

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

**Для слухачів навчальних закладів (крім військових навчальних
підрозділів вищих навчальних
закладів), що надають вищу освіту – 18-20 років**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
	ж	10,3	11,15	11,5	12,3
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	14	12	11	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		260	240	235	205
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	25	21	18	15
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		210	200	185	165
Біг на 100 м, сек.	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
	ж	10,4	10,8	11,3	11,6
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9