

НОРМА ВЕСА УЧАЩИХСЯ АКАДЕМИИ **(для девушек от 15 лет)**

Новые нормы веса разработаны для девушек от 15 лет по результатам исследования, проведенного в Академии в 2020/2021 учебном году. Основой предлагаемых норм являются таблицы роста, веса и индекса массы тела (ИМТ), разработанные Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ), на основе исследований развития здоровых детей разных национальностей и географических зон.

В представленном варианте критерии нормы веса были скорректированы с учетом специфики хореографического образования, но не вышли за рамки параметров, представляющих угрозу для здоровья учащихся. При расчетах были учтены экспертные мнения педагогов классического танца женских классов (5/9 класс, I, II, III курс), а также результаты промежуточной и итоговой аттестации учащихся за 2020/2021 учебный год.

Расчетной основой нормы веса является Индекс Массы Тела (ИМТ):

$$\text{ВЕС} / \text{РОСТ в квадрате (кг/м}^2\text{)} = \text{ИМТ}$$

$$\text{Например: } 47.0 \text{ кг} / (1.68 \text{ м} \times 1.68 \text{ м}) = 16.6$$

(показатель Роста округляется до сотых долей: $1.68 \times 1.68 = 2.82$. ИМТ – до десятых: 16.6.

Вес также до десятых долей: 47.0)

.....15,0.....15,5.....16,5.....17,5.....18,0.....

Средний (условно оптимальный) ИМТ – **16.5**. Крайние пограничные ИМТ – **15.5** (на уменьшение веса) и **17.5** (на увеличение веса) - превышение последнего является предупреждающим фактором, следствием которого может стать отстранение студентки от занятий дуэтно-классическим танцем, а при превышении индекса **18.0** может быть поставлен вопрос об отчислении студентки, особенно если такое превышение сочетается с неудовлетворительным освоением программ профессионального обучения. При индексе ниже **15.0** студентке должна быть рекомендована коррекция веса с сторону увеличения до параметров нормы (минимум **15.5**)

Например: для студентки ростом 1,65 м оптимальный вес составляет 44,8 кг (зеленая зона). Увеличение веса для нее в пределах зеленой зоны возможно до 47,5 кг (на 2,7 кг). Далее (от 47,6 кг) начинается предупредительная желтая зона до 48,8 кг (еще на 1,2 кг), после которой начинается крайне нежелательный вес - от 48,9 кг (красная зона).

Рост м.	Вес кг.					Рост м.	Вес кг.				
1.55	36.0	37.2	39.6	42.0	43.2	1.66	41.2	42.6	45.3	48.1	49.5
1.56	36.5	37.6	40.0	42.5	43.7	1.67	41.7	43.0	45.8	48.6	50.0
1.57	36.9	38.1	40.5	43.0	44.2	1.68	42.3	43.7	46.5	49.3	50.7
1.58	37.3	38.5	41.0	43.5	44.8	1.69	42.7	44.1	47.0	49.8	51.3
1.59	37.8	39.0	41.5	44.1	45.3	1.70	43.3	44.7	47.6	50.5	52.0
1.60	38.4	39.6	42.2	44.8	46.0	1.71	43.8	45.2	48.1	51.1	52.5
1.61	38.8	40.1	42.7	45.3	46.6	1.72	44.2	45.7	48.6	51.5	53.1
1.62	39.3	40.6	43.2	45.8	47.1	1.73	44.8	46.3	49.3	52.3	53.8
1.63	39.7	41.0	43.7	46.3	47.7	1.74	45.3	46.8	49.8	52.8	54.3
1.64	40.2	41.5	44.2	46.9	48.2	1.75	45.9	47.4	50.4	53.5	55.0
1.65	40.8	42.1	44.8	47.6	48.9	1.76	46.3	47.8	50.9	54.0	55.6