

І Н Ф О Р М А Ц І Й Н І Й В І С Н И К

● Видається з 1994 року ● Офіційне видання ● Виходить раз в місяць

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АДМІНІСТРАЦІЇ



№ 7 (25)

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
І СПОРТ**

Львів — 1996

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Ю. КЛЮЧКОВСЬКИЙ

Л. БАРТІШ

Б. БІЛЯК

М. ЕРСТЕНЮК

Я. КАМІНЕЦЬКИЙ

Б. ПАВЛІВСЬКИЙ

Я. ПІТКО

Р. ШИЯН

Адреса редакції: Україна, 290008, Львів, вул. Просвіти, 4а,
управління освіти Львівської облдержадміністрації

Відповідальний за випуск **Б. Юхницький**

Технічний редактор **С. Чекенда**

© Управління освіти Львівської облдержадміністрації
«Інформаційний вісник» 1996

КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

ПОСТАНОВА

від 15 січня 1996 р.

м. Київ

№ 80

Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України

На виконання статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні Кабінет Міністрів України ПОСТА-
НОВЛЯЄ:

1. Затвердити Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (додається).

Міністерству освіти, Міністерству оборони, Міністерству внутрішніх справ, Службі безпеки забезпечити в 1996 році введення в дію державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості дітей, учнів, студентської молоді та осіб призовного віку, особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ та інших військових формувань, створених відповідно до законодавства.

Міністерству енергетики та електрифікації, Міністерству машинобудування, військово-промислового комплексу і конверсії, Міністерству промисловості, Міністерству транспорту, Міністерству вугільної промисловості, Державному комітетові по водному господарству, що мають виробництва, в яких професійна діяльність проводиться в екстремальних умовах, розробити відповідні відомчі тести і починаючи з 1996 року ввести щорічне тестування для оцінки фізичної підготовленості працівників.

2. Міністерству оборони, Міністерству внутрішніх справ, Службі безпеки розробити і в 1996 році ввести відомчі тести, нормативи для визначення рівня спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства.

3. Контроль за виконанням цієї постанови покласти на Міністерство у справах молоді і спорту.

Прем'єр-міністр України

Міністр Кабінету Міністрів України

Є. МАРЧУК

В. ПУСТОВОЙТЕНКО

ПОЛОЖЕННЯ про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України

1. Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Зазначені тести і нормативи разом з Єдиною спортивною класифікацією та відомчими нормативами є нормативною основою вдосконалення фізичної підготовленості населення.

2. Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я.

3. Впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України дасть змогу:
визначити належний рівень фізичної підготовленості всіх груп і категорій населення;

сформувати у населення потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя;

надавати можливість усім групам і категоріям населення проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;

визначити ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;

спрямовувати діяльність навчальних закладів, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості громадян;

здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання;

сприяти розвиткові фізкультурно-спортивного руху.

4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України погоджуються з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій, що дає змогу порівнювати одержані результати тестування з показни-

ками фізичної підготовленості населення інших держав і оцінювати їх з позиції вимог світових стандартів.

5. Здача державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковою для:

дітей дошкільного віку (6 років), що відвідують дошкільні виховні заклади;

учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів;

студентів вузів;

призовників;

особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства;

працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах;

осіб, які проходять післядипломну підготовку.

Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості для дітей дошкільного віку, учнів, призовної молоді, студентів, особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, викладені в додатку № 1.

7. Відомчі тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості для працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах, та спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, розробляються і затверджуються відповідними міністерствами і відомствами.

8. З метою оцінення фізичної підготовленості населення тестування і здача нормативів проводиться щорічно в травні за єдиною методикою з використанням загального методу відповідно до умов, викладених у додатку № 2.

9. Зазначені тести і нормативи можуть також використовуватись як засіб проміжного контролю. Термін його проведення встановлюється заінтересованими підприємствами, установами та організаціями.

10. Особовий склад Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законо-

давства, проходять державне тестування в терміни і за умовами, визначеними відомчими документами.

11. Діти дошкільного віку, учні, студенти, призовники, особи, виробнича діяльність яких проводиться в екстремальних умовах, що не взяли участі в тестуванні в установлені терміни з поважних причин, мають право здати їх у час, визначений відповідними організаціями.

12. Відповідальність за підготовку до тестування у виховних, навчально-виховних закладах, на підприємствах, в установах і організаціях несе їх адміністрація, у військових формуваннях, створених відповідно до законодавства — командир.

13. Керівництво і контроль за підготовкою і проведенням тестування в Автономній Республіці Крим, областях, містах Києві та Севастополі здійснюється Мінмолодьспортом.

Роботу з підготовки та проведення тестування у всіх підвідомчих структурах здійснюють Міносвіти, Міноборони, МОЗ, Мінсільгоспирод, МВС, СБУ та інші заінтересовані міністерства і відомства.

14. Тестування з окремих видів випробувань проводять суддівські колегії під контролем комісій, затверджених керівниками підприємств, установ і організацій, що складаються з представників адміністрації, фізкультурних і медичних фахівців.

15. Заходи, спрямовані на підготовку і проведення тестування, фінансуються в установленому порядку за рахунок коштів, виділених на фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчу роботу та спортивні змагання.

16. До тестування допускаються особи, які мають відповідний лікарський дозвіл. Медичне забезпечення тестування здійснює МОЗ.

17. Результати тестування заносяться до зведених відомостей (додаток № 3), які зберігаються в установленому порядку та заносяться до національного, регіональних і відомчих комп'ютерних банків даних фізичної підготовленості населення відповідно до інструкції Мінмолодьспорту.

Коригування державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України здійснюється Кабінетом Міністрів України за поданням Мінмолодьспорту на основі масового обстеження.

**РОЗПОРЯДЖЕННЯ
ГОЛОВИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

від 29 березня 1996 р.

м. Львів

№ 335

*Про державні тести і нормативи оцінки
фізичної підготовленості населення області*

На виконання Державної і обласної програм розвитку фізичної культури і спорту та постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України»:

1. Затвердити обласну комісію з впровадження державної системи тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення області у складі згідно з додатком.

2. Управлінню у справах молодіжної політики, фізичної культури та спорту (Л. Зубрицький), управлінню освіти (Ю. Ключковський), головному управлінню охорони, здоров'я (М. Хобзей), Львівському обласному комісаріату (О. Риб'як), управлінню Міністерства внутрішніх справ України по Львівській області (Б. Романюк), райдержадміністраціям і міськвиконкомом, спортивним організаціям, відомствам і установам області забезпечити в 1996 році введення в дію державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості дітей, учнів, студентської молоді та осіб призовного віку, особового складу органів внутрішніх справ.

3. Районним держадміністраціям і міськвиконкомом створити до 1 травня 1996 року комісії з впровадження державної системи тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення районів та міст.

4. Управлінню у справах молодіжної політики, фізичної культури та спорту облдержадміністрації (Л. Зубрицький):

4.1. Здійснювати координацію роботи, керівництво і контроль за підготовкою і проведенням тестування фізичної підготовленості населення області.

4.2. Розробити до 1 травня 1996 року план організаційно-методичних заходів поетапного запровадження державних тестів з фізичної підготовленості населення області.

