



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

15.12.2016 № 4665

Зареєстровано у Міністерстві
юстиції України
10 лютого 2017 р.
за № 195/30063

**Про затвердження тестів і нормативів для проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості
населення України**

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року [№ 1045](#) "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" та з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України **НАКАЗУЮ:**

1. Затвердити такі, що додаються:

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

Інструкцію про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

2. Коригування тестів і нормативів здійснюється за потреби, але не раніше завершення проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

3. Департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту подати цей наказ в установленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.

4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра молоді та спорту України відповідно до розподілу функціональних обов'язків.

Міністр молоді та спорту України	І.О. Жданов
ПОГОДЖЕНО:	
Міністр освіти і науки України	Л. М. Гриневич
Міністр оборони України, генерал армії України	С. Т. Полторак
Міністр внутрішніх справ України	А. Б. Аваков
Міністр інфраструктури України	В. Омелян
В.о. Міністра охорони здоров'я України	У. Супрун

Голова Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України	Л. О. Євдоченко
Перший заступник Голови Служби безпеки України	П. Демчина
Т.в.о. Голови Служби зовнішньої розвідки України	І. П. Разінков
Т.в.о. Начальника Управління державної охорони України	В. А. Дахновський

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства молоді та спорту України
15.12.2016 № 4665

ТЕСТИ І НОРМАТИВИ
для проведення щорічного оцінювання фізичної
підготовленості населення України
Учні молодшого шкільного віку (10 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг без урахування часу, м	ч	1000	800	560	500
		ж	900	700	500	450
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	6	5	4	3
			155	140	125	115
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	11	10	7	5
			145	135	120	110
3	Біг на 30 м, с	ч	5,6	6,1	6,6	7,0
		ж	5,9	6,4	6,9	7,3
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	11,3	12,0	12,5	13,0
		ж	12,0	12,6	13,0	13,5
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	7	6	4	2
		ж	11	9	7	4

Учні середнього шкільного віку (11 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг без урахування часу, м	ч	1100	1000	700	600
		ж	1000	800	550	500
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	7	6	5	4
			170	150	140	130
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	12	11	9	6
			155	145	130	120
3	Біг на 30 м, с	ч	5,5	6,0	6,4	6,6
		ж	5,6	6,3	6,8	7,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	11,0	11,5	12,0	12,6

		ж	11,6	12,2	12,8	13,3
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	8	7	5	3
		ж	12	10	7	4

Учні середнього шкільного віку (12 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1000 м, хв.	ч	5,2	5,6	5,8	6,3
		ж	5,3	5,5	5,7	6,7
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	8	7	6	5
			180	165	145	135
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	13	12	10	7
			165	150	135	125
3	Біг на 30 м, с	ч	5,2	5,7	6,1	6,3
		ж	5,5	6,0	6,4	6,8
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	10,5	11,1	11,7	12,3
		ж	11,4	11,9	12,5	13,1
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	9	8	6	3
		ж	13	11	8	4

Учні середнього шкільного віку (13 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1500 м, хв., 1000 м, хв.	ч	6,45	7,2	8,02	8,5
		ж	5,05	5,3	5,58	6,05
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	9	8	7	6
			185	170	155	145
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	17	15	12	8
			170	155	145	135
3	Біг на 60 м, с	ч	9,0	10,4	10,8	11,2
		ж	10,0	10,8	11,3	11,6
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	10,2	10,8	11,3	12,0
		ж	11,1	11,4	11,9	12,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6	4
		ж	14	12	9	5

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 сидячи, см	ч	10	8	6	4
		ж	15	13	10	6

Учні середнього шкільного віку (15 років)

№	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
---	-------------	-------	-----------------	--	--	--

з/п			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв., 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, см	ч	11	10	9	8
			220	200	180	170
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	19	17	14	10
			185	170	160	150
3	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 сидячи, 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
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, 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 з 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 сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

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

№	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
---	-------------	-------	-----------------	--	--	--

з/п			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 з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з 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 x 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

Особи зрілого віку (21-25 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гири 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

Особи зрілого віку (26-30 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,4	13,5	14,1	14,3
		ж	11,0	11,3	11,5	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гири 16 кг, разів	ч	12	10	8	7
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	210
		ж	190	180	175	165
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	12	10	8	6
		ж	13	10	7	5
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	30	28	26	24
		ж	45	40	35	30

Особи зрілого віку (31-35 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв., або 12-хвилинний біг, м	ч	12,5	14,2	15,1	15,3
		ж	12,0	12,3	12,45	13,0
			2000	1950	1900	1850

2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гири 16 кг, разів	ч	10	8	6	4
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	235	225	220	215
			ж	18	14	10
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6	4
			ж	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	28	26	24	22
			ж	43	39	34

