



**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**(Мінмолодьспорт)**

вул. Еспланадна, 42, м. Київ, 01601, тел./факс: (044) 289-12-94, тел.: (044) 289-03-66, 289-12-64  
E-mail: [correspond@msms.gov.ua](mailto:correspond@msms.gov.ua), web-site: <http://dsmsu.gov.ua> код згідно з ЄДРПОУ 38649881

№ \_\_\_\_\_  
від " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
на № \_\_\_\_\_  
від " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Обласні та Київська міська державні  
адміністрації (за списком)

Про щорічне оцінювання фізичної  
підготовленості населення України

Повідомляємо, що наказом Мінмолодьспорту від 04 жовтня 2018 року № 4607, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 року за № 1207/32659, затверджено тести і нормативи для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкцію про організацію його проведення та форму Звіту про результати його проведення (додається).

Крім того, нагадуємо, що звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2018 році надавати до 1 грудня п. р. за формою зазначеною у листі Мінмолодьспорту від 19.09.2018 № 7296/5.1.

Додаток: на  8  арк. тільки адресату.

Заступник Міністра

Я. ВОЙТОВИЧ

Сербіна  
289-14-30





МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

04.10.2019

Київ

№ 1607

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
" 21 " <u>листопада</u> 20 <u>19</u> р.
за № <u>100/2019/13-02</u>
Керівник Ресурсного органу _____
Міністр _____

Про затвердження тестів і нормативів  
для осіб, щорічне оцінювання фізичної  
підготовленості яких проводиться на  
добровільних засадах, Інструкції про  
організацію його проведення та форми Звіту  
про результати його проведення

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня  
2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного  
оцінювання фізичної підготовленості населення України", з метою визначення  
та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити такі, що додаються:

тести і нормативи для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості  
яких проводиться на добровільних засадах;

Інструкцію про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості осіб на добровільних засадах;

Форму Звіту про результати 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. Визнати таким, що втратив чинність, наказ Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року № 4665 "Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України", зареєстрований в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017 року за № 195/30063.

5. Відділу взаємодії з громадськістю та засобами масової інформації забезпечити оприлюднення цього наказу на офіційному веб-сайті Міністерства молоді та спорту України.

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

7. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра відповідно до розподілу функціональних обов'язків.

Міністр молоді та спорту України



I. O. Жданов

ЗАТВЕРДЖЕНО  
 Наказ Міністерства молоді  
 та спорту України  
 04 жовтня 2018 року № 4607

**Тести і нормативи**  
 для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах

Вік 21-25 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, с 2000 м, хв, с	ч	12,30	13,30	13,50	14,10
		ж	10,30	11,15	11,35	12,00
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гири 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
		ж	40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів		20	15	12	10
	3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225

Вік 26-30 років

№ з/п	Види тестів	Стать			
		ч	ж	ч	ж
4	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ж	200	190	180
		ч	14	12	10
5	Підймання тулуба в сід, разів	ж	16	14	11
		ч	32	28	26
	1XB	ж	47	42	40
	30 с	ч	24	24	34

№ з/п	Види тестів	Стать			
		ч	ж	ч	ж
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, с	ч	12,40	13,50	14,10
		ж	11,00	11,30	11,50
2	Підтягування на перекладині, разів, або	ч	12	10	8
		ж	40	30	20
3	Підтягування у висі лежачи, разів, або	ч	20	15	10
		ж	20	15	10
4	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225
		ж	190	180	175
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ч	12	10	8
		ж	13	10	7
	1XB	ж	45	40	35
	30 с	ч	30	28	26
	24	ж	5	5	30

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Міністерства молоді та спорту України  
04 жовтня 2018 року № 4607

