
18	146 и ниже	147 - 163	164 - 192	193 - 209	210 и выше	

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	9,2 и ниже	9,1 – 8,0	7,9 – 6,0	5,9 – 4,7	4,6 и выше
	9	8,4 и ниже	8,3 – 7,4	7,3 – 5,6	5,5 – 4,6	4,5 и выше
	10	8,1 и ниже	8,0 – 7,1	7,0 – 5,5	5,4 – 4,4	4,3 и выше
	11	8,0 и ниже	7,9 – 7,0	6,9 – 5,3	5,2 – 4,2	4,1 и выше
	12	8,7 и ниже	8,6 – 7,2	7,1 – 4,9	4,8 – 3,4	3,3 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						
Д	7	-	-	-	-	-
	8	10,1 и ниже	10,0 - 8,5	8,4 - 6,1	6,0 - 4,6	4,5 и выше
	9	8,8 и ниже	8,7 - 7,7	7,6 - 5,9	5,8 - 4,8	4,7 и выше
	10	8,3 и ниже	8,2 - 7,3	7,2 - 5,7	5,6 - 4,7	4,6 и выше
	11	8,6 и ниже	8,5 - 7,4	7,3 - 5,4	5,3 - 4,2	4,1 и выше
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

Таблица 33

## Челночный бег 3х10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	13,5 и ниже	13,4 – 11,7	11,6 – 8,9	8,8 – 7,2	7,1 и выше
	9	11,9 и ниже	11,8 – 10,7	10,6 – 8,7	8,6 – 7,5	7,4 и выше
	10	11,9 и ниже	11,8 – 10,6	10,5 – 8,4	8,3 – 7,1	7,0 и выше
	11	11,3 и ниже	11,2 – 10,1	10,0 – 8,2	8,1 – 7,0	6,9 и выше
	12	11,6 и ниже	11,5 – 10,2	10,1 – 7,8	7,7 – 6,4	6,5 и выше
	13	11,6 и ниже	11,5 – 10,1	10,0 – 7,8	7,7 – 6,3	6,2 и выше
	14	11,0 и ниже	10,9 – 9,6	9,5 – 7,4	7,3 – 6,0	5,9 и выше
	15	10,8 и ниже	10,7 – 9,4	9,3 – 7,1	7,0 – 5,7	5,6 и выше
	16	11,0 и ниже	10,9 – 9,4	9,3 – 6,8	6,7 – 5,2	5,0 и выше
	17	11,1 и ниже	11,0 – 9,3	9,2 – 6,4	6,3 – 4,7	4,6 и выше
	18	10,5 и ниже	10,4 - 8,9	8,8 - 6,3	6,2 - 4,6	4,5 и выше
Д	7	-	-	-	-	-
	8	12,9 и ниже	12,8 - 11,4	11,3 - 9,3	9,2 - 7,9	7,8 и выше
	9	12,0 и ниже	11,9 - 10,9	10,8 - 9,2	9,1 - 8,1	8,0 и выше
	10	11,9 и ниже	11,8 - 10,8	10,7 - 9,0	8,8 - 7,8	7,7 и выше
	11	12,3 и ниже	12,2 - 10,8	10,7 - 8,5	8,4 - 7,1	7,0 и выше
	12	11,5 и ниже	11,4 - 10,3	10,2 - 8,4	8,3 - 7,2	7,1 и выше
	13	12,2 и ниже	12,1 - 10,6	10,5 - 8,1	8,0 - 6,5	6,4 и выше
	14	11,8 и ниже	11,7 - 10,3	10,2 - 8,0	7,9 - 6,5	6,4 и выше
	15	11,9 и ниже	11,8 - 10,3	10,2 - 7,9	7,8 - 6,4	6,3 и выше
	16	12,6 и ниже	12,5 - 10,8	10,7 - 7,7	7,6 - 5,9	5,8 и выше
	17	12,1 и ниже	12,0 - 10,4	10,3 - 7,7	7,6 - 6,0	5,9 и выше
	18	12,1 и ниже	12,0 - 10,3	10,2 - 7,5	7,4 - 5,8	5,7 и выше

