

Таблица возрастных оценочных нормативов человека

Мужчины

<div>Возраст</div> <div>Тест</div>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
Отжимания в упоре лежа (раз)	8	10	12	14	16	18	21	23.5	26	28	30	32	33	33.7	34.5	35.1	35.5	35.8	36	35.8	35.5	35	34.5	33.9	33.3	32.7	32	31	30.1	29.3	28.6	28	27.5	27.1	26.7	26.3	26	25.8	25.6
Прыжки в длину с места (см)	85	95	105	115	125	135	145	155	165	175	185	195	205	214	222	228	232	234	235	234	233	231	228	224	220	216	212	208	205	202	199	196	194	192	190	188	187	186	185
Поднимание туловища (раз за 30 с.)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25.8	26.5	27	27.4	27.8	28	27.8	27.5	27.1	26.6	26	25.3	24.5	23.8	23.2	22.6	22.1	21.6	21.2	20.8	20.4	20	19.6	19.2	18.8	18.4
Вис на перекладине (сек)	6	9	12	15	18	21	24	26	28	30	32	34	36	37	38	39	39.5	39.8	40	39.8	39.5	39	38	37	35	33	32	31.1	30.3	29.6	29	28.4	27.9	27.4	27	26.6	26.2	25.9	25.6
Наклоны туловища вперед (± см)	2.3	3.1	3.9	4.7	5.5	6.3	7.1	7.9	8.7	9.5	10.3	11.1	11.9	12.4	12.7	12.9	13	12.8	12.4	11.8	11	10	9	8.1	7.3	6.6	6	5.5	5.1	4.8	4.6	4.4	4.2	4	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5
Бег 1000 м (с.)	1000	1000	1000	1000	395	367	338	325	299	287	278	264	256	245	232	228	211	211	210	210	213	216	222	224	227	230	233	234	235	236	238	240	243	246	248	251	256	259	262

Возраст	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80		
Тест	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80		
Отжимания в упоре лежа (раз)	25.4	25.2	25	24.9	24.8	24.7	24.6	24.5	24.4	24.3	24.2	24	23.8	23.6	23.4	23.1	22.8	22.4	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10.2	9.4	8.6	7.8	7	6.3	5.4	4.7	4		
Прыжки в длину с места (см)	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171	170	169	168	166	164	162	159	156	152	148	144	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75		
Поднимание туловища (раз за 30 с.)	18	17.7	17.4	17.1	16.8	16.5	16.2	15.9	15.6	15.3	15	14.8	14.6	14.4	14.2	14	13.8	13.6	13.4	13.1	12.8	12.5	12.1	11.7	11.3	10.9	10.5	10.1	9.7	9.3	8.9	8.5	8.1	7.7	7.3	6.9	6.5	6.1	5.7		
Вис на перекладине (сек)	25.3	25	24.8	24.6	24.4	24.2	24	23.8	23.6	23.4	23.2	23	22.8	22.6	22.4	22.2	22	21.7	21.4	21.1	20.7	20.3	19.8	19.2	18.5	17.7	16.8	15.8	14.8	13.8	12.8	11.8	10.8	9.8	8.8	7.8	6.8	5.8	4.8		
Наклоны туловища вперед (± см)	3.4	3.3	3.2	3.1	3	2.9	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4	2.2	2	1.8	1.6	1.4	1.1	0.8	0.5	0.1	-0.3	-0.8	-1.4	-2	-2.6	-3.2	-3.8	-4.4	-5	-5.6	-6.2	-6.8	-7.4	-8	-8.6	-9.2	-9.8	-10.4	-11		
Бег 1000 м (с.)	265	267	270	274	278	282	285	287	290	295	298	301	305	309	314	318	320	323	327	330	335	339	348	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000

Женщины

<div>Возраст</div> <div>Тест</div>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
Отжимания в упоре лежа (раз)	8	10	12	14	16	18	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22	22.3	22.5	22.3	22	21.5	21	20.3	19.6	18.9	18.3	17.7	17.1	16.6	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13.1	12.7	12.4	12.1	11.8	11.6	11.4
Прыжки в длину с места (см)	75	85	95	105	115	125	134	143	151	158	163	167	170	172	173	174	173	172	170	168	166	163	160	157	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134	132	130	129	128
Поднимание туловища (раз за 30 с.)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20.9	21.7	22.3	22.8	23	22.8	22.5	22.1	21.6	21	20.3	19.5	18.6	17.6	16.7	15.9	15.2	14.6	14.1	13.7	13.3	13	12.7	12.4	12.1	11.9	11.7	11.5
Вис на перекладине (сек)	5	8	11	14	16	18	20	22	24	25	26	26.8	27.4	27.7	27.9	28	27.9	27.7	27.4	26.8	25.8	24.8	23.8	22.8	21.8	20.9	20.1	19.4	18.8	18.2	17.7	17.2	16.8	16.4	16	15.7	15.4	15.1	14.8
Наклоны туловища вперед (± см)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15.7	16	15.7	13	14	13	12	11.1	10.2	9.4	8.7	8.1	7.6	7.2	6.9	6.6	6.4	6.2	6	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3
Бег 1000 м (с.)	1000	1000	1000	1000	413	386	363	355	331	320	316	308	305	301	297	301	301	308	316	323	331	333	342	345	348	350	353	355	358	360	362	365	368	371	373	375	378	380	382

Возраст	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
Тест	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
Отжимания в упоре лежа (раз)	11.2	11	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10	9.8	9.6	9.4	9.1	8.8	8.4	8	7.6	7.1	6.6	6	5.5	5	4.6	4.2	3.8	3.5	3.2	2.9	2.7	2.5	2.3	2.1	2	1.9	1.8	1.7	1.6	
Прыжки в длину с места (см)	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111	110	109	107	105	103	101	98	95	92	89	86	83	80	77	74	71	68	65	62	59	56	53	
Поднимание туловища (раз за 30 с.)	11.3	11.1	11	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10	9.8	9.6	9.4	9.2	9	8.7	8.4	8.1	7.8	7.5	7.2	6.9	6.6	6.3	6	5.7	5.4	5.1	4.8	4.5	4.2	3.9	3.6	3.3	3	2.7	
Вис на перекладине (сек)	14.6	14.4	14.2	14	13.8	13.6	13.4	13.2	13.1	13	12.9	12.8	12.7	12.6	12.4	12.2	12	11.7	11.4	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	
Наклоны туловища вперед (± см)	5.2	5.1	5	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4	3.8	3.6	3.4	3.2	3	2.7	2.4	2	1.6	1.1	0.6	0	-0.7	-1.4	-2.1	-2.8	-3.5	-4.2	-4.9	-5.6	-6.3	-7	-7.7	-8.4	-9.1	-9.8	
Бег 1000 м (с.)	384	386	387	390	393	396	399	401	403	405	407	409	410	412	414	416	420	423	425	426	427	430	432	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000