ЗВІТ  
про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

№	Позначення	Кількість осіб, які виконали завдання														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1XB	Кількість завдань, виконаних за певний час (секунди)	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж
		ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч
1	Учні виконали завдання окремо (професійно-технічні освіти, у тому числі вихованці військових ліцеїв та фізично-культурних закладів, що надають підготовку до професійної освіти)	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж
		ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч
2	Здобувачі вищої освіти (згідно з визначенням статті 11 Закону України «Про вищу освіту») виконали завдання окремо	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж
		ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч
3	Співробітники державних установ виконали завдання окремо (включно з викладачами, інструкторами, тренерами, фізичними вихователями, педагогами, інструкторами з фізичного виховання, інструкторами з фізичної підготовки до професійної освіти)	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж
		ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч
4	Виконавці виконали завдання окремо (включно з викладачами, інструкторами, тренерами, фізичними вихователями, педагогами, інструкторами з фізичного виховання, інструкторами з фізичної підготовки до професійної освіти)	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж
		ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч
5	Інші спеціальні служби (включно з викладачами, інструкторами, тренерами, фізичними вихователями, педагогами, інструкторами з фізичного виховання, інструкторами з фізичної підготовки до професійної освіти)	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж
		ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч

*(Handwritten signature)*

Інформація про результати проведення  
щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

(найменування підприємства, установи, організації тощо)

№ з/п	Кількість осіб, які працюють на підприємствах, в установах, організаціях, державних органах, що звітували	Кількість осіб, які допущені до тестування		Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості														
				високий			достатній			середній			низький					
				усього	з них		усього	з них		усього	з них		усього	з них		усього	з них	
					чоловіки	жінки		чоловіки	жінки		чоловіки	жінки		чоловіки	жінки			
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1																		

Керівник (власник)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Виконавець

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Телефон: \_\_\_\_\_

Факс: \_\_\_\_\_

Електронна пошта: \_\_\_\_\_

3

Вік 31-35 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, с 2000 м, хв, с або 12-хвилинний біг, м	ч	12,50	14,20	15,10	15,30
		ж	12,00	12,30	12,45	13,00
			2000	1950	1900	1850
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	10	8	6	4
			40	30	20	10
		ж	20	15	12	10
18	14		10	6		
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	235	225	220	215
		ж	180	175	165	160
4	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ч	10	8	6	4
		ж	14	11	8	6
5	Підймання тулуба в сід, разів, 30 с, 1 хв	ч	28	26	24	22
		ж	43	39	34	30

Вік 36-40 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, с 2000 м, хв, с або 12-хвилинний біг, м	ч	13,10	14,40	15,30	16,00
		ж	12,30	13,00	13,15	14,30
			1950	1850	1800	1750
2	Підтягування на перекладині, разів, або	ч	9	7	5	4

Додаток 4

до Інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості осіб на добровільних засадах (пункт 4 розділу III)

Шкала результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку (21-70 років)

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
30-26	Високий	Відмінно
25-21	Достатній	Добре
20-16	Середній	Задовільно
15 та менше	Низький	Незадовільно

Примітка. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 36 років та від 51 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір, а для учасників віком від 36 до 50 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 4 тестів на вибір, та розрахунком ІМТ.

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			ч	ж	ч	ж
1	Рівномірний біг 2000 м, хв, с 2000 м, хв, с або 12-хвилиний біг, м	ч	8,50	9,10	10,00	10,30
		ж	13,30	13,45	14,00	14,20
2	Підтягування на перекладині, разів, або Ривок гири 16 кг, разів	ч	8	6	5	4
		ж	20	16	14	12
3	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	6	5	4	3
		ж	15	12	9	6
4	Підймання тулуба в сіл, разів, 1 хв	ч	8	6	5	4
		ж	35	32	30	28
			25	23	20	18

Вік 41-45 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			ч	ж	ч	ж
1	Ривок гири 16 кг, разів	ч	20	15	12	10
		ж	40	30	20	10
3	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	8	6	4	2
		ж	18	14	10	6
4	Підймання тулуба в сіл, разів, 30 с, 1 хв	ч	26	24	22	20
		ж	40	35	30	25
5	ІМТ = маса тіла (кг) / зріст (м) <sup>2</sup>	ч	21,5-22,0	22,1-22,5	22,6-23,0	23,1-23,5
		ж	20,0-21,5	21,6-22,0	22,1-23,5	23,6-24,0

Відомість  
проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

(найменування підприємства, установи, організації тощо)