Таблица 34

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	530 и ниже	531 - 729	730 - 1049	1050 - 1247	1248 и выше
	9	557 и ниже	558 - 770	771 - 1115	1116 - 1328	1329 и выше
	10	638 и ниже	639 - 830	831 - 1140	1141 - 1332	1333 и выше
	11	627 и ниже	628 - 865	866 - 1250	1251 - 1488	1489 и выше
	12	686 и ниже	687 - 952	953 - 1381	1382 - 1647	1648 и выше
	13	723 и ниже	724 - 975	976 - 1381	1382 - 1633	1634 и выше
	14	816 и ниже	817 - 1071	1072 - 1482	1483 - 1737	1738 и выше
	15	907 и ниже	908 - 1161	1162 - 1570	1571 - 1823	1824 и выше
	16	897 и ниже	898 - 1173	1174 - 1619	1620 - 1895	1896 и выше
	17	1049 и ниже	1050 - 1308	1309 - 1727	1728 - 1986	1987 и выше
18	1080 и ниже	1081 - 1320	1321 - 1707	1708 - 1947	1948 и выше	
Д	7	-	-	-	-	-
	8	409 и ниже	410 - 609	610 - 915	916 - 1132	1133 и выше
	9	477 и ниже	478 - 666	667 - 971	972 - 1159	1160 и выше
	10	498 и ниже	499 - 689	690 - 999	1000 - 1190	1191 и выше
	11	513 и ниже	514 - 743	744 - 1115	1116 - 1346	1347 и выше
	12	535 и ниже	536 - 807	808 - 1246	1247 - 1517	1518 и выше
	13	640 и ниже	641 - 887	888 - 1287	1288 - 1534	1535 и выше
	14	557 и ниже	556 - 872	873 - 1381	1382 - 1697	1698 и выше
	15	672 и ниже	673 - 945	946 - 1387	1388 - 1660	1661 и выше
	16	558 и ниже	559 - 928	929 - 1524	1525 - 1893	1894 и выше
	17	744 и ниже	745 - 1022	1023 - 1470	1471 - 1748	1749 и выше
18	835 и ниже	836 - 1072	1073 - 1456	1457 - 1694	1695 и выше	

## Подтягивание (девочки-девушки в висе лежа), кол-во раз

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	-	-	-	-	-
	8	0	1	2 - 3	4 - 5	6 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 4	5 - 7	8 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8 и выше
	11	0	1 - 2	3 - 9	10 - 16	17 и выше
	12	0	1 - 2	3 - 7	8 - 10	11 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 8	9 - 12	13 и выше
	14	0	1 - 4	5 - 10	11 - 14	15 и выше
	15	1 и ниже	2 - 5	6 - 12	13 - 16	17 и выше
	16	2 и ниже	3 - 6	7 - 14	15 - 18	19 и выше
	17	2 и ниже	3 - 8	9 - 16	17 - 21	22 и выше
	18	2 и ниже	3 - 8	9 - 17	18 - 23	24 и выше
Д	7	-	-	-	-	-
	8	0	1 - 3	4 - 12	13 - 17	18 и выше
	9	0	1 - 5	6 - 13	14 - 18	19 и выше
	10	0	1 - 4	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	11	0	1 - 5	6 - 15	16 - 21	22 и выше
	12	1 и ниже	2 - 6	7 - 16	17 - 21	22 и выше
	13	1 и ниже	2 - 7	8 - 17	18 - 22	23 и выше
	14	0	1 - 7	8 - 18	19 - 25	26 и выше
	15	3 и ниже	4 - 8	9 - 17	18 - 23	24 и выше
	16	2 и ниже	3 - 8	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	17	3 и ниже	4 - 9	10 - 19	20 - 25	26 и выше
	18	5 и ниже	6 - 11	12 - 20	21 - 25	26 и выше

## Северо-Кавказский Федеральный округ

Таблица 36

## Прыжок в длину с места, см

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	89 и ниже	90 - 103	104 - 127	128 - 142	143 и выше
	8	90 и ниже	91 - 107	108 - 135	136 - 151	152 и выше
	9	101 и ниже	102 - 117	118 - 144	145 - 161	162 и выше
	10	112 и ниже	113 - 128	129 - 154	155 - 170	171 и выше
	11	121 и ниже	122 - 138	139 - 165	166 - 182	183 и выше
	12	132 и ниже	133 - 149	150 - 175	176 - 192	193 и выше
	13	141 и ниже	142 - 157	158 - 184	185 - 200	201 и выше
	14	152 и ниже	153 - 168	169 - 192	193 - 207	208 и выше
	15	154 и ниже	155 - 174	175 - 205	206 - 225	226 и выше
	16	162 и ниже	163 - 180	181 - 209	210 - 227	228 и выше
	17	166 и ниже	167 - 188	189 - 222	223 - 243	244 и выше
18	162 и ниже	163 - 187	188 - 228	229 - 253	254 и выше	
Д	7	81 и ниже	82 - 96	97 - 120	121 - 135	136 и выше
	8	82 и ниже	83 - 99	100 - 126	127 - 145	146 и выше
	9	100 и ниже	101 - 115	116 - 138	139 - 153	154 и выше
	10	108 и ниже	109 - 123	124 - 146	147 - 161	162 и выше
	11	115 и ниже	116 - 131	132 - 156	157 - 172	173 и выше
	12	122 и ниже	123 - 139	140 - 166	167 - 182	183 и выше
	13	130 и ниже	131 - 147	148 - 174	175 - 190	191 и выше
	14	141 и ниже	142 - 155	156 - 177	178 - 191	192 и выше
	15	136 и ниже	137 - 155	156 - 185	186 - 204	205 и выше
	16	142 и ниже	143 - 158	159 - 186	187 - 203	204 и выше
	17	133 и ниже	134 - 154	155 - 188	189 - 209	210 и выше
18	133 и ниже	134 - 154	155 - 188	189 - 209	210 и выше	



