

Название документа

Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 N 16
"Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17"

Источник публикации

Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 06.09.2014, 8/29060

Примечание к документу

КонсультантПлюс: примечание.
Начало действия документа - 07.09.2014.

В соответствии с пунктом 3 данный документ вступил в силу после официального опубликования (опубликован на Национальном правовом Интернет-портале Республики Беларусь - 06.09.2014).

Текст документа

Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов
Республики Беларусь 29 августа 2014 г. N 8/29060

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
2 июля 2014 г. N 16

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ О ГОСУДАРСТВЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
КОМПЛЕКСЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И ПРИЗНАНИИ УТРАТИВШИМ СИЛУ ПОСТАНОВЛЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ОТ 24 ИЮНЯ 2008 Г. N

17

На основании абзаца четвертого пункта 1 постановления Совета Министров Республики Беларусь от 5 мая 2014 г. N 426 "О делегировании Министерству спорта и туризма полномочий на принятие нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта" Министерство спорта и туризма Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить прилагаемое Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

2. Признать утратившим силу постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь" (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2008 г., N 183, 8/19140).

3. Настоящее постановление вступает в силу после его официального опубликования.

Министр

А.И.Шамко

СОГЛАСОВАНО
Министр образования
Республики Беларусь
С.А.Маскевич
20.06.2014

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Брестского областного
исполнительного комитета
К.А.Сумар
13.06.2014

СОГЛАСОВАНО
Заместитель председателя
Витебского областного
исполнительного комитета
О.С.Мацкевич
17.06.2014

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Гомельского областного
исполнительного комитета
В.А.Дворник
12.06.2014

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Гродненского областного

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Минского областного

исполнительного комитета
В.В.Кравцов
13.06.2014

исполнительного комитета
С.В.Шапиро
13.06.2014

СОГЛАСОВАНО
Первый заместитель
председателя Минского городского
исполнительного комитета
В.Е.Кухарев
13.06.2014

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Могилевского областного
исполнительного комитета
П.М.Рудник
13.06.2014

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства спорта и туризма
Республики Беларусь
02.07.2014 N 16

ПОЛОЖЕНИЕ О ГОСУДАРСТВЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

1. Настоящее Положение определяет состав, цели и задачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее - комплекс).

2. Комплекс представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов.

3. Целью комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

4. Задачами комплекса являются:
создание и развитие физкультурного движения в Республике Беларусь;
повышение эффективности физического воспитания населения;
обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения;
привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

5. Комплекс состоит из трех программ:
физкультурно-оздоровительная программа;
программа физкультурно-спортивных многоборий;
программа мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

6. Уровень физической подготовленности населения определяется с учетом половозрастных групп.

7. Физкультурно-оздоровительная программа комплекса состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 59 лет и старше:

7.1. первая ступень "Олимпийские надежды" для детей 6 - 10 лет.

Цель ступени: формирование начального уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
развитие основных двигательных умений и навыков;
удовлетворение потребности детей в двигательной активности;
мотивация к занятиям физической культурой.

Минимальный недельный двигательный режим для детей 6 - 10 лет и нормативы уровня физической подготовленности определены согласно приложению 1 к настоящему Положению;

7.2. вторая ступень "Спортивная смена" для детей 11 - 16 лет.

Цель ступени: формирование базового уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой, участию в соревновательной и игровой деятельности;

мотивация к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений;

подготовка к выполнению нормативов программы физкультурно-спортивного многоборья "Защитник Отечества" для юношей допризывного и призывного возраста (15 - 17 лет и старше).

Минимальный недельный двигательный режим для детей 11 - 16 лет и нормативы уровня физической подготовленности определены согласно приложению 2 к настоящему Положению;

7.3. третья ступень "Физическое совершенство" для девушек и юношей 17 - 18 лет.

Цель ступени: формирование интереса к занятиям физической культурой с учетом профильной ориентации.

Задачи ступени:

осуществление профильной физической подготовки к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь, профессиональной деятельности;

мотивация к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений, регулярным занятиям физической культурой;

формирование самоконтроля за занятиями физической культурой.

Минимальный недельный двигательный режим для девушек и юношей 17 - 18 лет и нормативы уровня физической подготовленности определены согласно приложению 3 к настоящему Положению;

7.4. четвертая ступень "Здоровье, сила и красота" для граждан 19 - 22 лет.

Цель ступени: формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом с учетом дифференцированной профессионально-прикладной направленности.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;

оказание содействия в организации занятий физической культурой и спортом.

Нормативы уровня физической подготовленности для граждан 19 - 22 лет определены согласно приложению 4 к настоящему Положению;

7.5. пятая ступень "Здоровье и красота" для граждан 23 - 29 лет, 30 - 39 лет, 40 - 49 лет, шестая ступень "Движение, здоровье и долголетие" для граждан 50 - 59 лет и старше.

Цель ступеней: совершенствование физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи ступеней:

ориентация граждан на преимущества и ценности здорового образа жизни, занятия физической культурой;

мотивация граждан для систематических занятий физической культурой и спортом;

поддержание уровня физической подготовленности.