5. Львівській державній телерадіокомпанії (В. Кметик), редакціям періодичних видань широко висвітлювати проблеми фізичного виховання, хід підготовки й введення в дію державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення області.

6. Контроль за виконанням розпорядження покласти на заступника голови облдержадміністрації Ю. Зиму.

М. ГОРИНЬ

до розпорядження голови
Львівської обласної дер-
жавної адміністрації

від 29 березня 1996 р. № 335

СКЛАД

обласної комісії з впровадження державної системи
тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості
населення області

- Ю. Зима — голова комісії,
заступник голови облдержадміністрації
- Л. Зубрицький — заступник голови комісії,
начальник управління у справах молодіжної
політики, фізичної культури та спорту обл-
держадміністрації

Члени комісії:

- М. Васишин — голова обласної ради спортивного товариства
профспілок «Україна» (за згодою)
- М. Герцик — ректор Львівського державного інституту фі-
зичної культури (за згодою)
- Я. Гев'як — голова Львівської обласної організації коопе-
ративно-профспілкового фізкультурно-спор-
тивного товариства «Колос» (за згодою)
- О. Жужевич — заступник начальника управління у справах
молодіжної політики, фізичної культури та
спорту
- В. Мельник — завідувач сектору фізичної культури та спор-
ту департаменту гуманітарної та соціальної
політики Львівського міськвиконкому
- Н. Мельник — перший заступник начальника головного уп-
равління охорони здоров'я облдержадмініст-
рації
- В. Мартинчик — заступник голови обласної ради спортивного
товариства «Динамо» (за згодою)
- Я. Пітко — заступник начальника управління освіти обл-
держадміністрації
- О. Риб'як — обласний військовий комісар
- В. Стебницький — голова Української скаутської організації
«Пласт» (за згодою)

Заступник голови облдержадміністрації
з організаційної та адміністративної роботи

З. КОТИК

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ЛЬВІВСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

НАКАЗ

24 травня 1996 р.

м. Львів

№ 212

*Про державні тести і нормативи оцінки
фізичної підготовленості дітей, учнів-
ської і студентської молоді Львівщини.*

На виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», наказу Міністерства України № 58 від 26.02.96 р. «Про постанову Уряду від 15.01.96 р. № 80 та протокольне рішення № 3», розпорядження Голови Львівської обласної держадміністрації № 235 від 29.03.96 р.

НАКАЗУЮ:

1. Завідувачам (рай)міськво, керівникам дошкільних виховних, загальноосвітніх та професійних навчально-виховних закладів:

1.1. Починаючи з травня 1996 р. забезпечити введення в дію державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості дітей, учнівської і студентської молоді відповідно до положення затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80.

1.2. Для проведення тестування затвердити комісії з представників адміністрації, фізкультурних та медичних працівників.

1.3. Відповідальність за організацію та проведення тестування, об'єктивність показників покласти на керівників установ освіти.

1.4. Зведені відомості виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості до 10 червня 1996 р. подати в обласний спортивний клуб «Гарт».

2. Львівському обласному спортивному клубу «Гарт» (Б. Юхницький):

2.1. Провести відповідну організаційну роботу щодо проведення тестування, довести умови проведення до установ освіти.

2.2. Підготувати та направити на місця пропозиції та доповнення з питань ведення «Паспорта здоров'я», здачі заліків з фізичної культури в 5, 9, 11 класах загальноосвітніх шкіл оцінювання предмету «Фізична культура» у відповідність з державними тестами.

3. Обласну комісію з організації та проведення тестування в навчальних закладах — затвердити. (Додається).

4. Контроль за виконанням даного наказу залишаю за собою.

Начальник управління

Ю. КЛЮЧКОВСЬКИЙ

Додаток до
наказу № 212 від 24.05.96 р.

С К Л А Д

обласної комісії з організації та проведення
державного тестування з фізичної культури
в установах освіти Львівщини

Я. Пітко — заступник начальника управління освіти
Львівської облдержадміністрації, голова комісії

Члени комісії:

Я. Гаврих — заступник голови ОСК «Гарт»

Б. Гришканич — інспектор комітету профтехосвіти, управління освіти облдержадміністрації

О. Дідух — інспектор управління освіти облдержадміністрації

Д. Жук — інспектор управління освіти м. Львова

І. Чорнобай — методист ЛОНМІО

ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ
СПОРТИВНИЙ КЛУБ «ГАРТ»

НАКАЗ

16 травня 1996 р.

м. Львів

№ 59

*Про забезпечення введення в дію в 1996 р.
«Державних тестів і нормативних оцінок
фізичної підготовленості населення
України».*

На виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 15.01.96 р. № 58, розпорядження голови Львівської облдержадміністрації від 22.03.96 р. № 335, наказу Мінмолодьспорту України від 26.02.96 р. № 544 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення» з метою контролю за підготовкою осіб, які підлягають тестуванню, роботою суддівських колегій, що здійснюють випробування з окремих видів тестування

НАКАЗУЮ:

1. Створити комісію з організації, проведення та контролю державного тестування з фізичної підготовленості у вищих навчальних закладах Львівщини I—IV рівнів акредитації у складі:

- І. Сярчинський** — начальник навчально-спортивного відділу ОСК «Гарт», голова комісії
- А. Магльований** — професор, завідувач кафедрою фізичної культури і здоров'я Львівського медичного університету, заступник голови комісії

Члени комісії:

- Г. Андрієнко** — керівник фізичного виховання технікуму харчової промисловості
- Т. Архангельська** — начальник основного відділу ОСК «Гарт»
- Т. Ботвінова** — провідний фахівець ОСК «Гарт»
- О. Мороз** — керівник фізвиховання торгового коледжу, голова методичного об'єднання керівників фізвиховання ВНЗ I—II рівня акредитації

- М. Огородник** — керівник фізичного виховання технікуму харчової промисловості
- В. Осінчук** — завідувач кафедрою фізвиховання Львівського державного університету ім. Ів. Франка
- А. Прохоров** — завідувач кафедрою фізичного виховання університету «Львівська політехніка»
- О. Смірнов** — завідувач методичним кабінетом ОСК «Гарт»
- В. Соломонко** — професор, завідувач кафедрою фізвиховання Академії ветеринарної медицини.

2. Комісії проводити роботу відповідно до «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» та затвердженого графіку. Надавати практичну допомогу ВУЗівським колективам.

3. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

Голова ОСК «Гарт»

Б. ЮХНИЦЬКИЙ

ДО УВАГИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ!

Львівський обласний спортивний клуб «Гарт» повідомляє, що проведення першого етапу професійного конкурсу «Учитель року 1996 з фізичної культури» продовжено до **15 жовтня 1996 р.**

Матеріали першого етапу конкурсу, згідно з положенням, просимо надсилати на адресу обласного спортивного клубу «Гарт», 290011, Львів, вул. Стуса, 2.

Оргкомітет, журі конкурсу.

