**Диагностика.**

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