Нормативы уровня физической подготовленности для граждан 23 - 29 лет, 30 - 39 лет, 40 - 49 лет, 50 - 59 лет и старше определены согласно приложению 5 к настоящему Положению.

8. Целью программы физкультурно-спортивных многоборий комплекса является развитие системы спортивных соревнований среди различных возрастных групп граждан.

Задачи программы:

повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;

развитие физической подготовки граждан;

популяризация комплекса.

Программа физкультурно-спортивных многоборий состоит из:

системы спортивных соревнований летнего и зимнего многоборья "Здоровье", дифференцированных по возрастным группам от 8 до 60 лет и старше;

системы спортивных соревнований многоборья "Защитник Отечества" для юношей допризывного и призывного возраста (15 - 17 лет и старше).

Программа физкультурно-спортивных многоборий определена согласно приложению 6 к настоящему Положению.

9. Целью программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом комплекса является ориентация населения на приоритет здорового образа жизни.

Задачи программы:

повышение заинтересованности руководителей организаций в занятиях физической культурой и спортом работников (учащихся);

принятие мер по стимулированию граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

развитие материально-технической базы.

В рамках реализации программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом может быть предусмотрена система мер по стимулированию и дальнейшей мотивации граждан, успешно выполнивших нормативы комплекса, в том числе материальное поощрение работников (за

активные занятия физическими упражнениями, занятые призовые места на спортивных соревнованиях), а также материальное поощрение руководителей организаций (за снижение общего уровня заболеваемости работников с временной утратой работоспособности, увеличение удельного веса лиц, не болевших в течение отчетного периода, выполнение мероприятий коллективных договоров по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; занятые призовые места на спортивных соревнованиях и иное).

10. К выполнению нормативов комплекса допускаются лица, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

11. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, областные и Минский городской исполнительные комитеты:

осуществляют координацию и контроль за организацией работы по выполнению комплекса;

оказывают методическую помощь иным органам государственного управления;

обеспечивают проведение спортивных мероприятий по программе физкультурно-спортивных многоборий комплекса.

Приложение 1
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ "ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ" ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 - 10 ЛЕТ

Минимальный недельный двигательный режим для детей 6 - 10 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю			
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	6 - 8 лет		9 - 10 лет	
Бег (километров)	5 - 6	4 - 6	7 - 9	6 - 8
или				
ходьба на лыжах (километров)	7 - 8	6 - 8	9 - 11	8 - 10
Прыжки со скакалкой (раз)	500 - 600	500 - 600	700 - 900	700 - 900
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	12 - 20	-	6 - 24	-
или				
подтягивание на низкой перекладине (раз)	36 - 50	36 - 50	45 - 55	40 - 50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 - 40	35 - 40	25 - 45	40 - 45
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5 - 8 секунд в наклоне (раз)	16 - 20	16 - 20	20 - 25	20 - 25
или				
сидя на полу ноги врозь	50 - 60	50 - 60	55 - 65	55 - 65

наклон вперед (раз)

Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и опускание туловища (раз)

20 - 30

20 - 30

25 - 35

25 - 35

или

поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)

