

Показатель физического развития	Мальчики					Девочки				
	Низкий 0	Ниже среднего 1	Средний 2	Выше среднего 3	Высокий 4	Низкий 0	Ниже среднего 1	Средний 2	Выше среднего 3	Высокий 4
Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд./мин.	80 и выше	76	72	68	64 и ниже	80 и выше	76	72	68	64 и ниже
ЧСС x Адс/100; усл. ед.	>96	86–95	76–85	71–75	<70	>96	86–95	76–85	71–75	<70
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.; 1 мин.	Более 3	2,5–3	2–2,5	1,5–2	Менее 1,5	Более 3	2,5–3	2–2,5	1,5–2	Менее 1,5
Жизненный показатель x ЖЕЛ, мл / масса тела, кг	<50	51–55	56–65	66–75	>76	<45	46–50	51–60	61–70	>71
Динамометрия кисти, кг / масса тела, кг; %	<45	46–50	51–60	61–65	>66	<40	41–45	46–50	51–55	>56
Осанка	Сильно выраженные искривления позвоночника	Наличие небольших искривлений позвоночника			Нормальная	Сильно выраженные искривления позвоночника	Наличие небольших искривлений позвоночника			Нормальная
Соответствие массы тела длине тела – масса тела, кг / кв. роста, м	Больше или меньше N на 10% и более		Больше или меньше N на менее чем 10%		Соответствует	Больше или меньше N на 10% и более		Больше или меньше N на менее чем 10%		Соответствует
Бег 30 м с места, сек.	Более 5,7	5,1–5,7	4,5–5,0	4,0–4,4	Менее 4,0	Более 6,0	5,6–5,9	5,0–5,5	4,4–4,9	Менее 4,4
Бег на выносливость – бег 6 мин., м	Менее 1000	1000–1200	1201–1400	1401–1600	Более 1600	Менее 900	900–1100	1101–1200	1201–1300	Более 1300
Закаливание	Отсутствует		Нерегулярное		Регулярное	Отсутствует		Нерегулярное		Регулярное
Количество простудных заболеваний в год	>4	3–4		1–2	0	>4	3–4		1–2	0
Количество хронических заболеваний внутренних органов	>1	1			0	>1	1			0
Сумма баллов	менее 12	12–20	21–29	30–38	39 и выше	Менее 12	12–20	21–29	30–38	39 и выше