№ з/п	П.І.Б.	Дата народження	Види тестів										Сума балів за результатами тестування	Рівень фізичної підготовленості
			№ 1		№ 2		№ 3		№ 4		№ 5			
			результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал		
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1														
2														
3														
4														

Усього виконало учасників:	З них чоловіків	З них жінок
з них за рівнем фізичної підготовленості:		
високий		
достатній		
середній		
низький		

Голова комісії/Секретар комісії

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Дата проведення тестування: \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

5

5	ІМТ = $\frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)}^2}$	ч	22.0-23.0	23.1-24.0	24.1-25.0	25.1-26.0
		ж	22.0-22.5	22.6-23.0	23.1-24.0	24.1-25.0

Вік 46-50 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв, с 2000 м, хв, с або 12-хвилинний біг, м	ч	9,20	10,00	10,30	11,00
		ж	15,00	15,20	15,40	16,00
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	6	5	4	3
		ж	15	12	10	8
3	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	12	9	6	4
		ж	4	3	2	1
4	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ч	4	3	2	1
		ж	6	5	4	2
5	Підіймання тулуба в сід, разів, 1 хв	ч	30	28	25	22
		ж	23	20	18	15
5	ІМТ = $\frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)}^2}$	ч	22.0-23.0	23.1-24.0	24.1-25.0	25.1-26.0
		ж	22.0-22.5	22.6-23.0	23.1-24.0	24.1-25.0

Вік 51-55 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв, с 12-хвилинний біг, ходьба, м	ч	11,00	11,50	12,00	12,50
		ж	1700	1650	1600	1550



Додаток 2  
до Інструкції про організацію  
проведення щорічного оцінювання  
фізичної підготовленості Осіб на  
добровільних засадах  
(пункт 6 розділу I)

**ЗАЯВКА**

на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Прізвище, ім'я, по батькові: \_\_\_\_\_

Стать: \_\_\_\_\_ Дата народження: \_\_\_\_\_

Місце проживання: \_\_\_\_\_  
(поштовий індекс, область, район, населений пункт, вулиця/провулок, площа тощо,  
№ будинку/корпусу, № квартири)

Контактний телефон: \_\_\_\_\_ Електронна адреса: \_\_\_\_\_

Спортивне звання (майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, гросмейстер України, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України)

(за наявності)

Спортивний розряд (кандидат у майстри спорту України, перший розряд, другий розряд, третій розряд, перший юнацький розряд, другий юнацький розряд, третій юнацький розряд)

(за наявності)

Види тестів	№ 1
	№ 2
	№ 3
	№ 4
	№ 5

(підпис)

(ініціали, прізвище)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали				
			1	2	3	4	5
1	Рівномірний біг 2000 м, хв, с	ч	13,00	13,50	14,00	14,50	1500
	12-хвилинний біг, ходьба, м	ж	1650	1600	1550	1500	
	Підтягування на перекладині, разів, або	ч	4	3	2	1	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	18	14	12	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи із згинутими колінами, разів	ж	10	8	6	4	
3	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ч	4	3	2	1	
		ж	4	3	2	1	
4	Підймання тулуба в сід, разів, 1 хв	ч	20	17	15	12	
		ж	15	12	10	8	
5	20 присідань за 30 с, час відновлення, хв, с	ч	1,00	1,29	1,59	2,30	
		ж	1,00	1,29	1,59	2,45	

**Вік 56-60 років**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали				
			1	2	3	4	5
1	Підтягування на перекладині, разів, або	ч	4	3	2	1	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	15	12	10	8	
3	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ч	4	3	2	1	
		ж	4	3	2	1	
4	Підймання тулуба в сід, разів, 1 хв	ч	25	23	20	18	
		ж	20	18	15	12	
5	20 присідань за 30 с, час відновлення, хв, с	ч	1,00	1,29	1,59	2,30	
		ж	1,00	1,29	1,59	2,30	

Додаток 1  
до Інструкції про організацію  
проведення щорічного оцінювання  
фізичної підготовленості осіб на  
добровільних засадах  
(пункт 5 розділу I)