30 - 40

30 - 40

35 - 50

35 - 50

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 6 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	90 и менее	95	100	105	107	110	112	118	128	130 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-2 и менее	0	1	2	3	5	8	9	12	15 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1 и менее	2	3	4	5	6	8	10	13	17 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	13 и менее	14	15	16	17	18	19	20	22	26 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	15,73 и более	15,00	14,37	14,10	13,86	13,60	13,23	12,90	12,80	12,3 и менее
Бег 30 м, с	8 и более	7,80	7,40	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,50	6,2 и менее
Бег 800 м, мин	7,29 и более	7,01	6,45	6,12	5,51	5,03	5,02	4,25	4,24	4,03 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 6 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	100,0 и менее	104,00	108,00	110,00	115,00	120,00	127,00	130,00	140,00	144 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-3,00 и менее	0,00	-	1,00	3,00	-	4,00	5,00	8,00	11 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3,00 и менее	4,50	5,00	6,00	7,50	9,00	12,00	14,00	17,50	21 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	1,00	-	-	3,00	6 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	13 и менее	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	22,00	23 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14,53 и более	14,17	13,90	13,55	12,90	12,60	12,50	12,20	11,90	10,84 и менее
Бег 30 м, с	7,8 и более	7,70	7,20	7,00	6,80	6,70	6,50	6,40	6,30	6,2 и менее
Бег 1000 м, с	438 и более	420,00	378,00	368,00	365,00	360,00	331,00	322,00	305,00	298 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 7 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	104 и менее	110,00	113,00	118,00	121,50	125,00	130,00	137,00	145,00	152 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	0	2,00	4,00	5,00	6,50	7,00	10,00	12,00	15,00	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3,00	5,00	6,00	7,00	8,00	10,00	11,00	15,00	19 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	15 и менее	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	22,00	23,00	24,00	27 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	14,53 и более	13,70	13,20	12,90	12,70	12,50	12,20	12,10	11,80	11,3 и менее
Бег 30 м, с	7,4 и более	7,30	6,91	6,70	6,60	6,55	6,40	6,30	6,00	5,9 и менее
Бег 800 м, с	405 и более	388,00	358,00	305,00	302,00	293,50	281,00	245,00	-	242 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 7 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	110 и менее	115,00	119,00	125,00	130,00	134,00	138,00	140,00	145,00	152 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-2 и менее	-1,00	0,00	2,00	4,00	5,00	7,00	8,00	10,00	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	6,00	8,00	10,00	12,00	15,00	18,00	20,00	24,00	30 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	1,00	-	2,00	-	3,00	8,00	11 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	14 и менее	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	-	21,00	25,00	28 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14 и более	13,40	13,00	12,62	12,32	12,19	12,00	11,80	11,59	11 и менее
Бег 30 м, с	7,3 и более	7,00	6,80	6,70	6,50	6,30	6,20	6,10	6,00	5,8 и менее
Бег 1000 м, с	381 и более	375,00	362,00	360,00	340,00	325,00	305,00	304,00	303,00	300 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 8 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	107 и менее	118,00	123,00	125,00	129,00	131,00	136,00	144,00	156,00	160 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	1,5 и менее	4,00	5,00	5,50	7,00	8,00	9,00	11,00	12,00	16 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4,00	6,00	8,00	-	10,00	12,00	15,00	17,00	20 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	15 и менее	17,00	18,00	19,00	20,00	23,00	24,00	25,00	26,00	29 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	13,7 и более	13,20	12,90	12,60	12,50	12,30	12,01	12,00	11,70	11,6 и менее
Бег 30 м, с	8,1 и более	7,40	7,10	6,70	6,60	6,50	6,40	6,20	6,02	5,7 и менее
Бег 800 м, с	364 и более	360,00	332,00	327,00	311,00	302,00	292,00	285,00	245,00	243 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 8 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	120 и менее	128,00	130,00	139,00	143,00	145,00	150,00	155,00	164,00	175 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-2 и менее	0,00	1,00	3,00	-	5,00	-	7,00	11,00	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7 и менее	10,00	12,00	15,00	17,00	20,00	21,00	24,00	29,00	35 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	7,00	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	17 и менее	18,00	20,00	21,00	-	22,00	24,00	26,00	28,00	33 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,23 и более	12,80	12,55	12,11	11,90	11,52	11,39	11,27	11,00	10,7 и менее
Бег 30 м, с	7,2 и более	6,90	6,60	6,30	-	6,17	6,10	6,00	5,80	5,65 и менее
Бег 1000 м, с	383 и более	369,50	360,50	353,00	340,00	325,50	319,00	302,50	296,50	289,5 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 9 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	120 и менее	126,00	130,00	135,00	137,50	141,00	145,00	151,00	160,00	175 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-1 и менее	2,00	5,00	6,00	7,00	9,00	10,00	12,00	14,00	20 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	6,00	7,00	10,00	11,00	12,00	15,00	17,00	20,00	24 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	25,00	27,00	30,00	37 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	13,23 и более	12,75	12,46	12,28	11,97	11,80	11,70	11,40	11,10	10,73 и менее
Бег 30 м, с	6,91 и более	6,60	6,40	6,30	6,10	6,00	5,90	-	5,70	5,5 и менее
Бег 800 м, с	361 и более	321,00	302,00	295,00	282,00	268,00	260,00	249,00	242,00	233 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 9 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	139,00	140,00	146,00	150,00	155,00	160,00	162,00	166,00	181 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-7 и менее	0,00	2,00	3,50	5,00	6,00	8,00	9,50	12,00	15 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8 и менее	10,00	12,00	14,00	17,00	21,00	25,00	30,00	31,00	36 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	0	-	1,00	2,00	-	3,00	4,00	5,00	6,00	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	17 и менее	19,00	20,00	22,00	24,00	-	26,00	27,00	29,00	31 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,9 и более	12,22	11,91	11,70	11,60	11,40	11,15	10,97	10,82	10 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,55	6,25	6,02	5,95	5,90	5,70	5,50	5,35	5,3 и менее
Бег 1000 м, с	387 и более	360,00	335,00	327,00	316,00	314,00	295,00	281,00	261,00	252 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 10 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140,00	141,50	150,00	150,50	155,00	160,00	161,00	169,00	180 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	0 и менее	4,00	5,00	7,00	8,00	10,00	11,00	12,00	15,00	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	7,00	8,00	10,00	12,00	13,00	16,00	18,00	21,00	27 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	21,00	23,00	24,00	26,00	27,00	29,00	32,00	40,00	49 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	13,1 и более	12,52	11,90	11,70	11,40	11,20	11,00	10,90	10,70	10,6 и менее
Бег 30 м, с	6,8 и более	6,30	6,20	6,10	6,00	5,90	-	5,80	5,70	5,6 и менее
Бег 800 м, с	375 и более	360,00	312,00	304,00	-	301,00	280,00	276,00	245,00	241 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 10 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	146 и менее	153,00	155,00	160,00	165,00	170,00	-	180,00	-	189 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-5 и менее	-1,00	1,00	3,00	4,00	5,00	7,00	8,00	10,00	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12 и менее	14,00	16,00	18,00	20,00	20,00	22,00	28,00	32,00	50 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	1,00	2,00	-	3,00	4,00	5,00	7,00	8,00	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	21,00	22,00	23,00	24,00	25,00	27,00	29,00	32,00	37 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,8 и более	11,90	11,50	11,25	11,20	11,00	10,80	10,70	10,50	10 и менее
Бег 30 м, с	7,2 и более	6,20	6,10	6,00	5,70	5,60	5,59	5,50	5,40	5,3 и менее
Бег 1000 м, с	371 и более	354,00	305,00	303,00	294,00	278,00	272,00	263,00	243,00	240 и менее

