|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **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 [№](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF) [1045](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF) "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" та з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України**Н АКА З УЮ :**

1. Затвердити такі, що додаються:

[Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15) [населення України](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15);

[Інструкцію про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/paran61#n61) [підготовленості населення України](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/paran61#n61).

1. Коригування тестів і нормативів здійснюється за потреби, але не раніше завершення проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.
2. Департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту подати цей наказ в установленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.
3. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.
4. 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 | Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 165 | 155 | 135 | 110 |
| ж | 145 | 135 | 125 | 100 |
| 2 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Підтягування у висі лежачи (разів). | ж | 12 | 8 | 5 | 2 |
| 3 | Біг на 30 м, с | ч | 5,6 | 6,1 | 6,6 | 7,1 |
| ж | 5,9 | 6,4 | 7,0 | 7,6 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). | ч | 14 | 12 | 6 | 3 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (разів). | ж | 10 | 9 | 6 | 3 |
| 5 | Піднімання тулуба в сід за 1хв. | ч | 39 | 36 | 31 | 27 |
| ж | 33 | 31 | 26 | 20 |

**Учні середнього шкільного віку (11 років)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Види тестів | Стать | Нормативи, бали | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 180 | 165 | 145 | 125 |
| ж | 160 | 145 | 130 | 115 |
| 2 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 6 | 4 | 3 | 1 |
| Підтягування у висі лежачи (разів). | ж | 13 | 10 | 7 | 4 |
| 3 | Біг на 30 м, с | ч | 5,4 | 5,9 | 6,3 | 6,9 |
| ж | 5,6 | 6,2 | 6,8 | 7,3 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). | ч | 20 | 16 | 12 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (разів). | ж | 14 | 10 | 8 | 5 |
| 5 | Піднімання тулуба в сід за 1хв. | ч | 43 | 38 | 32 | 28 |
| ж | 40 | 37 | 31 | 27 |

**Учні середнього шкільного віку (12 років)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Види тестів | Стать | Нормативи, бали | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 190 | 170 | 145 | 120 |
| ж | 170 | 150 | 140 | 115 |
| 2 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 8 | 5 | 4 | 2 |
| Підтягування у висі лежачи (разів). | ж | 16 | 12 | 8 | 5 |
| 3 | Біг на 30 м, с | ч | 5,2 | 5,7 | 6,1 | 6,6 |
| ж | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). | ч | 22 | 17 | 12 | 7 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (разів). | ж | 16 | 11 | 8 | 4 |
| 5 | Піднімання тулуба в сід за 1хв. | ч | 45 | 40 | 34 | 29 |
| ж | 41 | 38 | 33 | 28 |

**Учні середнього шкільного віку (13 років)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Види тестів | Стать | Нормативи, бали | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 195 | 180 | 160 | 150 |
| ж | 175 | 160 | 145 | 130 |
| 2 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 10 | 7 | 5 | 2 |
| Підтягування у висі лежачи (разів). | ж | 20 | 15 | 10 | 6 |
| 3 | Біг на 30 м, с | ч | 4,8 | 5,4 | 6,0 | 6,4 |
| ж | 5,2 | 5,8 | 6,3 | 6,9 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). | ч | 25 | 19 | 14 | 8 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (разів). | ж | 17 | 12 | 9 | 5 |
| 5 | Піднімання тулуба в сід за 1хв. | ч | 46 | 42 | 36 | 30 |
| ж | 42 | 39 | 34 | 29 |

**Учні середнього шкільного віку (14 років)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Види тестів | Стать | Нормативи, бали | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 210 | 195 | 175 | 150 |
| ж | 180 | 165 | 145 | 130 |
| 2 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 12 | 9 | 5 | 2 |
| Підтягування у висі лежачи (разів). | ж | 22 | 17 | 12 | 7 |
| 3 | Біг на 30 м, с | ч | 4,6 | 5,2 | 5,7 | 6,8 |
| ж | 5,0 | 5,6 | 6,3 | 6,9 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). | ч | 27 | 22 | 16 | 10 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (разів). | ж | 19 | 14 | 11 | 6 |
| 5 | Піднімання тулуба в сід за 1хв. | ч | 48 | 45 | 39 | 31 |
| ж | 43 | 40 | 35 | 30 |

**Учні середнього шкільного віку (15 років)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| з/п |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 240 | 218 | 208 | 200 |
| ж | 195 | 180 | 165 | 155 |
| 2 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 13 | 10 | 7 | 3 |
| Підтягування у висі лежачи (разів). | ж | 23 | 19 | 13 | 8 |
| 3 | Біг на 30 м, с | ч | 4,3 | 4,9 | 5,4 | 6,0 |
| ж | 5,1 | 5,6 | 6,2 | 6,9 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). | ч | 33 | 26 | 20 | 13 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (разів). | ж | 20 | 16 | 12 | 7 |
| 5 | Піднімання тулуба в сід за 1хв. | ч | 50 | 46 | 38 | 31 |
| ж | 44 | 42 | 34 | 30 |

**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 | Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 250 | 223 | 213 | 190 |
| ж | 190 | 178 | 165 | 145 |
| 2 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 14 | 11 | 8 | 3 |
| Підтягування у висі лежачи (разів). | ж | 26 | 21 | 15 | 6 |
| 3 | Біг на 30 м, с | ч | 4,1 | 4,7 | 5,2 | 5,8 |
| ж | 5,1 | 5,6 | 6,0 | 6,9 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). | ч | 38 | 32 | 22 | 13 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (разів). | ж | 21 | 17 | 13 | 8 |
| 5 | Піднімання тулуба в сід за 1хв. | ч | 53 | 51 | 44 | 38 |
| ж | 45 | 43 | 38 | 31 |

**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 | Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 255 | 225 | 220 | 193 |
| ж | 195 | 180 | 167 | 150 |
| 2 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 15 | 12 | 9 | 4 |
| Підтягування у висі лежачи (разів). | ж | 27 | 22 | 16 | 7 |
| 3 | Біг на 30 м, с | ч | 4,0 | 4,6 | 5,1 | 5,8 |
| ж | 5,2 | 5,5 | 5,9 | 6,8 |
| 4 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів). | ч | 39 | 33 | 23 | 14 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави (разів). | ж | 22 | 18 | 14 | 9 |
| 5 | Піднімання тулуба в сід за 1хв. | ч | 54 | 52 | 45 | 39 |
| ж | 46 | 44 | 39 | 32 |