Показатели физического состояния
(4 - 5 лет)

Основные виды движений (ОВД)

показатели	мальчики	девочки
Бег 10 метров с ходу	2,5 - 2,9 сек	2,6 - 3,0 сек
Бег 30 метров со старта	8,5 - 9,5 сек	8,7 - 9,7 сек
Прыжки в длину с места	59 - 90 см	53 – 85 см
Прыжки в длину с разбега	80 -120 см	
Прыжок в высоту с разбега	30 - 40 см	
Метание в даль	3,8 – 5,5 м	2,3 – 4,5 м
Метание в цель	3 – 6 очков	2 - 5 очка

Физические качества

физические качества	мальчики	девочки
Сила мышц спины	35 – 40 секунд	
Сила мышц живота	7 - 11 раз	6 – 10 раз
Ловкость (огибание препятствий)	11 – 15 сек	13 – 17 сек
Гибкость	6 – 10 см	7 – 12 см
Выносливость	«+» или «-»	
Равновесие	10 - 12 сек	