**Методика одержання розмірних ознак тіла людини.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Найменування розмірного ознаки |  Умовне позначення | Визначення розмірного ознаки, метод вимірювань |
| 1 | Зростання - висота верхівкової точки |   Р | Вимірюють по вертикалі відстань від підлоги до верхівкової точки |
| 2 | Висота лінії талії | Вл.т. | Вимірюють по вертикалі відстань від підлоги до точки рівня талії |
| 3 | Висота точки основи шиї ззаду |  Вш.т | Вимірюють по вертикалі відстань від підлоги до точки основи шиї ззаду |
| 4 | обхват шиї | Ош |  Вимірюють повний обхват шиї. Стрічку накладають навколо шиї перпендикулярно її осі так, щоб нижній край стрічки проходив через точку підстави шиї ззаду. Розмір читають по нижньому краю стрічки. |
| 5 | Обхват грудей перший | ОгІ | Вимірюють повний обхват грудей перший. Стрічку накладають на лопатки. По спині стрічка повинна проходити горизонтально, торкаючись верхнім краєм задніх кутів пахвових западин, потім по пахвових западин, спереду стрічка повинна проходити на рівні передніх кутів пахвових западин і замикатися на правій стороні грудей. По верхньому краю стрічки роблять позначку спереду над правою сосковой точкою. |
| 6 | Обхват грудей другого |  ОгII | Вимірюють повний обхват грудей другого. Стрічку накладають на лопатки. По спині стрічка повинна проходити горизонтально, торкаючись верхньому краєм задніх кутів пахвових западин, потім по пахвових западин в площині косого перетину. Спереду стрічка повинна проходити через соскові точки і замикатися на правій стороні грудей. Обхвати грудей перший і другий слідують вимірювати один за іншим, не допускаючи зсуву сантиметрової стрічки по спині. |
| 7 |  Обхват грудей третій | ОгIII | Вимірюють повний обхват грудей третій. Стрічку накладають горизонтально навколо тулуба через соскові точки і замикають на правій стороні грудей. |
| 8 | Обхват талії | От |  Вимірюють повний обхват талії. Стрічку накладають горизонтально навколо тулуба на рівні лінії талії і замикають спереду. |
| 9 | Обхват стегон з урахуванням виступу живота |  Об | Вимірюють повний обхват стегон. Стрічку накладають горизонтально навколо тулуба, на рівні сідничних точок, спереду по гнучкій пластині, яка додається вертикально до живота, для обліку виступу живота і замикає на правій стороні тулуба |
| 10 | Обхват плеча | Оп | Вимірюють перпендикулярно осі плеча. Стрічка верхнім краєм повинна стосуватися заднього кута пахвової западини і замикатися на зовнішній поверхні руки. Розмір читають по верхньому краю стрічки. |
| 11 | Обхват зап'ястя |  Озап | Вимірюють перпендикулярно осі передпліччя, по лучезапястному суглобу через головку ліктьової кістки. Стрічка повинна замикатися на зовнішній поверхні руки. Розмір читають по нижньому краю стрічки. |
| 12 | Довжина плечового ската |  Шп | Вимірюють від точки основи шиї збоку по середині плечового ската до плечової точки |
| 13 | Висота грудей |  Вг | Вимірюють від точки основи шиї ззаду до сосковой точки. |
| 14 | Довжина талії переду |  Дтп | Вимірюють від точки основи шиї ззаду, через соскову точку і далі вниз до лінії талії |
| 15 | Дуга,що проходить через найвищу точку плечового суглоба |  Дп | Вимірюють у вертикальній площині, відстань від заднього кута пахвової западини через плечовий суглоб до рівня заднього кута пахвової западини спереду |
| 16 | Відстань від точки основи шиї ззаду до рівня заднього кута пахвової западини |  ВПРЗ |  Вимірюють від точки основи шиї ззаду до рівня задніх кутів пахвових западин, з урахуванням виступу лопаток. При цьому стрічка проходить через тонку пластину шириною до 2 см, верхній край якої повинен бути розташований на рівні задніх кутів пахвових западин |
| 17 | Довжина спини до талії з урахуванням виступу лопаток |  Дтс | Вимірюють уздовж хребта від точки основи шиї ззаду до лінії талії, через гнучку пластину шириною до 2 см, накладену на виступаючі точки лопаток. |
| 18 |  Відстань від лінії талії ззаду до точки основи шиї збоку |  ДТСI |  Вимірюють паралельно хребту, від лінії талії ззаду до точки основи шиї збоку |
| 19 | Ширина грудей | Шг | Вимірюють по поверхні відстань між передніми кутами пахвових западин. Нижній край стрічки повинен стосуватися позначки, зробленої при вимірюванні обхвату грудей першого |
| 20 | Відстань між сосковими точками |  Цг | Вимірюють між сосковими точками в горизонтальній площині. Розмір читають по верхньому краю стрічки |
| 21 | Ширина спини |  Шс | Вимірюють по поверхні тіла відстань між задніми кутами пахвових западин. Нижній край стрічки повинен бути розташований на рівні позначки заднього кута пахвової западини на хребті |
| 22 | Переднє - задній діаметр руки |  dп-з.р | Вимірюють горизонтально на рівні заднього кута пахвової западини. |
| 23 | Довжина руки до ліктя |  Длок | Вимірюють по зовнішній поверхні руки відстань від плечової точки до променевої. |
| 24 |  Довжина руки до лінії обхвату зап'ястя |  Др.зап | Вимірюють по зовнішній поверхні руки відстань від плечової точки до обхвату зап'ястя. |