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ "СПОРТИВНАЯ СМЕНА" ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 - 16 ЛЕТ

Минимальный недельный двигательный режим для детей 11 - 13 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	мальчики	девочки
Бег (километров)	8 - 10	7 - 9
или		
ходьба на лыжах (километров)	10 - 12	9 - 11
Прыжки со скакалкой (раз)	900 - 1000	900 - 1000
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	75 - 90	-
или		
подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	45 - 55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	100 - 140	60 - 70
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5 - 8 секунд в наклоне (раз)	80 - 90	90 - 120
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	80 - 90	90 - 120
Из положения лежа на спине руки за головой, ноги зафиксированы, поднятие и опускание туловища (раз)	100 - 120	90 - 100
Поднятие прямых ног из положения лежа на спине (раз)	100 - 120	90 - 100

Минимальный недельный двигательный режим для мальчиков и девочек 14 - 16 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	мальчики	девочки
Бег (километров) или ходьба на лыжах (километров)	11 - 14	9 - 12
Прыжки со скакалкой (раз)	не менее 1200	не менее 1000
Подтягивание на высокой перекладине (раз) или подтягивание на низкой перекладине (раз)	не менее 100 -	- не менее 50 - 65
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 150	не менее 50 - 70
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5 - 8 секунд в наклоне (раз)	не менее 150	не менее 150
Из положения сидя на полу ноги врозь наклон вперед с фиксацией позы на 5 - 8 секунд в наклоне (раз)	не менее 150	не менее 150
Из положения лежа на спине руки за головой, ноги зафиксированы, поднимание и опускание туловища (раз)	не менее 200	не менее 150
Из положения лежа на спине поднимание прямых ног (раз)	не менее 200	не менее 150