Додаток № 1
до Положення про державні тести
і нормативи оцінки фізичної
підготовленості населення України

**ДЕРЖАВНІ ТЕСТИ
І НОРМАТИВИ ОЦІНКИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

Для дітей дошкільного віку — 6 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 600 м, хв. с	х	2.50	3.05	3.20	3.35	3.50
	д	3.15	3.30	3.45	4.05	4.30
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	14	11	7	4	1
	д	8	6	5	3	1
або						
підтягування на перекладині, разів	х	3	2	1 ^{1/2}	1	1/2
	д	2	1	3/4	1/2	1/3
збо						
вис на зігнутих руках, с	х	8	6	4	3	1
	д	6	5	3	2	1
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	26	22	18	14	10
	д	26	22	18	14	10
Стрибок у довжину з місця, см	х	130	117	105	93	80
	д	120	109	99	90	80
або						
стрибок вгору, см	х	27	24	20	17	13
	д	25	22	18	15	11
Швидкість						
Біг на 30 м, с	х	5.9	6.5	7.1	7.6	8.2
	д	6.3	6.9	7.5	8.0	8.6
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	12.3	13.0	13.8	14.5	15.2
	д	12.5	13.2	14.0	14.7	15.4
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	8	5	3	1	0
	д	10	7	4	2	0
Перекладні навички						
Плавання, м	х	12,5	10.0	7.5	5.0	2.5
	д	12,5	10.0	7.5	5.0	2.5

Для учнів молодшого шкільного віку — 7 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1000 м, хв., с	х	5.05	5.30	6.00	6.35	7.10
	д	5.45	6.15	6.45	7.25	8.05
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	18	14	10	6	1
	д	10	7	5	3	1
або						
підтягування на перекладині, разів	х	4	3	2 ^{1/2}	2	1
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	х	11	9	7	4	1
	д	7	6	4	2	1
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	30	26	21	17	12
	д	30	26	21	17	12
Стрибок у довжину з місця, см	х	145	133	119	106	94
	д	128	117	106	96	86
або						
стрибок вгору, см	х	30	26	22	18	14
	д	27	23	20	16	12
Швидкість						
Біг на 30 м, с	х	5.7	6.3	7.0	7.6	8.1
	д	6.1	6.8	7.5	8.2	8.9
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	12.0	12.7	13.4	14.2	14.8
	д	12.3	13.0	13.8	14.4	15.2
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	9	7	5	3	1
	д	12	9	5	3	1
Прикладні навички						
Плавання, м	х	12.5	10.0	7.5	5.0	2.5
	д	12.5	10.0	7.5	5.0	2.5

Для учнів молодшого шкільного віку — 8 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1000 м, хв, с	х	4.45	5.10	5.40	6.15	6.55
	д	5.25	5.55	6.25	7.05	7.45
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	20	16	12	7	2
	д	11	8	6	3	1
або						
підтягування на перекладині, разів	х	5	4	3	2 ^{1/2}	2
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	х	14	12	9	5	2
	д	9	7	5	3	1
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	33	28	23	19	14
	д	33	28	23	19	14
Стрибок у довжину з місця, см	х	156	142	129	116	103
	д	135	124	113	103	93
або						
стрибок вгору, см	х	33	28	24	20	16
	д	29	26	23	20	16
Швидкість						
Біг на 30 м, с	х	5.4	5.9	6.5	7.1	7.5
	д	5.8	6.4	7.0	7.6	8.2
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	11.7	12.3	13.1	13.7	14.2
	д	12.2	12.8	13.6	14.2	14.9
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	10	8	6	3	1
	д	14	11	7	4	1
Прикладні навички						
Плавання, м	х	15.0	12.5	10.0	7.5	5.0
	д	15.0	12.5	10.0	7.5	5.0

Для учнів молодшого шкільного віку — 9 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1000 м, хв, с	х	4.40	5.05	5.30	6.00	6.35
	д	5.10	5.35	6.00	6.40	7.20
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	23	18	14	10	5
	д	12	10	7	5	3
або						
підтягування на перекладині, разів	х	6	5	4	3 $\frac{1}{2}$	3
	д	3	2	1	3 $\frac{1}{4}$	1 $\frac{1}{2}$
або						
вис на зігнутих руках, с	х	20	15	11	7	3
	д	10	8	5	3	1
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	36	31	26	18	16
	д	36	31	26	21	16
Стрибок у довжину з місця, см	х	167	152	138	125	111
	д	143	131	120	109	98
або						
стрибок вгору, см	х	36	31	27	22	18
	д	32	30	27	22	17
Швидкість						
Біг на 30 м, с	х	5.1	5.6	6.2	6.7	7.2
	д	5.5	6.1	6.7	7.2	7.8
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	11.4	12.0	12.7	13.4	14.1
	д	12.0	12.6	13.3	13.9	14.6
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	11	9	6	4	2
	д	16	13	9	5	2
Прикладні навички						
Плавання, м	х	15.0	12.5	10.0	7.5	5.0
	д	15.0	12.5	10.0	7.5	5.0

Для учнів молодшого шкільного віку — 10 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1000 м, хв, с	х	4.25	4.50	5.15	5.45	6.15
	д	4.55	5.20	5.45	6.15	6.50
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	25	20	16	11	6
	д	13	11	7	5	3
або						
підтягування на перекладні, разів	х	7	6	5	4	3
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	х	26	20	14	9	3
	д	11	9	6	4	2
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	38	33	28	23	18
	д	38	33	28	23	18
Стрибок у довжину з місця, см	х	177	161	147	134	120
	д	150	138	127	117	105
або						
стрибок вгору, см	х	38	34	30	25	20
	д	35	33	30	25	20
Швидкість						
Біг на 30 м, с	х	4.8	5.3	5.9	6.4	7.0
	д	5.2	5.7	6.2	6.8	7.6
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	11.1	11.7	12.3	13.0	13.7
	д	11.8	12.4	13.0	13.7	14.3
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	12	10	7	5	2
	д	17	13	9	6	2
Прикладні навички						
Плавання, м	х	25.0	20.0	12.5	10.0	7.5
	д	25.0	20.0	12.5	10.0	7.5

Для учнів середнього шкільного віку — 11 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1000 м, хв, с	х	7.05	7.45	8.25	9.05	9.45
	д	8.15	8.55	9.40	10.25	11.05
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	28	23	18	13	8
	д	15	12	8	5	2
або						
підтягування на перекладині, разів	х	8	7	6	5	4
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	х	32	25	18	11	4
	д	13	10	7	5	2
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	41	35	28	23	18
	д	39	34	29	25	20
Стрибок у довжину з місця, см	х	187	172	156	143	128
	д	157	145	129	117	111
або						
стрибок вгору, см	х	41	36	33	27	22
	д	39	36	33	27	22
Швидкість						
Біг на 60 м, с	х	9.2	10.1	11.1	12.1	13.0
	д	10.2	11.0	11.8	12.6	13.4
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	10.8	11.4	12.0	12.6	13.3
	д	11.6	12.2	12.8	13.4	14.0
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	12	10	8	5	3
	д	17	14	10	6	3
Прикладні навички						
Плавання, м	х	25.0	20.0	12.5	10.0	7.5
	д	25.0	20.0	12.5	10.0	7.5