Таблица 37

## Бег 30 м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	7,9 и ниже	7,8 – 7,3	7,2 – 6,2	6,1 – 5,6	5,5 и выше
	8	9,8 и ниже	9,7 – 8,2	8,1 – 5,8	5,7 – 4,2	4,1 и выше
	9	9,7 и ниже	9,6 – 8,0	7,9 – 5,4	5,3 – 3,8	3,7 и выше
	10	8,3 и ниже	8,2 – 7,2	7,1 – 5,4	5,3 – 4,2	4,1 и выше
	11	7,8 и ниже	7,7 – 6,9	6,8 – 5,4	5,3 – 4,5	4,4 и выше
	12	8,8 и ниже	8,7 – 7,3	7,2 – 5,0	4,9 – 3,5	3,4 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						
Д	7	8,3 и ниже	8,2 - 7,6	7,5 - 6,5	6,4 - 5,8	5,7 и выше
	8	10,2 и ниже	10,1 - 8,4	8,3 - 5,9	5,8 - 4,3	4,2 и выше
	9	9,9 и ниже	9,8 - 8,2	8,1 - 5,5	5,4 - 3,8	3,7 и выше
	10	8,5 и ниже	8,4 - 7,4	7,3 - 5,7	5,6 - 4,6	4,5 и выше
	11	8,1 и ниже	8,0 - 7,2	7,1 - 5,6	5,5 - 4,6	4,5 и выше
	12	9,8 и ниже	9,7 - 8,0	7,9 - 5,2	5,1 - 3,5	3,4 и выше
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
18						

Таблица 38

## Челночный бег 3х10м, с

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	11,9 и ниже	11,8 – 11,1	11,0 – 9,8	9,7 – 8,9	8,8 и выше
	8	12,3 и ниже	12,2 – 11,2	11,1 – 9,3	9,2 – 8,2	8,1 и выше
	9	11,9 и ниже	11,8 – 10,8	10,7 – 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и выше
	10	11,6 и ниже	11,5 – 10,4	10,3 – 8,5	8,4 – 7,3	7,2 и выше
	11	11,0 и ниже	10,9 – 10,1	10,0 – 8,7	8,6 – 7,8	7,7 и выше
	12	12,6 и ниже	12,5 – 11,0	10,9 – 8,4	8,3 – 6,8	6,7 и выше
	13	12,2 и ниже	12,1 – 10,6	10,5 – 8,2	8,1 – 6,6	6,5 и выше
	14	12,8 и ниже	12,7 – 11,0	10,9 – 8,0	7,9 – 6,1	6,0 и выше
	15	13,0 и ниже	12,9 – 11,0	10,9 – 7,7	7,6 – 5,6	5,5 и выше
	16	13,4 и ниже	13,3 – 11,2	11,1 – 7,7	7,6 – 5,5	5,4 и выше
	17	11,8 и ниже	11,7 – 10,0	9,9 – 7,2	7,1 – 5,4	5,3 и выше
18	12,5 и ниже	12,4 - 10,3	10,2 - 6,9	6,8 - 4,7	4,6 и выше	
Д	7	12,6 и ниже	12,5 - 11,6	11,5 - 9,9	9,8 - 8,8	8,7 и выше
	8	12,8 и ниже	12,7 - 11,4	11,3 - 9,5	9,4 - 8,3	8,2 и выше
	9	12,4 и ниже	12,3 - 11,2	11,1 - 9,3	9,2 - 8,1	8,0 и выше
	10	11,5 и ниже	11,4 - 10,6	10,5 - 9,2	9,1 - 8,3	8,2 и выше
	11	11,3 и ниже	11,2 - 10,4	10,3 - 9,0	8,9 - 8,2	8,1 и выше
	12	12,8 и ниже	12,7 - 11,2	11,1 - 8,6	8,5 - 7,1	7,0 и выше
	13	13,8 и ниже	13,7 - 11,7	11,6 - 8,3	8,2 - 6,2	6,1 и выше
	14	13,6 и ниже	13,5 - 11,6	11,5 - 8,4	8,3 - 6,4	6,3 и выше
	15	11,9 и ниже	11,8 - 10,3	10,2 - 7,9	7,8 - 6,4	6,3 и выше
	16	14,0 и ниже	13,9 - 11,8	11,7 - 8,3	8,2 - 6,2	6,1 и выше
	17	15,6 и ниже	15,5 - 12,5	12,4 - 7,6	7,5 - 4,6	4,5 и выше
18	15,5 и ниже	15,4 - 12,5	12,4 - 7,7	7,6 - 4,7	4,6 и выше	

