**Методика проведения динамометрии**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ НАВЫК**

**Возрастные показатели и норма динамометрии**

**Так, нормы показателей силы правой кисти у мальчиков:**— от 8 до 11 лет варьируются от 13,0 до 18, 5 кг;
— от 12 до 15 лет – от 21, 6 до 37,6 кг;
— от 16 до 19 лет – от 45,9 до 51,0 кг.

**Для девочек эти нормы имеют гораздо меньшие значения:**— от 8 до 11 лет соответственно норма от 9,8 до 17,1 кг;
— от 12 до 15 лет норма равна от 19,9 до 28, 3;
— от 16 до 19 лет – от 31, 3 до 33,8 кг.