ЗАЯВКА

на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

(найменування підприємства, установи, організації тощо)

№ з/п	П.І.Б.	Дата народження	Стать	Спортивне звання/спортивний розряд	Види тестів					Відмітка лікаря про допуск
					№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1										
2										
3										
4										

Керівник (власник)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

7

Вік 61-70 років

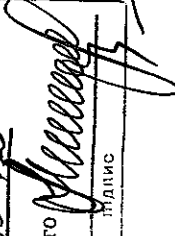
№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	12-хвилинний біг, ходьба, м	ч	1800	1750	1700	1650
		ж	1500	1450	1400	1350
2	20 присідань за 30 с, час відновлення, хв, с	ч	1,29	1,59	2,30	2,59
		ж	1,29	1,59	2,30	2,59
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	12	10	8	6
		ж	8	6	4	3
4	Нахил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

Директор департаменту фізичної культури  
та неолімпійських видів спорту



М. БІДНИЙ

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Наказ Міністерства молоді  
та спорту України  
04 жовтня 2018 року № 4607

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України " 21 " жовтня 2018 р. за № 1299/18-р/2018	
Керівник розробляючого органу	М. БІДНИЙ

### Інструкція

#### про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості осіб на добровільних засадах

#### І. Організація проведення тестування

- 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.
- Категорії осіб, тестування яких проводиться на добровільних засадах (далі – учасники), визначено пунктом 5 Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі – Порядок), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 (із змінами) (далі – Постанова).
- Порядок проведення тестування в центральних та місцевих органах виконавчої влади, на підприємствах, в установах, організаціях визначається пунктом 9 Порядку.

6. Після завершення тестування підприємства, установи, організації подають своєму органу управління інформацію про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно з пунктом 17 Порядку за формою, наведеною у додатку 5 до цієї Інструкції.

7. За результатами щорічного оцінювання органи, визначені Постановою, складають звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, затвердженою наказом Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607, та подають його Міністерству спорту у строк, визначений пунктом 3 Постанови.

Директор департаменту фізичної культури  
та неолімпійських видів спорту



М. БІДНИЙ

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, у цьому випадку  $ІМТ = 60 : (1,70 \times 1,70) = 20,7$ .

ІМТ служить показником формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та підготовленості.

### III. Оформлення результатів проведення щорічного оцінювання

1. Після кожного тесту судді повідомляє учасникам результати його проходження.
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 21 до 36 років та від 51 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 тестів на вибір, а для учасників віком від 36 до 50 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 4 тестів на вибір, та розрахунком ІМТ.
4. Підсумкові оцінки щорічного оцінювання порівнюються зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку (21-70 років) за формою, наведеною у додатку 4 до цієї Інструкції.

5. За результатами виконання тестів щорічне оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

4. Графік проведення тестування із зазначенням переліку міськ його проведення затверджується керівниками центральних та місцевих органів виконавчої влади та розміщується на веб-сайтах за 14 днів до дня проведення щорічного оцінювання.

5. Підприємства, установи, організації складають 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.

6. Учасники подають заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у додатку 2 до цієї Інструкції, до місцевих органів виконавчої влади за місцем проживання особисто або наділяють поштою чи електронною поштою.

7. У заявці зазначаються:

- прізвище, ім'я, по батькові (за наявності);
- стать;
- дата народження;
- місце проживання;
- контактний телефон, адреса електронної пошти;
- основне місце роботи (за наявності);
- спортивне звання (за наявності);
- спортивний розряд (за наявності);
- перелік обраних тестів.

До заявки додаються:

копія документа, що посвідчує особу, підтверджує громадянство України чи спеціальний статус особи;

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.

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

9. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, підприємства, установи, організації у день проведення тестування допускають учасників до його проходження за наявності документа, що посвідчує особу, підтверджує громадянство України чи спеціальний статус особи, а також виписки.

10. До тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, пройшли медичне обстеження не раніше ніж за 14 днів до дня проведення тестування і допущені до нього лікарем, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

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

12. Учасники тестування обліковуються за списком тільки один раз (за місцем роботи або проживання).

