

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Міністерства молоді  
та спорту України  
\_\_\_\_\_ 2016 року № \_\_\_\_\_

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

**Для учнів молодшого шкільного віку – 8 років**

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Чергування ходьби та бігу без урахування часу, м	ч	1000	800	700	600
	ж	900	700	600	500
Підтягування на перекладині, кількість разів <i>або</i>	ч	4	3	2	1
		*	*	*	*
		125	120	110	105
Стрибок у довжину з місця, см.	ж	10	6	4	3
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		115	105	100	95
Біг на 30 м, сек.	ч	5,4	6,4	7,0	7,3
	ж	5,8	6,8	7,4	7,8
Човниковий біг 4 х 9 м, сек.	ч	12,6	13,0	13,5	14,0
	ж	13,0	13,4	13,8	14,5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	5	4	3	1
	ж	9	7	5	2

**Для учнів молодшого шкільного віку – 9 років**

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Чергування ходьби та бігу без урахування часу, м	ч	1100	900	800	700
	ж	1000	800	700	600

Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	5	4	3	2
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		135	125	115	110
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	10	9	7	4
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		125	115	105	100
Біг на 30 м, сек.	ч	5,3	6,2	6,6	7,2
	ж	5,6	6,4	6,9	7,3
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	12,0	12,6	13,0	13,2
	ж	12,5	12,8	13,2	13,8
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	6	5	4	2
	ж	10	8	6	3

### Для учнів молодшого шкільного віку – 10 років

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг без урахування часу, м	ч	1000	800	560	500
	ж	900	700	500	450
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	6	5	4	3
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		155	140	125	115
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	11	10	7	5
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		145	135	120	110
Біг на 30 м, сек.	ч	5,6	6,1	6,6	7,0
	ж	5,9	6,4	6,9	7,3
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	11,3	12,0	12,5	13,0
	ж	12,0	12,6	13,0	13,5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	7	6	4	2
	ж	10	8	6	3

### Для учнів середнього шкільного віку – 11 років

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
	ч	1100	1000	700	600

Рівномірний біг без урахування часу, м	ж	1000	800	550	500
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	7	6	5	4
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		170	150	140	130
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	12	11	9	6
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		155	145	130	120
Біг на 30 м, сек.	ч	5,5	6,0	6,4	6,6
	ж	5,6	6,3	6,8	7,0
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	11,0	11,5	12,0	12,6
	ж	11,6	12,2	12,8	13,3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	8	7	5	3
	ж	12	10	7	4

### Для учнів середнього шкільного віку – 12 років

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 1000 м/хв., с	ч	5,2	5,6	5,8	6,3
	ж	5,3	5,5	5,7	6,7
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	8	7	6	5
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		180	165	145	135
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	13	12	10	7
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		165	150	135	125
Біг на 30 м, сек.	ч	5,2	5,7	6,1	6,3
	ж	5,5	6,0	6,4	6,8
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	10,5	11,1	11,7	12,3
	ж	11,6	12,0	12,5	13,1
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	9	8	6	3
	ж	13	11	8	4

### Для учнів середнього шкільного віку – 13 років

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
---------------------------	-------	-----------------	--	--	--

		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Рівномірний біг 1500 м/хв., с 1000 м/хв., с	ч	6,45	7,2	8,02	8,5
	ж	5,05	5,3	5,58	6,05
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	9	8	7	6
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		185	170	155	145
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	17	15	12	8
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		170	155	145	135
Біг на 60 м, сек.	ч	9,0	10,4	10,8	11,2
	ж	10,0	10,8	11,3	11,6
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	10,2	10,8	11,3	12,0
	ж	11,1	11,4	11,9	12,6
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	10	8	6	4
	ж	14	12	9	5

### Для учнів середнього шкільного віку – 14 років

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Рівномірний біг 1500 м/хв., с 1000 м/хв., с	ч	6,25	6,58	7,15	7,3
	ж	4,55	5,25	5,45	6,0
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	10	9	8	7
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		200	185	170	155
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	22	17	13	9
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		180	165	155	145
Біг на 60 м, сек.	ч	9,1	10,0	10,8	11,2
	ж	9,9	10,8	11,0	11,4
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	10,2	10,5	11,0	11,6
	ж	10,9	11,2	11,6	12,1
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	10	8	6	4
	ж	15	13	10	6