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 11 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140,00	146,00	150,00	155,00	160,00	167,00	170,00	175,00	183 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	1 и менее	3,00	5,00	7,00	10,00	11,00	12,00	14,00	16,00	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	5,00	7,00	10,00	11,00	12,00	14,00	16,00	18,00	26 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	31 и менее	36,00	39,00	41,00	43,00	45,00	46,00	47,00	52,00	58 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	12,8 и более	12,30	11,80	11,56	11,35	11,15	10,90	10,70	10,50	10,37 и менее
Бег 30 м, с	6,8 и более	6,30	6,00	5,90	5,80	5,70	-	5,40	5,30	5,2 и менее
Бег 1000 м, с	372 и более	362,00	337,00	318,00	305,00	302,00	301,00	300,00	284,00	255 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 11 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	153,00	160,00	163,00	170,00	171,00	175,00	184,00	190,00	200 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-6 и менее	-2,00	2,00	3,00	3,50	5,00	7,00	-	10,00	13 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 и менее	11,00	15,00	18,00	21,00	23,00	25,00	30,00	32,00	38 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	1,00	2,00	-	3,00	4,00	6,00	7,00	9,00	11 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 и менее	32,00	36,00	38,00	39,00	42,00	45,00	46,00	51,00	57 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,4 и более	11,88	11,40	11,10	10,90	10,84	10,70	10,40	10,10	9,9 и менее
Бег 30 м, с	7 и более	6,45	6,00	5,90	5,70	5,55	5,40	-	5,25	5,05 и менее
Бег 1000 м, с	569 и более	495,00	424,00	313,00	293,00	285,00	268,00	254,00	245,00	241 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 12 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	148,00	150,00	155,00	160,00	164,00	170,00	180,00	185,00	195 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	3 и менее	4,00	6,00	7,00	8,00	12,00	13,00	15,00	17,00	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	5,00	7,00	8,00	11,00	13,00	15,00	16,00	18,00	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	25 и менее	33,00	38,00	41,00	44,00	45,00	47,00	51,00	54,00	56 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	11,89 и более	11,51	11,33	11,17	11,00	10,80	10,70	10,50	10,40	10,2 и менее
Бег 30 м, с	6 и более	5,90	5,80	5,70	5,60	5,40	5,38	5,20	5,10	5 и менее
Бег 1000 м, с	365 и более	341,00	305,00	301,00	300,00	297,00	288,00	280,00	271,00	245 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 12 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	154 и менее	163,00	170,00	-	177,50	181,00	184,00	187,00	192,00	200 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-5 и менее	-2,00	1,00	2,00	4,00	5,00	7,00	8,00	11,00	13 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 и менее	15,00	19,00	20,00	22,00	26,00	30,00	32,00	40,00	44 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	2,00	-	3,00	5,00	6,00	8,00	10,00	15 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	25 и менее	34,00	38,00	40,00	42,00	44,00	45,00	47,00	50,00	54 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,6 и более	11,42	11,00	10,80	10,60	10,30	10,10	10,00	9,80	9,65 и менее
Бег 30 м, с	6,1 и более	5,60	5,50	5,39	5,30	5,20	5,10	5,08	5,00	4,8 и менее
Бег 1000 м, с	535 и более	448,00	355,00	305,00	279,00	275,00	263,00	250,00	242,00	235 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 13 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155,00	160,00	163,00	165,00	170,00	175,00	180,00	184,00	190 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	2 и менее	6,00	7,00	9,00	10,00	12,00	15,00	17,00	20,00	26 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3,00	5,00	7,50	10,00	13,00	14,00	17,00	20,00	34 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	36 и менее	38,00	40,00	43,00	46,00	48,00	49,00	50,00	53,00	59 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	12,2 и более	11,65	11,40	11,21	10,95	10,82	10,64	10,40	10,27	10 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	5,90	5,70	5,50	5,40	5,30	5,20	-	5,10	5 и менее
Бег 1000 м, с	365 и более	347,00	339,00	326,00	317,00	302,50	295,00	288,00	271,00	259 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 13 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	173 и менее	180,00	187,00	194,00	199,00	200,00	205,00	213,00	220,00	220 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-3 и менее	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	10,00	11,00	13,00	16 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14 и менее	19,00	20,00	24,00	26,00	30,00	-	35,00	45,00	49 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	3,00	4,00	5,00	6,00	8,00	9,00	10,00	12,00	15 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	37,00	40,00	43,00	44,50	47,00	50,00	52,00	56,00	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	10,71 и более	10,60	10,31	10,10	10,00	9,84	9,70	9,50	9,40	9,3 и менее
Бег 30 м, с	6,1 и более	5,70	5,35	5,20	5,04	5,00	4,81	4,80	4,60	4,5 и менее
Бег 1000 м, с	475 и более	422,00	364,00	315,00	257,00	248,50	242,00	241,00	235,00	226 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 14 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	160,00	164,00	170,00	171,00	175,00	181,00	185,00	200,00	205 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	3 и менее	6,00	10,00	11,00	15,00	16,00	18,00	19,00	21,00	24 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	5,00	8,00	10,00	12,00	17,00	20,00	-	25,00	35 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30 и менее	40,00	42,00	46,00	48,00	50,00	51,00	53,00	54,00	61 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	12,05 и более	11,66	11,21	10,99	10,80	10,60	10,50	10,32	10,15	9,9 и менее
Бег 30 м, с	5,9 и более	5,70	5,50	5,40	5,30	5,20	5,15	5,00	4,95	4,9 и менее
Бег 1000 м, с	346 и более	325,00	306,00	301,00	300,00	294,00	280,00	268,00	247,00	243 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 14 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	182 и менее	189,00	195,00	200,00	205,00	213,00	220,00	225,00	230,00	235 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	2 и менее	4,00	5,00	6,00	7,00	9,00	10,00	11,00	12,00	17 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14 и менее	18,00	20,00	22,00	27,00	30,00	33,00	38,00	44,00	52 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	3,00	4,00	5,00	6,00	8,00	10,00	11,00	13,00	17 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	38 и менее	40,00	42,00	44,00	46,00	48,00	49,00	51,00	54,00	58 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,2 и более	10,63	10,17	10,10	9,90	9,88	9,70	9,53	9,40	9,1 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,30	5,10	5,00	4,90	4,80	4,78	4,70	4,60	4,4 и менее
Бег 1000 м, с	445 и более	378,00	362,00	344,00	313,00	305,00	255,00	241,00	233,00	221 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 15 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	156,00	165,00	170,00	175,00	180,00	-	185,00	190,00	205 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	6 и менее	8,00	10,00	12,00	15,50	16,00	18,00	20,00	23,50	26 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3,00	5,00	8,00	11,00	14,00	16,00	19,00	26,00	30 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32,5 и менее	39,00	46,00	47,00	48,00	50,00	52,00	54,00	55,00	63 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	12,42 и более	11,65	11,20	11,00	10,84	10,55	10,40	10,30	10,20	10 и менее
Бег 30 м, с	6 и более	5,50	-	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	-	4,8 и менее
Бег 1000 м, с	363 и более	323,00	312,00	304,00	301,00	285,00	275,00	263,00	245,00	244 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 15 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	191 и менее	199,00	205,00	210,00	216,00	220,00	228,00	230,00	235,00	240 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-1 и менее	3,00	5,00	-	6,00	10,00	12,00	13,30	16,00	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	19 и менее	20,00	27,00	30,00	32,00	35,00	40,00	46,00	51,00	63 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	7,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	-	16,00	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	38 и менее	41,00	43,00	46,00	49,00	50,00	53,00	55,00	60,00	62 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	10,59 и более	10,14	10,10	9,90	9,72	9,58	9,50	9,34	9,20	9,1 и менее
Бег 30 м, с	5,4 и более	5,10	4,90	4,90	4,80	4,80	4,70	4,60	4,50	4,3 и менее
Бег 1500 м, с	433 и более	402,00	374,00	365,00	363,00	354,50	339,00	331,00	327,00	304 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 16 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	147 и менее	160,00	170,00	175,00	178,00	181,00	185,00	190,00	197,00	206 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	5 и менее	7,00	9,00	15,00	16,00	-	18,00	20,00	23,00	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4,00	8,00	10,00	11,00	14,00	18,00	19,00	24,00	31 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	37 и менее	42,00	44,00	46,00	49,00	51,00	53,00	55,00	57,00	61 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	11,9 и более	11,62	11,00	10,83	10,70	10,50	10,30	10,22	10,10	10,1 и менее
Бег 30 м, с	6,2 и более	5,58	5,40	5,30	5,20	-	-	5,10	5,00	4,9 и менее
Бег 1000 м, с	366 и более	361,00	315,00	300,00	296,00	288,50	278,00	272,00	261,00	245 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 16 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	215 и менее	220,00	225,00	230,00	232,50	235,00	240,00	243,50	250,00	255 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	2,5 и менее	6,00	8,00	10,00	-	12,50	14,00	16,10	18,50	20 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	23 и менее	30,00	32,00	35,00	39,00	40,00	42,00	45,00	53,00	56 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	7,00	10,00	-	11,00	12,00	13,00	15,00	19,00	24 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	39 и менее	42,00	48,00	49,00	50,00	52,00	54,00	56,00	61,00	72 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	10,8 и более	10,00	9,82	9,60	9,30	9,20	9,00	8,90	8,80	8,7 и менее
Бег 30 м, с	5,4 и более	4,90	4,70	4,60	-	4,50	4,40	-	4,30	4,28 и менее
Бег 1500 м, с	397 и более	385,00	366,00	362,00	348,00	338,00	334,00	315,00	306,00	304 и менее

