



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

Державний комітет України з фізичної культури і спорту

Відділення фізичної культури і спорту Української
академії наук національного прогресу

Лабораторія фізичного виховання Інституту проблем
виховання АПН України

Лабораторія масової фізичної культури і професійно-
прикладної фізичної підготовки Одеського державного
політехнічного університету

ДЕРЖАВНІ ТЕСТИ І НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

За редакцією члена-кореспондента Української академії наук
національного прогресу **М.Д.ЗУБАЛІЯ**

Видання друге, перероблене і доповнене

*Шановному Мироненку
Стешановичу від
автора-редактора*

Київ, 1997

М.Д.Зубалія

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. — 2-е вид., перероб. і доп. — К., 1997. — 36 с.

Автори: Р.Т.Раєвський (керівник), К.Ю.Ажицький, В.Ф.Александров, В.Г.Ареф'єв, О.І.Величко, Е.С.Вільчковський, А.М.Горний, Л.Д.Гурман, С.А.Душанін, А.О.Єфімов, М.Д.Зубалій, Л.Я.Іващенко, С.М.Канішевський, О.С.Куц, М.О.Третяков, Т.А.Федюшина, В.І.Філінков, Ю.С.Фіногенов, В.А.Шаповалова, Б.М.Шиян, Ю.Я.Яскал.

У брошурі приводяться Постанова Кабінету Міністрів України, Положення і зміст державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості дітей, учнів, студентів, допризовної молоді, осіб зрілого віку, особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства України. Розкриваються умови виконання державних тестів і нормативів оцінювання індивідуального результату тестування, приводиться шкала оцінки результатів випробувань, форма зведеної відомості виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

М. Д. Зубалія
Голова редакції
К. Д. Зубалія
Керівник редакції
К. Д. Зубалія
Керівник редакції
К. Д. Зубалія
Керівник редакції

Від авторів

Розробляючи систему державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, ми виходили з того, що фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання, яке здійснюється в дошкільних установах, загальноосвітніх школах, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах, Збройних Силах, органах внутрішніх справ та інших військових формуваннях.

Створена державна система тестів і нормативів значною мірою регламентує фізичне виховання, визначає його мету й спрямованість на різних етапах становлення й розвитку особистості. Разом з Єдиною спортивною класифікацією ця система є програмно-нормативною основою фізичного виховання населення й рішуче впливає на його фізичну підготовленість і здоров'я.

Запропонована система тестування не має аналогів у державах близького й далекого зарубіжжя. Якісно новим є підхід до методики визначення нормативних вимог, що ґрунтується на використанні ідеальних і належних нормативів фізичної підготовленості, які віддзеркалюють вимоги до фізичної готовності з боку суспільства і умов життя.

Перевагами системи є: наукова обґрунтованість тестування; надійність та інформативність тестів; досить повна характеристика фізичної підготовленості всіх вікових груп населення; доступність тестів (крім плавання) для масового використання в звичайних умовах; наявність альтернативних тестів, що підвищує їх доступність для широких верств населення; наступність нормативів на всіх етапах фізичного вдосконалення особистості; чітка стандартизація процедур тестування; наявність уніфікованої, надійної й водночас простої системи оцінювання результатів випробувань; можливість одержувати інтегральну кількісну і якісну оцінку фізичної підготовленості осіб, що підлягають тестуванню; узгодження з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій; можливість порівнювати отримані результати тестування з показниками фізичної підготовленості населення інших держав, світовими стандартами.

Міністр
Кабінету Міністрів України

В. ПУГОВИТЕНКО

ЗАТВЕРДЖЕНО

постановою Кабінету Міністрів України
від 15 січня 1996 р. № 80

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;

сформуванати 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;

визначати 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 розвитку 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 показниками фізичної підготовленості населення інших держав і оцінювати їх з позицій 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 змагального 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 законодавства, проходить 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 Держкомспортом.

Роботу з підготовки та проведення тестування у своїх підвідомчих структурах здійснюють Міносвіти, Міноборони, МОЗ, Мінсільгосппрод, 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 Держкомспорту.

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

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

ДЕРЖАВНІ ТЕСТИ
І НОРМАТИВИ ОЦІНКИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