**Для учнів середнього шкільного віку – 15 років**

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с 1500 м/хв., с	ч	9,0	9,3	9,55	10,2
	ж	7,45	8,3	9,	9,15
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	11	10	9	8
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		220	200	180	170
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	18	16	14	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		185	170	160	150
Біг на 60 м, сек.	ч	8,6	9,8	10,0	10,4
	ж	9,6	10,6	11,0	11,2
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	9,7	10,3	10,8	11,2
	ж	10,8	11,5	11,8	12,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	11	9	7	5
	ж	16	14	11	7

**Для учнів старшого шкільного віку, слухачів навчальних закладів,  
що надають повну загальну середню освіту – 16 років**

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с 1500 м/хв., с	ч	7,5	8,5	9,2	10,0
	ж	7,3	8,0	8,48	9,0
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	12	11	10	9
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		240	220	200	180
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	20	17	15	11
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		190	175	165	155
Біг на 100 м, сек.	ч	14,0	14,6	15,3	15,9
	ж	16,0	16,5	17,4	18,0
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	9,4	10,0	10,5	11,0

	ж	10,8	11,2	11,5	11,9
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	12	10	8	5
	ж	19	17	15	8

**Для учнів старшого шкільного віку, слухачів навчальних закладів,  
що надають повну загальну середню освіту – 17 років**

Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
	ж	9,5	10,45	11,45	12,45
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	13	12	11	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		240	220	205	195
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	22	18	16	12
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		200	185	170	160
Біг на 100 м, сек.	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9

**Для слухачів навчальних закладів  
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних  
закладів), що надають вищу освіту – 18-20 років**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
	ж	10,3	11,15	11,5	12,3
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	14	12	11	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Стрибок у довжину з місця, см.		260	240	235	205
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ж	25	21	18	15
<i>або</i>		*	*	*	*

Стрибок у довжину з місця, см.		210	200	185	165
Біг на 100 м, сек.	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
	ж	10,4	10,8	11,3	11,6
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9

**Для осіб зрілого віку  
(21-25 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
	ж	10,3	11,15	11,35	12,0
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	14	12	10	8
<i>або</i>		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів		40	30	20	10
Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів)	ж	20	15	12	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів		20	15	10	6
Стрибок у довжину з місця, см.	ч	240	230	225	215
	ж	200	190	180	170
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	14	12	10	8
	ж	16	14	11	8
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	ч	32	28	26	24
	ж	47	42	40	34

**Для осіб зрілого віку  
(26-30 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	12,4	13,5	14,1	14,3
	ж	11,0	11,3	11,5	12,0
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	12	10	8	7
<i>або</i>		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів		40	30	20	10

Підтягування з вису лежачи на низький перекладині (кількість разів)	ж	20	15	12	10
<i>або</i>		*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів		20	15	10	6
Стрибок у довжину з місця, см.	ч	240	230	225	210
	ж	190	180	175	165
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	12	10	8	6
	ж	13	10	7	5
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	ч	30	28	26	24
	ж	45	40	35	30

**Для осіб зрілого віку  
(31-35 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	12,5	14,2	15,1	15,3
	ж	12,0	12,3	12,45	13,0
<i>або</i>	*	*	*	*	*
12 хвилинний біг, м	ж	2000	1950	1900	1850
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	10	8	6	4
		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів		40	30	20	10
Підтягування з вису лежачи на низький перекладині (кількість разів)	ж	20	15	12	10
		*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів		18	14	10	6
Стрибок у довжину з місця, см.	ч	235	225	220	215
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	10	8	6	4
	ж	14	11	8	6
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	ч	28	26	24	22
	ж	43	39	34	30

**Для осіб зрілого віку  
(36-40 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2



Рівномірний біг 3000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	13,1	14,4	15,3	16,0
	ж	12,3	13,0	13,15	14,3
<i>або</i>	*	*	*	*	*
12 хвилинний біг, м	ж	1950	1850	1800	1750
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	9	7	5	4
		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів		40	30	20	10
Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів)	ж	20	15	12	10
		*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів		18	14	10	6
Стрибок у довжину з місця, см.	ч	225	215	210	200
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	8	6	4	2
	ж	12	9	6	5
Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, 1 хв.	ч	26	24	22	20
	ж	40	35	30	25

