

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

Для осіб зрілого віку (46-50 років)

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	9,2	10,0	10,3	11,0
	ж	15,0	15,2	15,4	16,0
<i>або</i>	*	*	*	*	*
12 хвилинний біг, м	ж	1750	1700	1650	1600
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	6	5	4	3
<i>або</i>		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів Підтягування з вису		15	12	10	8
лежачи на низькій перекладині (кількість разів)	ж	15	12	9	6
<i>або</i>	*	*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів Нахил тулуба	ч	28	24	20	16
	ж	12	9	6	4
вперед з положення сидячи, см. Піднімання тулуба в сід, 1	ч	4	3	2	1
	ж	6	5	4	2
хв., кількість разів	ч	30	28	25	22
	ж	23	20	18	15