№	Назва тесту	Вік	Час	Відстань	Висота	Вага	Температура	Вологість	Діаметр	Довжина	Площа	Об'єм	Тиск	Частота	Амплітуда	Сила	Енергія	Інтенсивність	Частота	Амплітуда	Сила	Енергія	Інтенсивність
1	Біг на 100 м	18-29	17,5	100	1,70	65	18-20	65-75	100	1,70	65	18-20	65-75	100	1,70	65	18-20	65-75	100	1,70	65	18-20	65-75
2	Біг на 200 м	18-29	35,0	200	1,70	65	18-20	65-75	200	1,70	65	18-20	65-75	200	1,70	65	18-20	65-75	200	1,70	65	18-20	65-75
3	Біг на 400 м	18-29	1:12,0	400	1,70	65	18-20	65-75	400	1,70	65	18-20	65-75	400	1,70	65	18-20	65-75	400	1,70	65	18-20	65-75
4	Біг на 800 м	18-29	2:30,0	800	1,70	65	18-20	65-75	800	1,70	65	18-20	65-75	800	1,70	65	18-20	65-75	800	1,70	65	18-20	65-75
5	Біг на 1000 м	18-29	3:15,0	1000	1,70	65	18-20	65-75	1000	1,70	65	18-20	65-75	1000	1,70	65	18-20	65-75	1000	1,70	65	18-20	65-75
6	Біг на 1500 м	18-29	4:15,0	1500	1,70	65	18-20	65-75	1500	1,70	65	18-20	65-75	1500	1,70	65	18-20	65-75	1500	1,70	65	18-20	65-75
7	Біг на 2000 м	18-29	5:15,0	2000	1,70	65	18-20	65-75	2000	1,70	65	18-20	65-75	2000	1,70	65	18-20	65-75	2000	1,70	65	18-20	65-75
8	Біг на 3000 м	18-29	6:45,0	3000	1,70	65	18-20	65-75	3000	1,70	65	18-20	65-75	3000	1,70	65	18-20	65-75	3000	1,70	65	18-20	65-75
9	Біг на 4000 м	18-29	8:15,0	4000	1,70	65	18-20	65-75	4000	1,70	65	18-20	65-75	4000	1,70	65	18-20	65-75	4000	1,70	65	18-20	65-75
10	Біг на 5000 м	18-29	9:45,0	5000	1,70	65	18-20	65-75	5000	1,70	65	18-20	65-75	5000	1,70	65	18-20	65-75	5000	1,70	65	18-20	65-75
11	Біг на 6000 м	18-29	11:15,0	6000	1,70	65	18-20	65-75	6000	1,70	65	18-20	65-75	6000	1,70	65	18-20	65-75	6000	1,70	65	18-20	65-75
12	Біг на 8000 м	18-29	14:15,0	8000	1,70	65	18-20	65-75	8000	1,70	65	18-20	65-75	8000	1,70	65	18-20	65-75	8000	1,70	65	18-20	65-75
13	Біг на 10000 м	18-29	17:15,0	10000	1,70	65	18-20	65-75	10000	1,70	65	18-20	65-75	10000	1,70	65	18-20	65-75	10000	1,70	65	18-20	65-75
14	Біг на 15000 м	18-29	22:15,0	15000	1,70	65	18-20	65-75	15000	1,70	65	18-20	65-75	15000	1,70	65	18-20	65-75	15000	1,70	65	18-20	65-75
15	Біг на 20000 м	18-29	27:15,0	20000	1,70	65	18-20	65-75	20000	1,70	65	18-20	65-75	20000	1,70	65	18-20	65-75	20000	1,70	65	18-20	65-75
16	Біг на 30000 м	18-29	37:15,0	30000	1,70	65	18-20	65-75	30000	1,70	65	18-20	65-75	30000	1,70	65	18-20	65-75	30000	1,70	65	18-20	65-75
17	Біг на 40000 м	18-29	47:15,0	40000	1,70	65	18-20	65-75	40000	1,70	65	18-20	65-75	40000	1,70	65	18-20	65-75	40000	1,70	65	18-20	65-75
18	Біг на 50000 м	18-29	57:15,0	50000	1,70	65	18-20	65-75	50000	1,70	65	18-20	65-75	50000	1,70	65	18-20	65-75	50000	1,70	65	18-20	65-75
19	Біг на 60000 м	18-29	67:15,0	60000	1,70	65	18-20	65-75	60000	1,70	65	18-20	65-75	60000	1,70	65	18-20	65-75	60000	1,70	65	18-20	65-75
20	Біг на 80000 м	18-29	87:15,0	80000	1,70	65	18-20	65-75	80000	1,70	65	18-20	65-75	80000	1,70	65	18-20	65-75	80000	1,70	65	18-20	65-75
21	Біг на 100000 м	18-29	107:15,0	100000	1,70	65	18-20	65-75	100000	1,70	65	18-20	65-75	100000	1,70	65	18-20	65-75	100000	1,70	65	18-20	65-75

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
або 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 угору, 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
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 – 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 угору, 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 угору, 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 ^{1/2}	3
	д	3	2	1	3/4	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	21	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 угору, 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 перекладині, 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 угору, 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

Продовження додатка №1

Для учнів середнього шкільного віку – 11 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1500 м, хв, с	х	7,05	7,45	8,25	9,05	9,45
	д	8,15	7,55	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 угору, 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

Продовження додатка №1

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 угору, 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 угору, 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 угору, 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
підтягування на перекладині, разів	х	12	10	9	7	6
	д	3	2	1	3/4	1/2
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
стрибок угору, 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 перекладині, 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 угору, 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 положення сидячи, см	ю	17	14	11	8	5
	д	20	16	12	9	5
Прикладні навички Плавання, м	ю	75	50	30	20	15
	д	75	50	30	20	15

Продовження додатка №1

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 2000 м, хв, с	ю	12,15	13,20	14,30	15,40	16,30
	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 угору, 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	—