### Додаткові бали (21-40 років)

ІМТ		5	4	3	2
<b>маса тіла (кг)</b>	ч	21.5-22.0	22.1-22.5	22.6-23.0	23.1-23.5
<b>довжина тіла (м<sup>2</sup>)</b>	ж	20-21.5	21.6-22.0	22.1-23.5	23.6-24.0

### Для осіб зрілого віку (41-45 років)

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	8,5	9,1	10,0	10,3
	ж	13,3	13,45	14,0	14,2
<i>або</i>	*	*	*	*	*
12 хвилинний біг, м	ж	1800	1750	1700	1650
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	8	6	5	4
		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів		20	16	14	12
Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів)	ж	18	15	12	10
		*	*	*	*
<i>або</i>	*	*	*	*	

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

**Для осіб зрілого віку  
(46-50 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с 2000 м/хв., с	ч	9,2	10,0	10,3	11,0
	ж	15,0	15,2	15,4	16,0
<i>або</i>	*	*	*	*	*
12 хвилинний біг, м	ж	1750	1700	1650	1600
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	6	5	4	3
		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів		15	12	10	8
Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів)	ж	15	12	9	6
	*	*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ч	28	24	20	16
	ж	12	9	6	4
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	4	3	2	1
	ж	6	5	4	2
Піднімання тулуба в сід, 1 хв., кількість разів	ч	30	28	25	22
	ж	23	20	18	15

**Для осіб зрілого віку  
(51-55 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с	ч	11,0	11,5	12,0	12,5
12 хвилинний біг, ходьба, м	ж	1700	1650	1600	1550
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	4	3	2	1
		*	*	*	*

Ривок гирі 16 кг, кількість разів		15	10	8	6
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ч	25	22	20	18
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі зі зігнутими колінами, кількість разів	ж	15	12	10	8
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	4	3	2	1
	ж	4	3	2	1
Піднімання тулуба в сід, 1 хв., кількість разів	ч	25	23	20	18
	ж	20	18	15	12
20 присідань за 30 с., час відновлення хв., с	ж	1,0	1,29	1,59	2,3

**Для осіб зрілого віку  
(56-60 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м/хв., с	ч	13,0	13,5	14,0	14,5
12 хвилинний біг, ходьба, м	ж	1650	1600	1550	1500
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	4	3	2	1
<i>або</i>		*	*	*	*
Ривок гирі 16 кг, кількість разів		10	8	6	4
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	ч	20	18	14	12
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі зі зігнутими колінами, кількість разів	ж	10	8	6	4
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	4	3	2	1
	ж	4	3	2	1
Піднімання тулуба в сід, 1 хв., кількість разів	ч	20	17	15	12
	ж	15	12	10	8
20 присідань за 30 с., час відновлення хв., с	ж	1,0	1,29	1,59	2,45

**Додаткові бали (41-60 років)**

ІМТ		5	4	3	2
<b>маса тіла (кг)</b>	ч	22-23	23.1-24	24.1-25	25.1-26
<b>довжина тіла (м<sup>2</sup>)</b>	ж	22-22.5	22.6-23	23.1-24	24.1-25

**Для осіб зрілого віку  
(61-70 років)**

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
12 хвилинний біг, ходьба, м	ч	1800	1750	1700	1650
	ж	1500	1450	1400	1350
20 присідань за 30 с., час відновлення хв., с	ч	1,29	1,59	2,3	2,59
	ж	1,29	1,59	2,3	2,59
Згинання і розгинання рук в упорі, на гімнастичній лавці, кількість разів	ч	12	10	8	6
	ж	6	5	4	3
<i>або</i>	*	*	*	*	*
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі зі зігнутими колінами, кількість разів	ж	8	6	4	3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	3	2	1	0
	ж	3	2	1	0
Піднімання тулуба в сід, 1 хв., кількість разів	ч	20	18	16	12
	ж	12	10	8	6

**Додаткові бали (61-70 років)**

ІМТ		5	4	3	2
<b>маса тіла (кг)</b>	ч	22-23	23.1-24	24.1-25	25.1-26
<b>довжина тіла (м<sup>2</sup>)</b>	ж	22-22.5	22.6-23	23.1-24	24.1-25