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ "ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО" ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ 17 - 18 ЛЕТ

Минимальный недельный двигательный режим для девушек и юношей 17 - 18 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	девушки	юноши
Бег (километров) или ходьба на лыжах (километров)	10 - 11	12 - 14
Прыжки со скакалкой (раз)	не менее 2000	не менее 4000
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 75	не менее 140
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	не менее 140
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5 - 8 секунд в наклоне (раз)	не менее 70	не менее 70
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	не менее 140	-
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед с фиксацией позы на 5 - 8 секунд в наклоне (раз)	-	не менее 350
Из положения лежа на спине руки скрестно к плечам, ноги зафиксированы, поднятие и опускание туловища	не менее 350	не менее 350
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	не менее 350	не менее 350

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17 - 18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155,00	165,00	170,00	175,00	178,00	180,00	190,00	196,00	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7,00	9,00	11,00	13,00	15,00	17,00	19,00	22,00	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4,00	5,00	7,00	9,00	10,00	12,00	15,00	20,00	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38,00	42,00	45,00	46,50	49,00	50,00	52,00	58,00	60 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	12,7 и более	11,80	11,50	11,26	11,10	10,81	10,70	10,49	10,20	10 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,10	5,77	5,58	5,35	5,27	5,20	5,10	4,95	4,8 и менее
Бег 1500 м, с	511 и более	509,00	508,00	423,00	421,00	408,00	377,00	288,00	285,00	245 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17 - 18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205,00	210,00	220,00	225,00	230,00	235,00	240,00	250,00	265 и более
Наклон вперед, см	-3 и менее	2,00	5,00	7,50	10,00	13,00	14,00	16,00	19,00	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27,00	30,00	33,00	35,00	38,00	40,00	48,00	50,00	73 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4,00	5,00	7,00	9,00	10,00	13,00	14,00	17,00	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38,00	40,00	42,00	46,00	49,00	51,00	60,00	63,00	73 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,60	10,29	10,02	9,80	9,59	9,40	9,18	8,90	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,04	4,90	4,81	4,70	4,55	4,50	4,40	4,30	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	1021 и более	962,00	929,00	885,00	845,00	785,00	724,00	721,00	693,00	665 и менее

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ "ЗДОРОВЬЕ, СИЛА И КРАСОТА" ДЛЯ ГРАЖДАН 19 - 22 ЛЕТ

