

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

**Для осіб зрілого віку
(26-30 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	12,4	13,5	14,1	14,3
	ж	11,0	11,3	11,5	12,0
Підтягування на перекладині, кількість разів <i>або</i>		12	10	8	7
	ч	*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів		40	30	20	10
		8			
Підтягування з вису лежачи на низький перекладині (кількість разів) <i>або</i>		20	15	12	10
	ж	*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів		20	15	10	6
Стрибок у довжину з місця, см.	ч	240	230	225	210
	ж	190	180	175	165
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	12	10	8	6
	ж	13	10	7	5
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	ч	30	28	26	24
	ж	45	40	35	30