Приложение №5

**Экспресс-оценка соматического уровня здоровья мальчиков и девочек в возрасте 7-16 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | сред  ний | высо  кий | низкий | сред  ний | высо  кий |
| ЖЕЛ\_\_\_; мл/кг  Масса тела | ≤50 (1) | 51-60  (2) | ≥61 (3) | ≤47(1) | 48-55  (2) | ≥56(3) |
| Динамометрия кисти; %  Масса тела | ≤50 (1) | 51-60  (2) | ≥61 (3) | ≤45 (1) | 46-50  (2) | ≥51 (3) |
| ДП= ЧСС∙САД, усл. ед.  100 | ≥91 (1) | 90-81  (2) | ≥80 (3) | ≥91 (0) | 90-81  (2) | ≥80 (3) |
| Соответствие массы тела длине | (-3) | (-1) | (0) | (0) | (2) | (4) |
| Индекс Руфье, отн. ед. | >10 (-1) | 6-10  (2) | < 6 (5) | >10(-1) | 6-10  (2) | < 6 (5) |
| Сумма баллов | ≤5 | 6-10 | ≥11 | ≤5 | 6-10 | ≥11 |