

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів,  
що надають повну загальну середню освіту (16років)

№ З/П	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000м,хв., 1500м,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 x 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