Особи зрілого віку (36-40 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв., або 12-хвилинний біг, м	ч	13,1	14,4	15,3	16,0
		ж	12,3	13,0	13,15	14,3
			1950	1850	1800	1750
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гири 16 кг, разів	ч	9	7	5	4
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	225	215	210	200
			ж	18	14	10
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	8	6	4	2
			ж	12	9	6
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	26	24	22	20
			ж	40	35	30

Додаткові бали (21-40 років)

ІМТ		5	4	3	2
маса тіла (кг)	ч	21.5-22.0	22.1-22.5	22.6-23.0	23.1-23.5
	ж	20-21.5	21.6-22.0	22.1-23.5	23.6-24.0
зріст ² (м)					

Особи зрілого віку (41-45 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв., 2000 м, хв., або 12-хвилинний біг, м	ч	8,5	9,1	10,0	10,3
		ж	13,3	13,45	14,0	14,2
			1800	1750	1700	1650
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гири 16 кг, разів	ч	8	6	5	4
			20	16	14	12
	Підтягування у висі лежачи, разів	ж	18	15	12	10
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	30	26	24	20
			ж	15	12	9
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	6	5	4	3
			ж	8	6	5
5	Піднімання тулуба в сід, 1 хв., разів	ч	35	32	30	28
			ж	25	23	20

Особи зрілого віку (46-50 років)

№	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
---	-------------	-------	-----------------	--	--	--

з/п			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв., 2000 м, хв., або 12-хвилинний біг, м	ч	9,2	10,0	10,3	11,0
		ж	15,0	15,2	15,4	16,0
			1750	1700	1650	1600
2	Підтягування на перекладині, разів, або привок гирі 16 кг, разів	ч	6	5	4	3
			15	12	10	8
	Підтягування у висі лежачи, разів	ж	15	12	9	6
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	28	24	20	16
		ж	12	9	6	4
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	4	3	2	1
		ж	6	5	4	2
5	Піднімання тулуба в сід, 1 хв., разів	ч	30	28	25	22
		ж	23	20	18	15

Особи зрілого віку (51-55 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв. 12-хвилинний біг, ходьба, м	ч	11,0	11,5	12,0	12,5
		ж	1700	1650	1600	1550
2	Підтягування на перекладині, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	4	3	2	1
			25	22	20	18
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами, разів	ж	15	12	10	8
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	4	3	2	1
		ж	4	3	2	1
4	Піднімання тулуба в сід, 1 хв., разів	ч	25	23	20	18
		ж	20	18	15	12
5	20 присідань за 30 с, час відновлення, хв.	ч	1,0	1,29	1,59	2,3
		ж	1,0	1,29	1,59	2,3

Особи зрілого віку (56-60 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв. 12-хвилинний біг, ходьба, м	ч	13,0	13,5	14,0	14,5
		ж	1650	1600	1550	1500
2	Підтягування на перекладині, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	4	3	2	1
			20	18	14	12
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами, разів	ж	10	8	6	4
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	4	3	2	1
		ж	4	3	2	1
4	Піднімання тулуба в сід, 1 хв., разів	ч	20	17	15	12
		ж	15	12	10	8
5	20 присідань за 30 с, час відновлення, хв.	ч	1,0	1,29	1,59	2,30
		ж	1,0	1,29	1,59	2,45

Додаткові бали (41-60 років)

ІМТ		5	4	3	2
маса тіла (кг)	ч	22-23	23.1-24	24.1-25	25.1-26
	ж	22-22.5	22.6-23	23.1-24	24.1-25
зріст ² (м)					

Особи зрілого віку (61-70 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	12-хвилинний біг, ходьба, м	ч	1800	1750	1700	1650
		ж	1500	1450	1400	1350
2	20 присідань за 30 с, час відновлення, хв.	ч	1,29	1,59	2,3	2,59
		ж	1,29	1,59	2,3	2,59
3	Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці, разів, або Згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами, разів	ч	12	10	8	6
		ж	6	5	4	3
			8	6	4	3
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	3	2	1	0
		ж	3	2	1	0
5	Піднімання тулуба в сід, 1 хв., разів	ч	20	18	16	12
		ж	12	10	8	6

Додаткові бали (61-70 років)

ІМТ		5	4	3	2
маса тіла (кг)	ч	22-23	23.1-24	24.1-25	25.1-26
	ж	22-22.5	22.6-23	23.1-24	24.1-25
зріст ² (м)					

Директор департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту		М.В. Бідний			
		ЗАТВЕРДЖЕНО Наказ Міністерства молоді та спорту України 15.12.2016 № 4665			
		Зареєстровано у Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017 р. за № 195/30063			

ІНСТРУКЦІЯ

про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

І. Організація проведення тестування

1. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - тестування) передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

2. Категорії осіб (далі - учасники), для яких проходження тестування є обов'язковим, визначено пунктом 4 Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 (далі - Постанова).

