**Диагностика.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестовых  упражнений | Возраст детей. | | | | | |
| 5 лет  М Д | | 6 лет  М Д | | 7 лет  М Д | |
| Прыжки в длину  с места | В-90см  С-89-54 см  Н- 53 см | В- 85см  С-84-46  Н-45 | В- 110 см  С-109-71  Н- 70 см | В- 100 см  С- 99-63  Н- 62 | В- 125 см  С- 124-83  Н-82см | В- 115 см  С-114-79  Н- 78 см | |
| Челночный бег  ( 3 / 10 м) | В- 11.9 ск  С - 12-13  Н 13.1 | В-12.1  С -12.2-13.1  Н – 13.2 | В-10.9  С -11.0-12.4  Н -12.5 | В-11.1  С -11.2-12.4  Н -12.5 | В- 10 ск  С -10.1-11.4  Н -11.5 | В-10.2  С -10.3-11.6  Н – 11.7 | |
| Наклон вперёд из  положения, сидя (см) | В- 9  С -8.9-0.1  Н – 0. | В-10.5  С -10.4-0.5  Н – 0.4 | В-10  С -9.9-1.1  Н -1 | В-12  С – 11.9-1.6  Н – 1.5 | В-11  С -10.9 -2.1  Н – 2. | В- 15.5  С – 15.4-2.9  Н – 3.0 | |
| Подъём туловища в  сед (раз за 30 сек) | В-12 р  С -11.-6 р.  Н -5 р | В-11 р  С – 10-5 р  Н -4 р | В- 13 р  С – 12-7 р  Н – 6 р | В- 12 р  С – 11-6 р  Н – 5 р | В-14 р.  С – 13-8 р  Н -7 р | В- 13 р  С – 12-7 р  Н – 6 р | |
| Бег на 30 м сек. | В-7..9 сек  С -8.0 – 9.7  Н – 9.8 | В- 8.1  С – 8.2-10.0  Н – 10.1 | В-6.8  С – 6.9-8.8  Н -8.9 | В-7.2  С – 7.3-9.1  Н -9.2 | В-6.3  С – 6.4-8.2  Н -8.3 | В- 6.7  С – 6.8-8.5  Н – 8.6 | |