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

9. 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 вступає у спортивній формі, яка дає змогу суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

Під час виконання тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. Під час третього нахилу учасник максимально нахилиється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

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

10. Для учасників віком від 36 до 50 років розраховується ІМТ.

ІМТ дає змогу визначити ступінь відповідності маси тіла людини її зросту та оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

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

Виконання вправи припиняється у разі:

використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гирі, зокрема гімнастичних накладок;

надання собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тудуб;

ставлення гирі на голову, плече, груди, ногу або поміст;

виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі:

дотискання гирі;

торкання вільною рукою ніг, тудуба, гирі, руки, якою виконується вправа.

8. Присід виконується з плавним опусканням, згинанням ніг у колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності:

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

спина рівна, руки складені на грудях;

присід виконується до утворення паралелі між стегнами та підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

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

надання неповних даних у заявці;

неподання документів, зазначених у пункті 7 цього розділу;

погіршення його фізичного стану до початку або в момент виконання комплексу тестів.

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

15. Система тестування для учасників складається із тестів та розрахунку величини, яка дає змогу оцінити ступінь відповідності маси людини її зросту (ІМТ – ІМТ).

16. Тести і нормативи включають:

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

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

17. Тестування проводиться протягом двох днів: перший день – на силу ніг, розрахунок ІМТ і витривалість; другий день – на силу рук, силу м'язів тудуба, гнучкість.

18. Тестування може виконуватись в іншій послідовності, якщо це не буде негативно впливати на результати за кожним із тестів.

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

19. Проведення тестування у вигляді змагань забезпечує надійність результатів.

20. Учасники мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж та у взутті із шпанами.

21. У разі погіршення погодних умов тестування не проводиться.

22. Тестування проводять судді під контролем комісій з питань проведення щорічного оцінювання, до складу яких входять представники відповідної сфери діяльності та/або підприємства, установи, організації сфери фізичної культури і спорту, медичні працівники, а також представники інститутів громадянського суспільства, зокрема учасники антитерористичної операції, волонтери (за згодою).

23. У місці проведення тестування центральними та місцевими органами виконавчої влади, підприємствами, установами, організаціями формується медичний пункт або забезпечується чергування бригади екстреної медичної допомоги, враховуючи кількість учасників.

24. Надання медичної допомоги під час проходження тестування вклучає:

визначення стану здоров'я до виконання нормативів;

надання екстреної медичної допомоги.

Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;

виконання відштовхування з попереднього підскоку;

позачергового відштовхування ногами.

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

7. Для виконання тесту "ривок гіри" використовуються гіри вагою 16 кг. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гіри правою і лівою руками.

Тест проводиться на помості або будь-якому майданчику розміром 2x2 м. Учасник виступає у спортивній формі, яка дає змогу спортивним суддям визначити випрямлення руки, що працює.

Ривки гіри виконуються за один підхід спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом підймає гіро вгору до повного випрямлення руки і її фіксації. Рука, що працює, нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замахи.

почергове згинання рук.

5. Підіймання тулуба в сід за 1 хв 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;

розімкнення пальців із "замка";

зміщення таза.

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

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

## II. Виконання тестів

1. Біг на середні та довгі дистанції (2000 м, 3000 м, 12-хвилинний біг) проводиться на біговій доріжці стадіону або на будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу – 20 осіб.

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця – у довжині дистанції).

За командою "На старт!" учасники 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 "Рухні!" з відмахом прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

2. Згинання і 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 (даші – 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, стони випираються 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 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 більше ніж на 45 градусів.

3. Підтягування на перекладині виконується на перекладині діаметром 2-3 сантиметри, розташованій на такій висоті, щоб учасник, висяючи, 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 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.

Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

4. Підтягування у висі лежачи виконується з ВП: вис лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги утворюють 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. Після цього, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги утворили пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП.

Із ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище за гриф, потім опускається у вис і, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання тесту.

Спроба не зараховується, якщо:

підтягування з ривками або з прогином тулуба;

підборіддя не піднялося вище за гриф;

відсутня фіксація ВП;