Таблица 39

## Шестиминутный бег, м

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	409 и ниже	410 - 585	586 - 870	871 - 1046	1047 и выше
	8	423 и ниже	424 - 613	614 - 920	921 - 1110	1111 и выше
	9	469 и ниже	470 - 669	670 - 991	992 - 1191	1192 и выше
	10	485 и ниже	486 - 692	693 - 1028	1029 - 1235	1236 и выше
	11	670 и ниже	671 - 850	851 - 1140	1141 - 1319	1320 и выше
	12	645 и ниже	646 - 865	866 - 1222	1223 - 1443	1444 и выше
	13	631 и ниже	632 - 882	883 - 1288	1289 - 1539	1540 и выше
	14	759 и ниже	760 - 968	969 - 1305	1306 - 1514	1515 и выше
	15	860 и ниже	861 - 1058	1059 - 1378	1379 - 1577	1578 и выше
	16	892 и ниже	893 - 1098	1099 - 1431	1432 - 1638	1639 и выше
	17	970 и ниже	971 - 1161	1162 - 1468	1469 - 1659	1660 и выше
18	919 и ниже	920 - 1148	1149 - 1518	1519 - 1747	1748 и выше	
Д	7	360 и ниже	361 - 497	498 - 720	721 - 858	859 и выше
	8	376 и ниже	377 - 526	527 - 757	758 - 920	921 и выше
	9	436 и ниже	437 - 596	597 - 853	854 - 1011	1012 и выше
	10	465 и ниже	466 - 642	643 - 927	928 - 1104	1105 и выше
	11	568 и ниже	569 - 729	730 - 990	991 - 1151	1152 и выше
	12	640 и ниже	641 - 797	798 - 1051	1052 - 1208	1209 и выше
	13	639 и ниже	640 - 834	835 - 1149	1150 - 1344	1345 и выше
	14	739 и ниже	740 - 908	909 - 1182	1183 - 1352	1353 и выше
	15	672 и ниже	673 - 945	946 - 1387	1388 - 1660	1661 и выше
	16	649 и ниже	650 - 894	895 - 1291	1292 - 1536	1537 и выше
	17	794 и ниже	795 - 989	990 - 1303	1304 - 1498	1499 и выше
18	837 и ниже	838 - 1020	1021 - 1316	1317 - 1499	1500 и выше	

Таблица 40

## Подтягивание (девочки-девушки в висе лежа), кол-во раз

Пол	Возраст, лет	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	7	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8 и выше
	8	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9 и выше
	10	0	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 и выше
	11	0	1 - 3	4 - 8	9 - 12	13 и выше
	12	0	1 - 3	4 - 9	10 - 13	14 и выше
	13	0	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и выше
	14	1 и ниже	2 - 5	6 - 11	12 - 14	15 и выше
	15	3 и ниже	4 - 7	8 - 12	13 - 15	16 и выше
	16	4 и ниже	5 - 7	8 - 13	14 - 16	17 и выше
	17	4 и ниже	5 - 8	9 - 15	16 - 19	20 и выше
18	4 и ниже	5 - 8	9 - 15	16 - 19	20 и выше	
Д	7	0	1	2 - 5	6 - 8	9 и выше
	8	0	1 - 2	3 - 6	7 - 10	11 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 9	10 - 14	15 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и выше
	11	0	1 - 3	4 - 14	15 - 21	22 и выше
	12	0	1 - 5	6 - 16	17 - 23	24 и выше
	13	0	1 - 5	6 - 18	19 - 25	26 и выше
	14	0	1 - 6	7 - 20	21 - 29	30 и выше
	15	3 и ниже	4 - 8	9 - 17	18 - 23	24 и выше
	16	1 и ниже	2 - 7	8 - 18	19 - 25	26 и выше
	17	2 и ниже	3 - 8	9 - 17	18 - 23	24 и выше
18	0	1 - 7	8 - 19	20 - 26	27 и выше	