Продовження додатка №1

Для призовної молоді

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ю	12,05	13,10	14,20	15,20	16,10
	д	15,00	15,50	16,40	17,30	18,50
або 1000 м, хв, с	д	3,35	4,15	4,55	5,50	6,50
Сила						
Підтягування на перекладині, разів	ю	15	13	11	9	7
	д	3	2	1	1/2	—
Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	ю	50	46	42	40	38
	д	40	36	32	30	28
Стрибок у довжину з місця, см	ю	260	241	224	207	190
	д	210	196	184	172	160
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ю	13,3	13,9	14,5	15,0	15,6
	д	14,9	15,7	16,5	17,4	18,2
Спритність						
Човниковий біг 10 × 10 м, с	ю	27	28	30	32	33
	д	32	34	36	37	38
Прикладні навички						
Плавання, м	ю	100	75	50	25	—
	д	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 2000 м, хв, с	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
	ч	725	650	550	450	350
або плавання за 12 хв, м	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 угору, 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, м	ч	100	75	50	25	—
	ж	100	75	50	25	—

Для осіб зрілого віку – до 39 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		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
2000 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 1000 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 ходьба на 5000 м, хв, с	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 ^{1/2}	1	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 угору, 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
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	—

Продовження додатка №1

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

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с або 1000 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
	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, 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.

*Додаток №2
до Положення про державні тести
і нормативи оцінки фізичної
підготовленості населення України*

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 у довжину або угору) 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 урахування 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 останніми.

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

спортивні 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 команду “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 десятої 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. Стрибок у 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 угору з місця

Обладнання. Розмітка на стіні, магнезія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування змащує кінчики пальців рук магнезією 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, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

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

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 (вимірювати 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 перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “Руш!” (або за пострілом) 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 водоймі, 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 у 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, виміряна дистанція (вимірювати 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 набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень 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 торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово. Розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

8. Підтягування

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2 – 3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою “Можна!”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було 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 у 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 допоміжні рухи ногами.

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 перекладина діаметром 2 – 3 сантиметри, встановлені на такій висоті, щоб найвищий учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами землі, лава, магnezія.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя перебувало 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 перебуває 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 перекладини або опускання підборіддя нижче неї, торкання опори ногами тестування припиняється.

10. Комплексна силова вправа

Обладнання. Секундомір, рівний майданчик.

Опис проведення тестування. Тестування відбувається протягом 1 хвилини. За командою “Можна!” перші 30 секунд учасник з положення лежачи на спині, руки на поясі, виконує максимально можливу кількість нахилів уперед до торкання руками пальців ніг, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за командою “Час!” учасник набирає 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 уперед незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути випрямленим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

11. Човниковий біг (4 x 9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті 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 (5x5 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 у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуте, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

12. Човниковий біг (10 x 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’ятки торкались опори. Після команди “Можна!” учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

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

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу 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'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20-30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Можна!” учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють 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 (виявлення прикладних навичок)

Обладнання. Басейн або спеціально пристосоване місце на водоймі.

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 поручень стартової 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 обмежувальний трос, тестування припиняється.

Результатом тестування є дистанція в метрах, яку учасник тестування подолав 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 перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують (таблиця 1).

Таблиця 1

Розрахунок 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).

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;
 піднімання в сід за 1 хв – 31 раз;
 стрибок у довжину з місця – 170 см;
 біг на 60 метрів – 9,7 секунди;
 човниковий біг 4x9 метрів – 12,3 секунди;
 нахил тулуба вперед з положення сидячи – 8 сантиметрів;
 плавання – подолав дистанцію 20 метрів.

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 x 2) і з плавання теж – 8 балів (4 x 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.

Додаток №3
до Положення про державні
тести і нормативи оцінки
фізичної підготовленості
населення України

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 урахуван- ням коефіцієнта	Підсумкова оцінка фізичної підготовленості	
	Результати тестування та їх оцінка																
	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал			

Всього виконали (чол.): на відмінно (45-50) –

на добре (35-44) –

на задовільно (25-34) –

на незадовільно (15-24) –

на погано (10-14) –

Головний суддя змагань _____

Керівник організації _____

Зміст

Від авторів	3
Постанова про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України	5
Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України	6
Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України	9
Для дітей дошкільного віку — 6 років	10
Для учнів молодшого шкільного віку — 7 років	11
Для учнів молодшого шкільного віку — 8 років	12
Для учнів молодшого шкільного віку — 9 років	13
Для учнів молодшого шкільного віку — 10 років	14
Для учнів середнього шкільного віку — 11 років	15
Для учнів середнього шкільного віку — 12 років	16
Для учнів середнього шкільного віку — 13 років	17
Для учнів середнього шкільного віку — 14 років	18
Для учнів середнього шкільного віку — 15 років	19
Для учнів старшого шкільного віку, професійних навчально- виховних і вищих навчальних закладів — 16 років	20
Для учнів старшого шкільного віку, професійних навчально- виховних і вищих навчальних закладів — 17 років	21
Для призовної молоді	22
Для студентів вузів	23
Для осіб зрілого віку — до 39 років	24
Для особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань	25
Умови виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України	26
Зведена відомість виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України	35