

Додаток 12  
до Санітарного  
регламенту для дитячих  
закладів оздоровлення  
та відпочинку  
(пункт 7 розділу VII)

**Середні вікові стандарти функціональних можливостей організму**

**1. Хлопчики**

Вік (роки)	Життєва ємкість легенів (мл.)	М'язова сила домінуючої руки (кг.)
7	1000-1690	8,4-16,2
8	1200-1600	11,6-18,00
9	1600-2000	13,5-19,8
10	1700-2500	14,9-22,5
11	1700-2700	17,5-24,7
12	1700-2700	20,4-31,4
13	1800-2800	19,2-33,2
14	2200-3000	19,6-37,6

**2. Дівчата**

Вік (роки)	Життєва ємкість легенів (мл.)	М'язова сила домінуючої руки (кг.)
7	900-1500	7,9-12,3
8	1000-1500	9,3-15,1
9	1200-1900	11,5-17,0
10	1300-2100	12,4-18,2
11	1300-2300	12,8-20,4
12	1500-2400	14,9-24,3
13	1700-2500	17,2-26,0
14	2000-2900	18,9-28,1

**3. Нормативні показники частоти серцевих скорочень (за хвилину)**

Вік (роки)	Хлопчики	Дівчатка
7	78-102	83-105
8	77-99	81-100
9	74-93	77-100
10	74-93	74-92

11	73-98	75-94
12-13	70-90	71-90

#### 4. Нормативні показники рівня артеріального тиску

Вік (роки)	хлопчики		дівчата	
	систоличний тиск	діастолічний тиск	систоличний тиск	діастолічний тиск
8	81-98	44-58	76-94	43-58
9	80-99	45-61	79-97	42-61
10	84-102	47-62	83-100	48-60
11	86-102	48-63	83-102	47-62
12	86-107	47-64	85-106	50-64
13	89-108	48-65	86-106	50-66
14	92-112	49-66	90-112	52-69