

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

Для осіб зрілого віку (36-40 років)

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	13,1	14,4	15,3	16,0
	ж	12,3	13,0	13,15	14,3
<i>або</i>	*	*	*	*	*
12 хвилинний біг, м	ж	1950	1850	1800	1750
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	9	7	5	4
		*	*	*	*
Ривок гири 16 кг, кількість разів		40	30	20	10
Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів)	ж	20	15	12	10
		*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів		18	14	10	6
Стрибок у довжину з місця, см.	ч	225	215	210	200
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	8	6	4	2
	ж	12	9	6	5
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	ч	26	24	22	20
	ж	40	35	30	25

Додаткові бали (21-40 років)

ІМТ		5	4	3	2
маса тіла (кг)	ч	21.5-22.0	22.1-22.5	22.6-23.0	23.1-23.5
довжина тіла (м²)	ж	20-21.5	21.6-22.0	22.1-23.5	23.6-24.0