Показатели физического состояния
(6 - 7 лет)

Основные виды движений (ОВД)

показатели	мальчики	девочки
Бег 10 метров с ходу	2,2 – 2,5 сек	2,3 - 2,6 сек
Бег 30 метров со старта	7,9 – 8,9 сек	8,1 – 9,1 сек
Прыжки в длину с места	95 - 120 см	90 - 110 см
Прыжки в длину с разбега	110 - 140 см	
Прыжок в высоту с разбега	50 - 60 см	
Метание в даль	6,0 – 8,5 м	5,3 – 7,0 м
Метание в цель	9 - 12 очков	

Физические качества

физические качества	мальчики	девочки
Сила мышц спины	45 - 50 секунд	
Сила мышц живота	13 - 17 раз	12 – 16 раз
Ловкость (огибание препятствий)	9 - 13 сек	10 – 14 сек
Гибкость	10 - 14 см	11 – 16 см
Выносливость	«+» или «-»	
Равновесие	15 - 18 сек	