

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

**Для учнів старшого шкільного віку, слухачів навчальних закладів,
що надають повну загальну середню освіту – 16 років**

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с 1500 м/хв., с	ч	7,5	8,5	9,2	10,0
	ж	7,3	8,0	8,48	9,0
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	12	11	10	9
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		240	220	200	180
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	20	17	15	11
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		190	175	165	155
Біг на 100 м, сек.	ч	14,0	14,6	15,3	15,9
	ж	16,0	16,5	17,4	18,0
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	9,4	10,0	10,5	11,0
	ж	10,8	11,2	11,5	11,9
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	12	10	8	5
	ж	19	17	15	8