Для учнів середнього шкільного віку — 12 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1500 м, хв, с	х	6.40	7.15	7.50	8.40	9.25
	д	8.00	8.40	9.25	10.10	10.55
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	30	25	19	14	10
	д	16	13	10	6	2
або						
підтягування на перекладині, разів	х	9	8	6	5	4
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	х	37	29	22	14	5
	д	14	11	8	5	2
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	43	36	30	26	21
	д	40	35	30	26	21
Стрибок у довжину з місця, см	х	198	181	166	151	137
	д	165	152	140	129	117
або						
стрибок вгору, см	х	44	39	35	29	24
	д	40	38	35	29	24
Швидкість						
Біг на 60 м, с	х	8.9	9.7	10.6	11.5	12.3
	д	9.8	10.6	11.4	12.2	13.0
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	10.5	11.1	11.7	12.3	12.9
	д	11.4	11.9	12.5	13.1	13.7
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	13	11	8	6	3
	д	18	14	10	7	3
Прикладні навички						
Плавання, м	х	25.0	20.0	15.0	12.5	10.0
	д	25.0	20.0	15.0	12.5	10.0

Для учнів середнього шкільного віку — 13 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1500 м, хв, с	х	6.25	7.00	7.35	8.15	9.00
	д	7.45	8.30	9.15	10.00	10.45
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	х	33	28	22	17	11
	д	17	13	10	7	4
або						
підтягування на перекладині, разів	х	10	9	7	6	5
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	х	42	33	24	15	6
	д	15	12	9	6	3
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	45	38	32	27	22
	д	41	36	31	27	22
Стрибок у довжину з місця, см	х	208	190	175	160	146
	д	172	159	147	137	125
або						
стрибок вгору, см	х	47	42	37	32	27
	д	42	40	37	32	27
Швидкість						
Біг на 60 м, с	х	8.6	9.4	10.2	11.1	11.9
	д	9.5	10.2	10.9	11.7	12.5
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	10.2	10.8	11.3	11.9	12.5
	д	11.2	11.8	12.3	12.8	13.4
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	14	12	9	6	4
	д	18	15	11	7	4
Прикладні навички						
Плавання, м	х	25.0	20.0	15.0	12.5	10.0
	д	25.0	20.0	15.0	12.5	10.0

Для учнів середнього шкільного віку — 14 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1500 м, хв, с	х	6.10	6.40	7.15	7.50	8.30
	д	7.35	8.10	8.45	9.15	9.50
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	35	29	24	18	13
	д	18	14	11	7	4
або						
підтягування на перекладині, разів	х	11	10	8	6	5
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	х	46	36	27	17	7
	д	17	13	10	6	3
Піднімання в сід за 1 хв. разів	х	47	40	34	28	23
	д	42	37	32	28	23
Стрибок у довжину з місця, см	х	219	201	185	170	154
	д	179	166	154	143	131
або						
стрибок вгору, см	х	50	44	38	33	28
	д	44	42	38	33	28
Швидкість						
Біг на 60 м, с	х	8.4	9.1	9.8	10.5	11.2
	д	9.2	9.9	10.6	11.3	12.0
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	9.9	10.4	11.0	11.6	12.1
	д	11.0	11.5	12.0	12.6	13.1
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	15	13	10	7	4
	д	19	15	11	8	4
Прикладні навички						
Плавання, м	х	50.0	40.0	25.0	15.0	12.5
	д	50.0	40.0	25.0	15.0	12.5

Для учнів середнього шкільного віку — 15 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1500 м, хв, с	х	5.45	6.15	6.50	7.25	8.00
	д	7.20	7.55	8.25	9.00	9.35
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	37	31	26	20	14
	д	19	16	12	8	5
або						
підтягування на перекладині, разів	х	12	10	9	7	6
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	х	51	40	29	19	8
	д	18	14	10	7	3
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	49	42	36	29	24
	д	43	38	33	29	24
Стрибок у довжину з місця, см	х	229	211	195	179	163
	д	187	173	161	149	137
або						
стрибок вгору, см	х	52	47	41	35	29
	д	45	43	39	35	29
Швидкість						
Біг на 60 м, с	х	8.2	8.9	9.6	10.2	10.9
	д	9.0	9.6	10.4	11.0	11.7
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	х	9.6	10.1	10.6	11.2	11.7
	д	10.8	11.3	11.8	12.3	12.8
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	16	14	11	8	5
	д	19	16	12	8	5
Прикладні навички						
Плавання, м	х	75	50	30	20	15
	д	75	50	30	20	15

**Для учнів старшого шкільного віку, професійних
навчально-виховних і вищих навчальних закладів — 16 років**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с 2000 м, хв, с	ю	12.25	13.25	14.40	15.50	17.00
	д	10.10	11.00	11.50	12.50	13.40
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ю	40	34	28	22	17
	д	20	16	12	8	5
або						
підтягування на перекладні, разів	ю	13	11	10	8	6
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	ю	55	43	32	21	9
	д	19	15	11	7	4
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ю	50	44	37	31	25
	д	44	39	35	30	25
Стрибок у довжину з місця, см	ю	240	222	205	188	171
	д	193	180	167	155	144
або						
стрибок вгору, см	ю	54	49	43	37	31
	д	45	43	39	35	29
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ю	13.6	14.4	15.3	16.2	17.1
	д	15.2	16.1	17.0	18.0	18.9
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	ю	9.3	9.8	10.3	10.8	11.3
	д	10.6	11.1	11.5	12.0	12.5
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з поло- ження сидячи, см	ю	17	14	11	8	5
	д	20	16	12	9	5
Прикладні навички						
Плавання, м	ю	75	50	35	20	15
	д	75	50	35	20	15

**Для учнів старшого шкільного віку, професійних
навчально-виховних і вищих навчальних закладів — 17 років**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ю	12.15	13.20	14.30	15.40	16.30
2000 м, хв, с	д	9.50	10.45	11.45	12.45	13.40
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ю	42	36	30	24	18
	д	22	17	13	9	5
або						
підтягування на перекладині, разів	ю	14	12	10	8	7
	д	3	2	1	3/4	1/2
або						
вис на зігнутих руках, с	ю	58	45	33	21	9
	д	20	16	12	8	4
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ю	51	45	38	32	26
	д	45	40	35	31	26
Стрибок у довжину з місця, см	ю	250	231	214	197	180
	д	200	186	174	162	150
або						
стрибок вгору, см	ю	55	51	44	38	33
	д	45	43	39	35	29
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ю	13.4	14.0	14.6	15.2	15.8
	д	15.0	15.9	16.8	17.7	18.6
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	ю	9.0	9.4	9.9	10.4	10.9
	д	10.4	10.8	11.3	11.7	12.2
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ю	18	15	12	9	6
	д	20	17	13	9	6
Прикладні навички						
Плавання, м	ю	100	75	50	25	—
	д	100	75	50	25	—

Для призовної молоді

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ч	12.05	13.10	14.20	15.20	16.10
	ж	15.00	15.50	16.40	17.30	18.50
або 1000 м, хв, с	ч	3.35	4.15	4.55	5.50	6.60
	ж					
Сила						
Підтягування на перекладині, разів	ч	15	13	11	9	7
	ж	3	2	1	1/2	—
Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	ч	50	46	42	40	38
	ж	40	36	32	30	28
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13.3	13.9	14.5	15.0	15.6
	ж	14.9	15.7	16.5	17.4	18.2
Спритність						
Човниковий біг 10×10 м, с	ч	27	28	30	32	33
	ж	32	34	36	37	38
Прикладні навички						
Плавання, м	ч	100	75	50	25	—
	ж	100	75	50	25	—

Для студентів вузів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
або біг на 2000 м, хв, с	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
або плавання за 12 хв, м	ч	725	650	550	450	350
	ж	650	550	450	350	300
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	—
або вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
або стрибок вгору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички						
Плавання одним з обраних способів, м	ч	100	75	50	25	—
	ж	100	75	50	25	—

