

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

**Для осіб зрілого віку
(31-35 років)**

| Види випробувань (тести) | Стать | Нормативи, бали | | | |
|---|-------|-----------------|------|-------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с | ч | 12,5 | 14,2 | 15,1 | 15,3 |
| | ж | 12,0 | 12,3 | 12,45 | 13,0 |
| <i>або</i> | * | * | * | * | * |
| 12 хвилинний біг, м | ж | 2000 | 1950 | 1900 | 1850 |
| Підтягування на перекладині, кількість разів | ч | 10 | 8 | 6 | 4 |
| <i>або</i> | | * | * | * | * |
| Ривок гирі 16 кг, кількість разів Підтягування з вису | | 40 | 30 | 20 | 10 |
| лежачи на низькій перекладині (кількість разів) | ж | 20 | 15 | 12 | 10 |
| <i>або</i> | | * | * | * | * |
| Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів Стрибок у | | 18 | 14 | 10 | 6 |
| довжину з місця, см. | ч | 235 | 225 | 220 | 215 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | ч | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | ж | 14 | 11 | 8 | 6 |
| Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв. | ч | 28 | 26 | 24 | 22 |
| | ж | 43 | 39 | 34 | 30 |