

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

**Для осіб зрілого віку
(21-25 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
	ж	10,3	11,15	11,35	12,0
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	14	12	10	8
<i>або</i>		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів Підтягування з вису		40	30	20	10
лежачи на низький перекладині (кількість разів)	ж	20	15	12	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів Стрибок у		20	15	10	6
довжину з місця, см.	ч	240	230	225	215
	ж	200	190	180	170
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	14	12	10	8
	ж	16	14	11	8
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	ч	32	28	26	24
	ж	47	42	40	34