Для осіб зрілого віку

Види випробувань	Стать	Нормативи, балл				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ч	12.10	13.15	14.25	15.35	16.25
	ж	9.45	10.40	11.40	12.40	13.35
або 1000 м, хв, с	ч	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30
	ж	4.00	4.40	5.20	6.15	7.10
або ходьби на 5000 м, хв, с	ч	33.40	38.25	43.35	46.00	48.00
	ж	36.00	40.20	44.25	47.00	49.00
або плавання за 12 хв, м	ч	650	550	450	350	300
	ж	550	450	350	275	200
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ч	43	37	31	25	19
	ж	23	18	14	10	6
або						
підтягування на перекладині, разів	ч	15	13	11	9	7
	ж	2	1 $\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$	—
або						
вис на зігнутих руках, с	ч	59	46	34	22	9
	ж	20	16	12	8	4
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	52	46	39	33	27
	ж	46	41	36	32	27
Стрибок у довжину з місця, см	ч	255	236	219	202	185
	ж	205	191	179	167	155
або						
стрибок вгору, см	ч	55	51	44	38	34
	ж	45	43	39	35	29
Швидкість						
Біг на 30 м, с	ч	4.5	4.8	5.1	5.3	5.5
	ж	5.0	5.2	5.5	5.8	6.0
або						
біг на 60 м, с	ч	8.2	8.5	8.8	9.2	9.5
	ж	9.0	9.6	10.4	11.0	11.7

Для осіб зрілого віку

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Спритність						
Човниковий біг 4×9 м, с	ч	8.9	9.3	9.8	10.3	10.8
	ж	10.3	10.7	11.2	11.6	12.1
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	18	15	12	9	6
	ж	19	16	13	9	6
Прикладні навички						
Плавання, м	ч	100	75	50	25	—
	ж	100	75	50	25	—

**Для особового складу Збройних Сил,
органів внутрішніх справ, інших військових формувань**

Види випробувань	Стать групи	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ч (1)	12.10	12.40	13.10	13.40	14.10
	ч (2)	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00
	ж (3)	15.00	15.40	16.20	17.00	17.40
або 1000 м, хв, с	ж (3)	3.40	4.05	4.30	4.59	5.20
Сила						
Підтягування на перекладині, разів	ч (1)	14	12	10	8	6
	ч (2)	16	14	12	10	8
	ж (3)	4	3	2	1	1/2
Комплексна силова вправа, кількість разів за 1 хв	ч (1)	48	44	40	36	32
	ч (2)	50	46	42	38	34
	ж (3)	34	30	26	22	18
Стрибок у довжину з місця, см	ч (1)	280	261	244	227	210
	ч (2)	270	251	234	207	200
	ж (3)	220	206	194	182	170
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч (1)	14.1	14.7	15.3	16.0	16.6
	ч (2)	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
	ж (3)	15.0	15.8	16.6	17.4	18.1
Спритність						
Човниковий біг 10×10 м, с	ч (1)	27	28	29	30	31
	ч (2)	26	27	28	29	30
	ж (3)	32	34	36	38	40
Прикладні навички						
Плавання вільним стилем, 100 м, хв, с	ч (1)	1.50	2.05	2.20	2.35	2.50
	ч (2)	1.45	2.00	2.15	2.30	2.45
	ж (3)	2.10	2.30	2.50	3.10	3.30

Примітки: (1) — другий рік строкової служби;
(2) — офіцери першої вікової групи;
(3) — жінки першої вікової групи.

Форма одягу на час виконання тестів — спортивна, буденна, польова.

УМОВИ ВИКОНАННЯ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Загальні положення

До виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (далі — тестування) допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується.

Тестування проводиться два дні: перший день — на швидкість, силу ніг (стрибок з місця в довжину або вгору) і витривалість; другий день — на силу рук (згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, або підтягування на перекладині, або вис на зігнутих руках), спритність (човниковий біг), силу м'язів тулуба (піднімання в сід), гнучкість (нахил тулуба вперед), плавання без врахування часу (якщо воно не проводиться в перший день як тест на витривалість).

Якщо тестування проводиться протягом одного дня, то послідовність залишається тією ж. При цьому тест на витривалість і плавання слід виконувати останнім.

Тести можуть виконуватись і в іншій послідовності, якщо це не вплине негативно на досягнення результатів у кожному з них.

Тести на фізичну підготовленість можуть використовуватись і як окремі види випробувань у кінці відповідного розділу підготовки.

Під час перевірки фізичної підготовленості призовної молоді тестування проводиться в такій послідовності: на спритність, швидкість, силу, витривалість і плавання.

Тестування бажано проводити у вигляді змагань, що значною мірою забезпечить надійність результатів.

Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Вправи можуть виконуватись і босоніж. Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

Перевірку фізичної підготовленості всіх груп населення слід проводити в одні й ті ж терміни, в належних санітарно-гігієнічних і погодних умовах.

1. Спринтерський біг (30, 60, 100 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятиї частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

2. Стрибки в довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає, якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

3. Стрибок вгору з місця

Обладнання. Розмітка на стіні, магnezія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування змашує кінчики пальців рук магnezією або крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою «Можна» учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стриба вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка, в сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка однією рукою.

4. Біг на середні та довгі дистанції

Обладнання. Секундоміри, виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції).

За командою «На старт» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш» (або за пострілом) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

5. Плавання (12 хвилин)

Обладнання. Басейн або спеціально підготовлене місце на водоймах, секундомір, свисток, стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

За командою «Приготуватись» учасники стають на задній край стартової тумбочки. За командою «На старт», вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту. За командою «Руш» (або за пострілом) стрибають у воду і пливуть обраним стилем кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати якомога більшу відстань за зазначений час.

Тестування може починатися з води. В цьому разі за командою «Руш» учасники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або поворотного щита.

Результатом тестування є відстань в метрах, яку подолав учасник тестування за 12 хвилин.

Загальні вказівки і зауваження. До тестування допускаються лише добре підготовлені учасники.

Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його.

Дозволяється робити нетривалі зупинки під час поворотів.

Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які засоби, не передбачені правилами змагань.

6. Ходьба (5 кілометрів)

Обладнання. Секундоміри, вимірювана дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

За командою «На старт» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Потім за командою «Руш» або за пострілом вони починають ходьбу, намагаючись подолати зазначену відстань якомога швидше.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Переходити на біг під час тестування не рекомендується.

Доріжка для ходьби має бути рівною і в належному стані. Погодні умови повинні сприяти учасникам показати свої звичайні результати.

7. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

8. Підтягування

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2—3 сантиметра, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Як виняток, для дітей дошкільного та учнів молодшого шкільного віку і жінок установлена система дробових оцінок тестування.

Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оцінюється як 1/2 підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується 3/4 підтягування.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомагання собі.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

9. Вис на зігнутих руках

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладаина діаметром 2—3 сантиметри, встановлені на такій висоті, щоб найвищий учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами землі, лави, магnezія.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда «Можна», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною).

Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник не повинен торкатися перекладини. У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами тестування припиняється.

10. Комплексна силова вправа

Обладнання. Секундомір, рівний майданчик.

