

**Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної
підготовленості населення України**

Для учнів середнього шкільного віку – 15 років

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с 1500 м/хв., с	ч	9,0	9,3	9,55	10,2
	ж	7,45	8,3	9,	9,15
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	11	10	9	8
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		220	200	180	170
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	18	16	14	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		185	170	160	150
Біг на 60 м, сек.	ч	8,6	9,8	10,0	10,4
	ж	9,6	10,6	11,0	11,2
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	9,7	10,3	10,8	11,2
	ж	10,8	11,5	11,8	12,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	11	9	7	5
	ж	16	14	11	7