

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

**Для осіб зрілого віку
(41-45 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	8,5	9,1	10,0	10,3
	ж	13,3	13,45	14,0	14,2
<i>або</i>	*	*	*	*	*
12 хвилинний біг, м	ж	1800	1750	1700	1650
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	8	6	5	4
		*	*	*	*
Ривок гири 16 кг, кількість разів		20	16	14	12
Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів)	ж	18	15	12	10
		*	*	*	*

Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ч	30	26	24	20
	ж	15	12	9	6
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	6	5	4	3
	ж	8	6	5	4
Піднімання тулуба в сід, 1 хв., кількість разів	ч	35	32	30	28
	ж	25	23	20	18