Опис проведення тестування. Тестування проводиться протягом 1 хвилини. За командою «Можна» перші 30 секунд учасник виконує максимально можливу кількість нахилів вперед до торкання руками пальців ніг з положення лежачи на спині, руки на поясі, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за командою «Час» учасник займає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій».

Результатом тестування є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Під час виконання нахилів вперед значне згинання ніг дозволяється, коли учасник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

11. Човниковий біг (4×9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десять частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5×5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

12. Човниковий біг (10×10 метрів)

Обладнання. Рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, секундоміри.

Опис проведення тестування. З положення високого старту учасник за командою «Руш» пробігає 10 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.

Результатом тестування є час, витрачений на випробування.

Загальні вказівки і зауваження. Кожний учасник тестування має одну спробу. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

13. Піднімання в сід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями — 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

14. Нахили тулуба вперед з положення сидячи

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами — 20—30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

15. Плавання для виявлення прикладних навичок

Обладнання. Басейн або спеціально пристосоване місце на водоймах.

Опис проведення тестування. Тестування проводиться за правилами змагань. Для осіб з недостатньою підготовкою дозволяється старт з води. В цьому разі за командою «Приготуватись» учасник тестування входить у воду, за командою «На старт» береться однією рукою за поручні startової тумби, за командою «Руш» відштовхується ногами від стінки басейну і починає плавальні рухи.

Учасник повинен пропливти якомога довшу дистанцію.

Якщо учасник став ногами на дно басейну, взявся руками за його борт або обмежуючий трос, тестування припиняється.

Результатом тестування є дистанція в метрах, яку учасник тестування зміг подолати без сторонньої допомоги.

Загальні вказівки і зауваження. Під час проведення тестування слід дотримуватися техніки безпеки.

Поворот повинен виконуватися з обов'язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла.

16. Оцінка індивідуальних результатів тестування

Оцінка індивідуальних результатів тестування здійснюється за рейтинговою системою.

Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку множаться на коефіцієнти тестів, а потім підсумовуються (таблиця 1).

Таблиця 1

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (самостійно обраний)	1—5	2	2—10
На силу (самостійно обраний)	1—5	1	1—5
Комплексна силова вправа	1—5	2	2—10
На швидкість	1—5	1	1—5
На спритність	1—5	1	1—5
На гнучкість	1—5	1	1—5
Плавання	1—5	2	2—10

Можлива підсумкова оцінка — 10—50 балів.

Підсумкову оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (таблиця 2).

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45—50	високий	відмінно
35—44	вищий за середній	добре
25—34	середній	задовільно
15—24	нижчий за середній	незадовільно
10—14	низький	погано

Наприклад: Учень середнього шкільного віку (12 років) у тестуванні показав такі результати:

біг 1500 метрів — 7 хвилин 15 секунд;

підтягування на перекладині — 4 рази;

біг на 60 метрів — 9,7 секунди;

човниковий біг 4×9 метрів — 12,3 секунди;

нахил тулуба вперед з положення сидячи — 8 сантиметрів;

піднімання в сід за 1 хв. — 31 раз;

плавання— подолав дистанцію 20 метрів;

стрибок в довжину — 170 сантиметрів.

За результатами згідно з таблицею для цієї вікової групи учень одержує відповідно 4, 1, 3, 3, 4, 2, 3 та 4 бали. Таблиця 1 передбачає для тесту на витривалість і з плавання коефіцієнт 2. Тобто, за результат з бігу на 1500 метрів він одержує 8 балів (4×2), а з плавання 8 балів (4×2). Таким чином, загальна сума балів становить 32.

Порівнюючи одержану суму балів з таблицею 2, визначаємо, що рівень фізичної підготовленості учня середній (25—34 бали), а якісна оцінка рівня фізичної підготовленості — задовільно.

ЗВЕДЕНА ВІДОМІСТЬ
виконання державних тестів і нормативів оцінки
фізичної підготовленості населення України

(назва групи, класу, навчальної групи дошкільного закладу, навчального закладу, підприємства,
установи, організації, військової частини тощо)

Прізвище, ім'я, по батькові	Вид тестування															Сума балів з урахуванням коефіцієнта	Підсумкова оцінка фізичної підготовлен.	
	Результати тестування та їх оцінка																	
	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат			бал

Головний суддя змагань _____

Керівник організації _____

Всього виконали (чол.): на відмінно (45—50) —
на добре (35—44) —
на задовільно (25—34) —
на незадовільно (15—24) —
на погано (10—14) —

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ЛЬВІВСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

Н А К А З

від 30 квітня 1996 р.

м. Львів

№ 165

*Про заліки з фізичної культури
в V, IX, XI класах*

На виконання наказу Міністерства освіти України № 58 від 26.02.96 р. «Про постанову Уряду від 15.01.96 р. № 80 та протокольне рішення від 24.01.96 р., протокол № 3», програми розвитку фізичної культури і спорту на Львівщині

Н А К А З У Ю:

1. Запровадити залік з предмету «Фізична культура» в V, IX, XI класах.
2. Положення про залік з фізичної культури — затвердити. (Додається).
3. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника начальника управління Я. Пітка.

Начальник управління

Ю. КЛЮЧКОВСЬКИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО:
наказом управління освіти
№ 165 від 30.04.96 р.

П О Л О Ж Е Н Н Я

про заліки з фізичної культури в V, IX, X класах
загальноосвітніх шкіл

Відповідно до програми розвитку фізичної культури і спорту на Львівщині, з метою підвищення відповідальності учнів за виконання вимог комплексної програми з фізичної культури учні V, IX, XI класів загальноосвітніх шкіл складають заліки з фізичної культури.

Види заліків та вимоги:

V клас

1. Теоретичні знання — гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами, правила безпеки під час їх виконання.

2. Біг 1500 м:	Оцінка	«5»	«4»	«3»
	хв. сек.			
хлопці		7.45	8.25	9.05
дівчата		7.55	8.40	9.25
3. Підтягування (хлопці)	разів	6	4	3
Піднімання в сід за 1 хв. з положення лежачи (дівчата)	разів	35	28	23
4. Метання м'яча (150 г)				
хлопці	м	34	27	20
дівчата	м	21	17	14

IX клас

1. Теоретичні знання: — вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.

2. Біг 2000 м (хв. с.) юнаки, дівчата.

3. Метання м'яча (150 г) юнаки, дівчата.

4. Підтягування (разів) — юнаки;

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою (разів) — дівчата.

XI клас

1. Теоретичні знання: — Фізична культура в Україні.

Вплив способу життя на стан здоров'я.

2. Біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата) (хв. с.).

3. Метання гранати 700 г (м) — юнаки;

Метання м'яча 150 г (м) — дівчата.

4. Підтягування (разів) — юнаки;

Піднімання тулуба з положення лежачи;

руки за голову (разів) — дівчата.

Залікові нормативи для учнів IX, XI класів оцінюються відповідно комплексної програми з фізичної культури для учнів (1—11 класів, видання 1993 р.).

На основі підсумків заліку встановлених навчальною програмою, вимог та нормативів, учням виставляється підсумкова оцінка успішності з фізичної культури з врахуванням четвертних та річної оцінок.

Прийом заліку здійснюється членами спеціальної комісії, яка призначається директором школи. Склад комісії 3—5 осіб. В комісію входять учитель фізичної культури та інші педагогічні працівники школи.