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19 - 22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150,00	160,00	165,00	170,00	174,00	180,00	184,00	190,00	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7,00	11,00	12,00	14,00	16,00	19,00	20,00	24,00	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4,00	5,00	6,00	8,00	10,00	-	13,00	17,00	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30,00	34,00	37,00	40,00	42,00	45,00	47,00	51,00	56 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,16 и более	12,60	12,13	11,90	11,65	11,20	11,00	10,80	10,60	10 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,50	6,18	6,00	5,70	5,50	-	5,40	5,20	5 и менее
Бег 1500 м, с	572 и более	567,00	529,00	483,00	480,00	472,50	461,00	445,00	420,00	390 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19 - 22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205,00	218,00	222,00	230,00	233,00	240,00	245,00	255,00	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4,00	7,00	9,00	11,00	13,00	15,00	17,00	21,00	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24,00	27,00	30,00	35,00	40,00	-	47,00	55,00	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6,00	9,00	10,00	11,00	13,00	15,00	16,00	20,00	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35,00	39,00	41,00	44,00	46,00	48,00	51,00	55,00	60 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	12,96 и более	10,80	10,28	10,00	9,80	9,60	9,40	9,28	9,10	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,20	5,00	4,90	4,70	4,60	-	4,50	4,40	4,2 и менее
Бег 3000 м, с	1022 и более	797,00	725,50	721,00	720,00	686,00	665,50	664,00	662,50	661 и менее

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ "ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА" ДЛЯ ГРАЖДАН 23 - 29 ЛЕТ, 30 - 39 ЛЕТ, 40 - 49 ЛЕТ. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ "ДВИЖЕНИЕ, ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ" ДЛЯ ГРАЖДАН 50 - 59 ЛЕТ И СТАРШЕ

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 23 - 29 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	153 и менее	160,00	162,00	165,50	170,00	174,00	179,00	182,00	188,00	200 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	8,00	10,00	12,00	13,00	15,00	17,00	19,00	21,00	26 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 и менее	31,00	35,00	38,00	40,00	42,00	43,00	45,00	47,00	52 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,2 и более	12,00	11,87	11,70	11,60	11,41	11,26	11,07	10,80	10,34 и менее
Бег 30 м, с	7 и более	6,80	6,30	6,00	5,90	-	5,80	5,70	5,44	5,2 и менее
Бег 1500 м, с	496 и более	-	489,00	485,00	-	481,00	-	-	478,00	475 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1050,00	1080,00	1100,00	1120,00	1180,00	1200,00	-	1220,00	1300 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 23 - 29 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	205 и менее	212,00	221,00	226,00	230,00	235,00	240,00	250,00	257,00	268 и более
Наклон вперед, см	2 и менее	4,00	7,00	8,00	10,00	11,00	13,00	15,00	18,00	23 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	5 и менее	7,00	10,00	-	12,00	13,00	15,00	17,00	20,00	29 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,1 и более	11,10	10,50	10,40	10,20	9,93	9,80	9,60	9,31	9,02 и менее
Бег 30 м, с	5,7 и более	5,09	4,98	4,90	4,80	4,78	4,65	4,52	4,37	4,25 и менее
Бег 3000 м, с	781 и более	775,00	755,00	748,00	745,00	729,50	721,00	-	664,00	661 и менее
Бег 6 мин, м	1130 и менее	1210,00	1310,00	1320,00	1400,00	-	1500,00	1600,00	1700,00	1850 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 30 - 39 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140,00	145,00	150,00	152,00	160,00	163,00	171,00	188,00	205 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	6,00	9,00	10,00	12,00	13,00	15,00	17,00	19,00	27 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	16 и менее	19,00	25,00	29,00	30,00	34,00	36,00	39,00	41,00	50 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	14,97 и более	13,30	12,91	12,80	12,50	12,30	12,05	11,90	11,41	10,9 и менее
Бег 30 м, с	10,06 и более	7,00	6,90	6,80	6,60	6,50	6,30	6,10	5,90	5,5 и менее
Бег 1500 м, с	515 и более	-	508,00	-	482,00	-	-	453,00	-	423 и менее
Бег 6 мин, м	800 и менее	810,00	850,00	880,00	900,00	-	920,00	1000,00	1060,00	1220 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 30 - 39 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	180 и менее	190,00	200,00	205,00	214,00	220,00	226,00	233,00	245,00	264 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	3,50	6,00	7,50	10,00	11,50	14,00	16,00	19,50	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	5,00	6,00	7,00	8,00	10,00	11,00	14,00	17,00	25 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,01 и более	12,00	11,67	11,18	10,80	10,60	10,10	9,80	9,53	9,25 и менее
Бег 30 м, с	7,57 и более	6,90	5,96	5,50	5,30	5,10	5,00	4,80	4,72	4,43 и менее
Бег 3000 м, с	797 и более	-	795,00	784,00	783,00	775,00	722,00	678,00	665,00	664 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1180,00	1200,00	1230,00	1250,00	1290,00	1350,00	1600,00	1900,00	2200 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 40 - 49 лет <*>

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	115 и менее	125,00	135,00	140,00	143,00	149,00	151,00	158,00	163,00	195 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	7,00	8,00	10,00	12,00	13,00	14,00	16,00	18,00	20 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	12 и менее	14,00	16,00	17,00	20,00	23,00	26,00	30,00	35,00	45 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	17,25 и более	15,33	14,20	13,80	13,60	13,30	13,10	12,90	12,27	11,9 и менее
Бег 30 м, с	8,6 и более	7,60	7,20	7,10	7,00	6,90	6,80	6,60	6,40	6 и менее
Бег 1500 м, с	542 и более	-	486,00	-	483,00	482,50	-	478,00	-	422 и менее
Бег 6 мин, м	800 и менее	810,00	840,00	870,00	900,00	910,00	920,00	1000,00	1010,00	1100 и более