3. Порядок проведення тестування в центральних та місцевих органах виконавчої влади, в навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях визначається згідно з вимогами пункту 10 Постанови.

4. Графік проведення тестування затверджується керівниками центральних та місцевих органів виконавчої влади, навчальних закладів, підприємств, установ, організацій та розміщується на веб-сайтах.

5. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, навчальні заклади, підприємства, установи, організації розміщують на своїх веб-сайтах за 14 днів до дня проведення тестування перелік місць його проведення із зазначенням видів тестів і нормативів.

6. Проведення тестування у військових ліцях та ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою здійснюється відповідно до навчальних програм з фізичної

культури та з предмета "Захист Вітчизни", рекомендованих або затверджених Міністерством освіти і науки України.

7. Проведення тестування допризовної молоді здійснюється відповідно до вимог навчальних програм з фізичної культури та з предмета "Захист Вітчизни" для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, рекомендованих Міністерством освіти і науки України.

8. Навчальні заклади, підприємства, установи, організації складають колективну заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - заявка) за формою, наведеною у [додатку 1](#) до цієї Інструкції, та подають своїм керівникам для формування єдиного списку учасників.

9. Учасники, для яких бажання пройти тестування є добровільним, направляють до місцевих органів виконавчої влади за місцем проживання заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України особисто, поштою або електронною поштою за формою, наведеною у [додатку 2](#) до цієї Інструкції.

10. У заявці зазначаються:

прізвище, ім'я, по батькові (за наявності);

стать;

дата народження;

документ, що посвідчує особу (серія, номер);

місце проживання;

контактний телефон, адреса електронної пошти;

основне місце навчання, роботи (за наявності);

спортивне звання (за наявності);

спортивний розряд (за наявності);

перелік обраних видів тестів.

До заявки додаються:

копія документа, що посвідчує особу;

форма первинної облікової документації [№ 086-1/о](#) "Довідка учня загальноосвітнього навчального закладу про результати обов'язкового медичного профілактичного огляду", затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16 серпня 2010 року № 682, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 10 вересня 2010 року за № 794/18089 (далі - довідка), та/або форма первинної облікової документації [№ 027/о](#) "Виписка із медичної карти амбулаторного (стаціонарного) хворого", затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 14 лютого 2012 року № 110, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 28 квітня 2012 року за № 661/20974 (далі - виписка);

згода на обробку персональних даних.

11. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, навчальні заклади, підприємства, установи, організації приймають особисті та колективні заявки і формують єдиний список учасників.

12. Керівники центральних та місцевих органів виконавчої влади, навчальних закладів, підприємств, установ, організацій у день проведення тестування допускають учасників до його проходження за наявності документа, що посвідчує особу, а також довідки та/або виписки.

13. До тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

14. Після допуску учасника до проходження тестування його реєструють із присвоєнням відповідного номера.

15. Учасники тестування враховуються тільки один раз (за місцем роботи, або навчання, або проживання).

16. Учасник не допускається до проходження тестування (припиняє проходження тестування) у таких випадках:

надання неповних даних у заявці на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;
неподання документів, зазначених у пункті 10 цього розділу;
погіршення його фізичного стану до початку або в момент виконання комплексу тестів.

17. До початку проведення тестування учасників ознайомлюють з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки.

18. Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість.

19. Види тестів і нормативів включають:

1) тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини;

2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

20. Тестування проводиться протягом двох днів: перший день - на швидкість, силу ніг і витривалість; другий день - на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість.

21. Тестування може виконуватись в іншій послідовності, якщо це не матиме негативного впливу на результати у кожному з видів тестів.

Тестування не може проводитись протягом одного дня. Якщо через виняткові обставини тестування проводиться протягом одного дня, послідовність видів тестів залишається такою самою, що й при дводенному тестуванні. При цьому тест на витривалість виконується останнім.

22. Проведення тестування у вигляді змагань забезпечує надійність результатів.

23. Учасники, які підлягають тестуванню, мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж та у взутті із шипами.

24. У разі погіршення погодних умов тестування не проводиться.

25. Тестування за видами випробувань проводять судді під контролем комісій з питань проведення щорічного оцінювання, що складаються з представників відповідної сфери діяльності та/або підприємства, установи, організації сфери фізичної культури і спорту, медичних спеціалістів, а також представників інститутів громадянського суспільства, зокрема учасників антитерористичної операції, волонтерів (за згодою).