Залік з фізичної культури проводиться в квітні—травні, але не пізніше як за 5 днів до початку іспитів. Складання заліків обов'язкове для всіх учнів основної і підготовчої медичної груп. Учні підготовчої медичної групи складають заліки за зниженими вимогами у відповідності зі станом здоров'я і фізичної підготовленості.

Перездача заліків з фізичної культури допускається з дозволу директора школи в наступні до іспитів дні або після них, але до рішення педагогічної Ради школи про видачу документу про освіту.

Від заліків звільняються учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи і ті, що перед заліком перенесли різні захворювання, про що повинні представити довідку лікаря.

Прийом заліків проводиться в спортивних залах, на пришкольніх спортивних майданчиках, стадіонах, при неухильному виконанні правил техніки безпеки.

Примітка: Залікові нормативи, які співпадають з державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України можуть даватися один раз, при проведенні тестування.

Показники оцінюються відповідно до вимог заліку.

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ

ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

Від 22. травня 1996 р.

1-11/495

*Керівникам
навчально-виховних закладів*

У зв'язку із запровадженням державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (Постанова Кабінету Міністрів України № 80 від 15.01.96 р.) управління освіти Львівської облдержадміністрації рекомендує:

1. З метою попередження дублювання в роботі показники фізичної підготовленості у «Паспорті здоров'я» привести у відповідність з показниками державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості.

2. Залікові нормативи (5, 9, 11 класи), які співпадають з державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України можуть здаватися один раз, при проведенні державного тестування показники оцінюються відповідно до вимог заліку.

3. Оцінювання з предмету «Фізична культура» проводиться у відповідності до вимог комплексної програми середньої загальноосвітньої школи з фізичної культури (1—11 класи), Київ, «Освіта», 1993 р.

Заступник начальника

Я. ПІТКО

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ

20 травня 1996 р.

№ 1/9-216

*Міністру освіти Автономної
Республіки Крим, начальникам
управлінь освіти обласних,
Київської та Севастопольської
міських державних адміністрацій*

Головам спортивних клубів «Гарт»

Розглянувши підсумки результатів виступу на I Зимових спортивних іграх молоді України 1996 року, присвячених 100-річчю Олімпійських ігор спортсменів обласних спортивних клубів «Гарт» Міністерства освіти України, надсилаємо Наказ ЦСК «Гарт», де пропонуємо Вас звернути увагу на подальший розвиток опорних зимових видів спорту в організаціях Міністерства освіти України.

Пропонуємо зробити висновки і знайти форми щодо матеріального та морального стимулювання службовців та тренерів, які були причетні до цього заходу.

Перший заступник Міністра

В. О. ЗАЙЧУК

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «ГАРТ»

Н А К А З

8 травня 1996 р.

м. Київ

№ 140

«Про підсумки результатів виступу на I-х зимових спортивних іграх молоді України 1996 р., присвячених 100-річчю Олімпійських ігор, спортсменів обласних спортивних клубів «Гарт» Міністерства освіти України»

На протязі січня—квітня 1996 року спортсмени ЦСК «Гарт» Міністерства освіти України брали участь у I Зимових спортивних іграх молоді України і виступали у 11 видах спорту. За паралельним заліком, серед добровільних спортивних товариств та відомств, спортсмени ЦСК «Гарт» посіли у комплексному заліку II місце з сумою очок 5071,9. У дев'яти видах спорту спортсмени ЦСК «Гарт» посіли призові місця і завоювали 32 перших місця, 44 других місць та 39 третіх місць, крім того у командному заліку з видів спорту посіли два перших місця (лижні гонки, фрістайл), шість других місць (хокей, саний спорт, стрибки на лижах з трампліну, ковзанярський спорт, шорт-трек, гірськолижний спорт), одне третє місце (лижне двоборство).

Серед обласних спортивних клубів «Гарт» у загальнокомандному заліку слід відзначити:

1 місце — Київський міський спортивний клуб «Гарт» — 2460 очок (голова Мазур В. С.).

2 місце — Харківський обласний спортивний клуб «Гарт» — 1077 очок (голова Заболотний В. В.).

3 місце — Сумський обласний спортивний клуб «Гарт» — 435 очок (голова Гриценко І. Г.).

Серед спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл найбільш успішно виступили спортсмени ДЮСШ-15 м. Києва (директор Кочубінський С. А.), які брали участь у складі команди м. Києва з лижних гонок (тренер Назаров А. М.) та гірськолижного спорту (тренерів Брюханов Б. А.) і набрали 603 залікових очка.

Багато зусиль приклали спортсмени ДЮСШ Сумського облспортклубу «Гарт» (директор Остапенко О. З., тренер Болтов А.) завоювавши 255 очок з біатлону.

Серед училищ фізичної культури найбільш успішно виступали спортсмени м. Львова (директор Родак С. М.), які посіли I місце, набравши 881 очко, та м. Харкова училище № 2 (директор Попов А. М.), які посіли II місце.

Під час фінальних змагань було виявлено багато молодих і перспективних спортсменів.

Ряд областей на належному рівні провели масові змагання, присвячені 100-річчю Олімпійських ігор з обладнанням хокейних ковзанок, лижних трас, спортивно-оздоровчих таборів і таке інше.

Разом з тим, підсумки ігор свідчать про наявність недоліків у роботі з зимових видів спорту у багатьох обласних спортивних клубах «Гарт», ДЮСШ та УФК щодо підготовки спортивних резервів.

Так у розподіл загально-командних місць незначний вклад внесли облспортклуби Львівської області — де працюють 13 тренерів, Закарпатської області — 15 тренерів.

Незадовільно проводиться робота по розвитку зимових видів спорту у Чернігівському ОСК «Гарт» (голова Скрипченко А. Ф.), де працюють 17 тренерів з лижних гонок та ковзанярському спорту, Івано-Франківському ОСК «Гарт» (голова Гельон О. М.), де працюють 6 тренерів з стрибків на лижах, гірськолижному спорту та лижним гонкам. У броварському училищі фізичної культури (директор Розуменко М. В.) є відділення з лижних гонок, а переважна кількість спортсменів виступають за другі відомства та товариства.

Слід звернути увагу по підготовці резерву у спортклубах «Гарт».

У зв'язку з викладеним.

Н А К А З У Ю:

1. Підсумки виступів спортсменів обласних спортивних клубів «Гарт» у I зимових спортивних іграх молоді України 1996 року взяти до відома (додатки 1, 2, 3) та признати задовільними.

2. Оголосити подяку за підготовку і успішний виступ спортсменів клубів — Київського міського (Мазур В. С.), Харківського (Заболотний В. В.), Сумського (Гріценко І. Г.), директору ДЮСШ № 15 м. Києва (Кочубинському С. А.), директорам УФК Львівського (Родак С. М.) та Харківського училища № 2 (Попов Л. М.).

3. Звернути увагу завідуючого сектором зимових видів спорту ЦСК «Гарт» (Стіхіна В. В.) та спеціаліста сектора (Сте-

паненко С. Ф.) на підвищення контролю за якістю навчально-тренувального процесу у відділеннях ДЮСШ та УФК.

4. Звернути увагу головам спортивних клубів «Гарт» Житомирської, Закарпатської, Рівненської, Київської, Івано-Франківської, Вінницької, Черкаської та Полтавської областей на допущений низький рівень роботи тренерів по підготовці спортивного резерву.

