

Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної
підготовленості студентів України

Учні середнього шкільного віку (14 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1500 м, хв., 1000 м, хв.	ч	6,25	6,58	7,15	7,3
		ж	4,55	5,25	5,45	6,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	10	9	8	7
			200	185	170	155
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	18	16	13	9
			180	165	155	145
3	Біг на 60 м, с	ч	9,1	10,0	10,8	11,2
		ж	9,9	10,8	11,0	11,4
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	10,2	10,5	11,0	11,6
		ж	10,9	11,2	11,8	12,1
5	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	10	8	6	4
		ж	15	13	10	6

Учні середнього шкільного віку (15 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, 1500 м, хв.	ч	9,0	9,3	9,55	10,2
		ж	7,45	8,3	9,0	9,15
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця,	ч	11	10	9	8
			220	200	180	170
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця,	ж	19	17	14	10
			185	170	160	150
	Біг на 60 м, с	ч	8,6	9,8	10,0	10,4
		ж	9,6	10,6	11,0	11,2

4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,7	10,3	10,8	11,2
		ж	10,8	11,2	11,8	12,0
5	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	11	9	7	5
		ж	16	14	11	7

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів,
що надають повну загальну середню освіту (16 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв., 1500 м, хв.	ч	7,5	8,5	9,2	10,0
		ж	7,3	8,0	8,48	9,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	12	11	10	9
			240	220	200	180
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	20	18	15	11
			190	175	165	155
3	Біг на 100 м, с	ч	14,0	14,6	15,3	15,9
		ж	16,0	16,5	17,4	18,0
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,4	10,0	10,5	11,0
		ж	10,8	11,0	11,5	11,9
с	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	12	10	8	5
		ж	19	17	15	8

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів,
що надають повну загальну середню освіту (17 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину 3 місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Здобувачі вищої освіти (18-20 років)
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину 3 місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину 3 місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9