



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

Л. О. Євдоченко

та захисту інформації України

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)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			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 x 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,	ч	12	11	10	9

	або стрибок у довжину з місця, см		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)**

№ 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 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 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

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 гирі 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 гирі 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	6	
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6	4	
		ж	14	11	8	6	
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	28	26	24	22	
		ж	43	39	34	30	

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 гирі 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	6	
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	8	6	4	2	
		ж	12	9	6	5	
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	26	24	22	20	
		ж	40	35	30	25	

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
		ж	20	16	14	12
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	18	15	12	10
		ж	30	26	24	20
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	15	12	9	6
		ж	6	5	4	3
5	Піднімання тулуба в сід, 1 хв., разів	ч	8	6	5	4
		ж	35	32	30	28
		ж	25	23	20	18

Особи зрілого віку (46-50 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	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 ривок гири 16 кг, разів	ч	6	5	4	3
		ж	15	12	10	8
		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
		ж	25	22	20	18
		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.	ч	13,0	13,5	14,0	14,5
	12-хвилинний біг, ходьба, м	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