5. З метою усунення відзначених недоліків, подальшого розвитку зимових видів спорту обласним спортивним клубам:

— до 1 липня 1996 року проаналізувати результати I зимових спортивних ігор молоді України 1996 року і визначити конкретні заходи щодо подолання упущень;

— визначити вклад кожного тренера у підготовку кандидатів до збірних команд областей, прийнявщих участь у I зимових спортивних іграх молоді України з видів спорту, знайти форми матеріального і морального стимулювання їх трудової діяльності і навпаки — притягнення до відповідальності за халатне відношення до виконання своїх обов'язків.

6. Сектору зимових видів спорту ЦСК «Гарт» до 1 вересня:

— провести семінар по підвищенню фахової кваліфікації тренерів з видів спорту;

— зробити аналіз виступів сильніших спортсменів на змаганнях 1995—96 рр.;

— підвести підсумки роботи спортивних шкіл, тренерів за 1995 рік і внести пропозиції управлінню спорту ЦСК «Гарт» про необхідні зміни до плану розвитку інфраструктури видів спорту;

— провести підготовку до виступу на Всесвітній Універсіаді 1997 року, затвердити списки учасників, та плани їх підготовки;

— створити систему проведення змагань ЦСК «Гарт» на 1997 рік;

— обрати тренерську раду, суддівську колегію з зимових видів спорту ЦСК «Гарт»;

7. Головам обласних спортивних клубів «Гарт» забезпечити виконання плану розвитку інфраструктури зимових видів спорту в підвідомчих спортивних школах, надавати їм необхідну допомогу.

8. Сектору зимових видів спорту ЦСК «Гарт» забезпечити своєчасне інформування відділів народної освіти областей, облспортклубів «Гарт» про підсумки виступів у I зимових спортивних іграх молоді України 1996 р.

9. Контроль за виконанням цього наказу покласти на управління спорту ЦСК «Гарт» (Шукайло Г. С.).

Голова

С. ОПИРАЙЛО

ТАБЛИЦЯ
ПІДСУМКІВ ЗАГАЛЬНОКОМАНДНОГО ЗАЛІКУ У І ЗИМОВИХ ІГРАХ
МОЛОДІ УКРАЇНИ 1996 РОКУ СЕРЕД ОБЛАСНИХ СПОРТИВНИХ
КЛУБІВ «ГАРТ» ТА ДСТ І ВІДОМСТВ УКРАЇНИ

Області	Санний спорт	Лижне двоб.	Стрибки з трам.	Ковзани	Лижні гонки	Хокей з шайб.	Біатлон	Гірськ. лижі	Шорт-трек	Фріс-тайл	Фігур. катан.	ОЧКИ	МІСЦ.
м. Київ				1001	228			448	713	70		2460	I
Харківська				8	58	500	20,2	69	346		76	1077	II
Сумська					180		255					435	III
Тернопільська					46					297		343	IV
Львівська	123				8		177					308	V
Вінницька					23	260						282	VI
Ів.-Франківська		20,5	53,9		116					40		230	VII
Київська	121						50					171	VIII
Рівненська					5							100	IX
Закарпатська					51					95		51	X
Житомирська					3,5							3,5	XI

ДСТ ТА ВІДОМСТВА

ОЧКИ НАРАХОВАНІ ЗА ПАРАЛЕЛЬНИМ ЗАЛІКОМ

Україна		455	320	1450	389,9	1580	375	344	2023	297	379	7612,9	I
ЦСК «Гарт»	244	20,5	53,9	980	627,5	760	276	536	1059	439	76	5071,9	II
КОЛОС	1225	27,5			518,1		399	238	504,5	288	143	3379,1	III
ДИНАМО					326,3		441	955		244	169	2135,3	IV
СК МО України					135,2		325	61		126	463	1102,2	V

**РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПУ НА І ЗИМОВИХ ІГРАХ МОЛОДІ УКРАЇНИ,
ПРИСВЯЧЕНИХ 100-РІЧЧЮ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР СЕРЕД ДЮСШ,
УФК МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ УКРАЇНИ**

	ВИДИ СПОРТУ, У ЯКИХ ПРИЙНЯТО УЧАСТЬ	Загальна кількість набраних очок	МІСЦЕ
Серед ДЮСШ			
1. Київ, ДЮСШ № 15	Лижні гонки, гірські лижі.	603	II
2. Луганськ, ДЮСШ-2	Хокей з шайбою.	280	VI
3. Суми «Гарт»	Біатлон.	210	VII
Серед УФК			
1. Львівське	Санний спорт, лижні гонки, фрістайл, гірські лижі.	881	I
2. Харківське-2	Ковзанярський спорт, біатлон, лижні гонки, фігурне катання, шорт-трек.	802,5	II
3. Броварське	Санний спорт, лижні гонки.	359	III
4. Кнівське міське	Ковзанярський спорт.	100	IV
5. Миколаївське	Фрістайл.	50	V

УПРАВЛІННЯ СПОРТУ ЦСК «ГАРТ»

1—3 МІСЦЯ НА 1 ЗИМОВИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ УКРАЇНИ 1996 РОКУ
СЕРЕД ОБЛАСНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ «ГАРТ»

Області	Санний спорт			Стрибки з трам.			Ковзани			Лижні гонки			Хокей з шайб.			Біатлон			Гірськ. лижі			Шорт-трек			Фріс-тайл			ВСЬОГО			МІСЦЕ
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Закарпатська										1																		1			9
Ів.-Франківська				1	2	1																			2	1	2	3	4	6	
Київська	1	1	1																									1	1	1	7—8
Львівська	2	1	1													1	1	2										2	2	2	4—6
Рівненська																									1	2		1	2	7—8	
Сумська										4						1	6	7										1	10	III	
Тернопільська																									2	2	2	2	2	2	4—6
Харківська							1			2	2	20	20									4	1					5	21	2	II
м. Київ							7	9	11	1	1	2							3	9	6	2	2		2	1		19	14	18	I
ВСЬОГО:	3	2	2	1	2	1	8	9	11	1	8	9	20	20		1	6	7	1	4	11	10	3	2	3	6	5	31	44	39	

З М І С Т

Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України	1
Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України	2
Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення області	5
Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості дітей, учнівської і студентської молоді Львівщини	7
Про забезпечення введення в дію в 1996 р. Державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості населення України	9
До уваги вчителів фізичної культури	10
Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України	11
Умови виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України	29
Зведена відомість виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України	37
Про заліки з фізичної культури в V, IX, XI класах	38
Положення про заліки з фізичної культури в V, IX, X класах загальноосвітніх шкіл	38
Про зміни і доповнення до норм оцінювання з фізичної культури	41
Про наказ та наказ «Про підсумки результатів виступу на I-х зимових спортивних іграх молоді України 1996 р., присвячених 100-річчю Олімпійських ігор, спортсменів обласних спортивних клубів «Гарт» Міністерства освіти України»	42

Підписано до друку 17. 06. 96 р. Формат 60×84¹/₁₆. Гарнітура літ.

Друк. високий. Обсяг друк. арк. 3. Тираж 2000. Зам. 1540.

Друкарня видавництва «Вільна Україна», м. Львів, вул. В. Великого, 2.