

Таблица

| Тесты  | Возрастные показатели (лет) |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|  | 15                          | 20  | 25  | 30  | 35  | 40  | 45  | 50  | 55  | 60  | 65  | 70  | 75  | 80  |
| 1. Весоростовой показатель                   | 105                         | 104 | 103 | 102 | 101 | 100 | 98  | 96  | 94  | 93  | 92  | 91  | 90  | 88  |
| 2. Пульс после подъема на 4-й этаж           | 104                         | 106 | 108 | 110 | 112 | 116 | 120 | 122 | 124 | 126 | 128 | 130 | 132 | 134 |
| 3. Пульс после 2 мин отдыха                  | 93                          | 94  | 95  | 96  | 98  | 100 | 102 | 104 | 106 | 108 | 110 | 112 | 114 | 116 |
| 4. Способность подняться по лестнице (этажи) | 35                          | 32  | 30  | 28  | 26  | 24  | 22  | 18  | 14  | 12  | 8   | 6   | 4   | 3   |
| 5. Пульс после 20 приседаний за 30 с         | 106                         | 108 | 110 | 112 | 114 | 116 | 118 | 120 | 122 | 124 | 126 | 128 | 130 | 132 |
| 6. Пульс через 1 мин после приседаний        | 72                          | 74  | 76  | 78  | 80  | 82  | 84  | 86  | 88  | 96  | 102 | 108 | 112 | 114 |
| 7. Систолическое давление крови              | 100                         | 105 | 108 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| 8. Диастолическое давление крови             | 60                          | 65  | 68  | 70  | 73  | 75  | 78  | 80  | 83  | 85  | 88  | 90  | 93  | 95  |
| 9. Проба Генчи (с)                           | 45                          | 42  | 40  | 38  | 35  | 32  | 30  | 28  | 25  | 23  | 21  | 19  | 18  | 15  |
| 10. Сила кисти правой                        | 45                          | 56  | 54  | 52  | 51  | 50  | 49  | 48  | 47  | 46  | 44  | 43  | 42  | 38  |

|  |     |     |     |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| руки с динамометром (кг)                       |     |     |     |    |     |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| 11. Отжимы от пола (к-во раз)                  | 32  | 30  | 28  | 25 | 22  | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10  | 8   | 6   | –   |
| 12. Проба на гибкость (см)                     | –12 | –11 | –8  | –7 | –5  | –3 | 0  | +2 | +6 | +8 | +10 | +12 | +14 | +15 |
| 13. Проба Бондаревского на равновесие (с)      | 42  | 40  | 33  | 30 | 28  | 25 | 20 | 17 | 15 | 10 | 8   | 7   | 5   | 3   |
| 14. Теппинг-тест (в 1-м квадрате, за 10 с)     | 74  | 72  | 70  | 67 | 65  | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53  | 51  | 49  | 47  |
| 15. Теппинг-тест (в 4-м квадрате, меньше на %) | 3,5 | 4   | 4,5 | 5  | 5,5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 12  | 13  | 14  | 15  |