

**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 – 17 років**

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
	ж	9,5	10,45	11,45	12,45
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	13	12	11	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		240	220	205	195
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	22	18	16	12
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		200	185	170	160
Біг на 100 м, сек.	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9