 <*> Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 40 - 49 лет <*>

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	165 и менее	170,00	178,00	182,00	190,00	201,00	-	215,00	227,00	242 и более
Наклон вперед, см	-4 и менее	0,00	2,00	5,00	6,00	7,00	11,00	15,00	18,00	26 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	2 и менее	-	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	10,00	12,00	15 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14,6 и более	13,72	13,12	12,00	11,62	11,40	11,10	10,99	10,66	10,31 и менее
Бег 30 м, с	6,1 и более	5,95	5,85	5,64	5,55	5,32	5,15	4,96	4,83	4,75 и менее
Бег 3000 м, с	842 и более	-	-	-	782,00	-	-	721,00	-	-
Бег 6 мин, м	950 и менее	1050,00	1100,00	1115,00	1165,00	1250,00	1420,00	1460,00	1600,00	1700 и более

 <*> Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 50 - 59 лет и старше <*>

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	85 и менее	95,00	100,00	104,00	110,00	115,00	125,00	135,00	143,00	170 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	4,00	5,00	7,00	8,00	10,00	11,00	14,00	16,00	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	7 и менее	9,00	10,00	13,00	15,00	17,00	20,00	21,00	26,00	38 и более
Бег 30 м, с	9 и более	8,34	8,08	8,00	7,90	7,80	7,60	7,46	7,30	6,9 и менее
Бег 1500 м, с	605 и более	601,00	600,00	540,00	530,00	-	510,00	500,00	483,00	480 и менее
Бег 6 мин, м	610 и менее	750,00	795,00	800,00	810,00	830,00	850,00	900,00	-	1000 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 50 - 59 лет и старше <*>

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	125 и менее	140,00	150,00	159,00	160,00	170,00	175,00	186,00	200,00	220 и более
Наклон вперед, см	-5 и менее	-2,00	0,00	3,00	5,00	7,00	10,00	11,00	15,00	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2,00	-	3,00	4,00	-	5,00	6,00	8,00	14 и более
Бег 30 м, с	7 и более	6,90	6,60	6,30	6,10	6,01	5,80	5,69	5,48	5 и менее
Бег 3000 м, с	974 и более	902,00	841,00	839,00	831,00	823,00	784,00	782,00	781,00	769 и менее
Бег 6 мин, м	700 и менее	800,00	900,00	910,00	1000,00	-	1080,00	1110,00	1230,00	1700 и более

<*> Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МНОГОБОРИЙ

Летнее многоборье "Здоровье" государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для детей 8 - 16 лет

Прыжок в длину с места
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
Бег 30, 60 метров
Бег 500, 1000 метров
Плавание 25, 50 метров
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень N 8) <*>

Зимнее многоборье "Здоровье" государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для детей 8 - 16 лет

Прыжок в длину с места
Лыжная гонка на 1, 2, 3, 5 км
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень N 8) <*>

<*> Данный вид является обязательным только для детей старше 14 лет.

Летнее многоборье "Здоровье" государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для граждан 17 - 60 лет и старше

Прыжок в длину с места
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)
Бег 30, 60 метров
Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров
Плавание 25, 50 метров
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень N 8)

Зимнее многоборье "Здоровье" государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для граждан 17 - 60 лет и старше

Прыжок в длину с места
Лыжная гонка на 3, 5, 10 км
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень N 8)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)

Многоборье "Защитник отечества" для юношей допризывного и призывного возраста (15 - 17 лет и старше)

Контрольные упражнения	15 лет			16 лет			17 лет и старше		
	баллы			баллы			баллы		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Блок тестов общей физической подготовленности									
Бег 100 м с высокого старта (с)	14,4	14,7	15,0	14,0	14,4	14,8	13,4	14,1	14,6
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	16,50	13,50	14,45	15,30	11,40	12,05	12,55
Подтягивание на перекладине (количество раз)	11	10	7	13	11	9	13	11	10
Блок тестов специально-прикладной подготовленности									
	"сдано"			"сдано"			"сдано"		
Метание мяча (150 г) или	не менее 36 метров			не менее 45 метров			не менее 58 метров		
гранаты (700 г)	не менее 23 метров			не менее 27,5 метра			не менее 32 метров		
Лыжные гонки на 5 км (мин, с) или	не более 30,15			не более 30,00			не более 29,30		
кросс 3 км (мин, с)	не более 16,55			не более 15,35			не более 13,05		
Плавание 50 м	без учета времени			без учета времени			без учета времени		
Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 метров, мишень N 8)	одно попадание из пяти выстрелов в черный круг мишени			одно попадание из пяти выстрелов в черный круг мишени			два попадания из пяти выстрелов в черный круг мишени		