26. Медичний огляд для допуску до проходження тестування здійснюється медичними працівниками з урахуванням результатів медичних оглядів - профілактичних, диспансерних, попередніх або періодичних.

27. У місці проведення тестування центральними та місцевими органами виконавчої влади, підприємствами, установами, організаціями формується медичний пункт або забезпечується чергування бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги.

28. Надання медичної допомоги під час проходження тестування включає:

визначення стану здоров'я до виконання нормативів;

надання екстреної (швидкої) медичної допомоги.

II. Виконання тестів

1. Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу:

рівномірний біг та біг на середні та довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

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

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Для учнів 10-11 років проводиться біг у рівномірному темпі без урахування часу з метою подальшого розвитку витривалості та стійкості до помірних навантажень.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії "плечі - тулуб - ноги";
- відсутності фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

3. Підтягування на перекладині:

перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

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

4. Підтягування у висі лежачи:

підтягування у висі лежачи виконується з ВП: вис лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см.

Для того щоб зайняти ВП, учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф перекладини. Після чого, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги склали пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП.

З ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище грифа поперечини, потім опускається у вис і, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання випробування (тесту).

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування з ривками або з прогином тулуба;
- підборіддя не піднялося вище грифа поперечини;
- відсутність фіксації ВП;
- почергове згинання рук.

5. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.:

піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мати;
- пальці розімкнуті із "замка";
- зміщення таза.

6. Стрибок у довжину з місця:

стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або торкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

7. Ривок гирі:

для виконання тесту використовуються гирі вагою 16 кг. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гирі правою і лівою руками.

Тест проводиться на помості або будь-якому майданчику розміром 2 x 2 м. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє спортивним суддям визначати випрямлення працюючої руки.

Ривок гирі виконується в один прийом спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом піднімає гирю вгору до повного випрямлення руки і її фіксації. Працююча рука, нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замаху.

Учасник може починати виконання тесту з будь-якої руки і переходити до виконання другою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю у верхньому або нижньому положенні не більше 5 с. Під час проведення тестування суддя зараховує кожний правильно виконаний підйом після фіксації гирі не менше ніж на 0,5 с.

Тестування припиняється у разі:
використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гирі, в тому числі гімнастичних накладок;

наданні собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб;
встановлення гирі на голову, плече, груди, ногу або поміст;
виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі:

дожимання гирі;

торкання вільною рукою ніг, тулуба, гирі, руки, що виконує випробування (тест).

8. Присід:

присід виконується з плавним опусканням, згинанням ніг у колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності:

ВП стоячи, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах;

спина рівна, руки складені на грудях;

присід виконується до утворення паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи піднімаючись.

9. Біг на 30 м, 60 м, 100 м:

біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на 30 м виконується з високого старту, біг на 60 і 100 м - з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

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

10. Човниковий біг 4 x 9 м:

човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 x 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

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

Спроба не зараховується у разі:

якщо кубик не поклали в півколо, а кинули;

якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

11. Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком "-".

Спроба не зараховується у разі:

згинання ніг у колінах;

утримання результату пальцями однієї руки;

відсутності утримання результату протягом 2 с.

12. Для учасників віком від 21 до 70 років зараховуються додаткові бали за розрахунок індексу маси тіла (далі - ІМТ).

ІМТ дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та її зросту і тим самим оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою $I = m/h^2$, де m - маса тіла (кг), h - зріст (м), і вимірюється в $кг/м^2$.

Наприклад, маса тіла людини - 60 кг, зріст - 170 см. Отже, індекс маси тіла в цьому випадку дорівнює: $ІМТ = 60 : (1,70 \times 1,70) = 20,7$.

ІМТ визначає додатковий показник формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

III. Оформлення результатів проведення тестування

1. Після кожного виду тестів суддя повідомляє учасникам результати тестування.

2. Результати тестування учасників заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у [додатку 3](#) до цієї Інструкції.

3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 10 до 20 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір.

4. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір та додаткових балів за ІМТ.

5. Підсумкові оцінки тестування порівнюють зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8-20 років) та шкалою результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку (21-70 років) за формою, наведеною у [додатку 4](#) до цієї Інструкції.

6. За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

7. Після завершення тестування навчальні заклади, підприємства, установи, організації подають своєму органу управління інформацію про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно з [пунктом 19](#) Постанови за формою, наведеною у [додатку 5](#) до цієї Інструкції.

8. За результатами тестування органи, визначені [Постановою](#), складають зведений звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у [додатку 6](#) до цієї Інструкції, та подають його Мінмолодьспорту у строк, визначений [пунктом 3](#) Постанови.

Директор департаменту фізичної культури	
--	--

