

Приложение 4

к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 2022№)

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности четвертой ступени «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 – 153	154 – 161	162 – 166	167 – 171	172 – 176	177 – 181	182 – 187	188 – 190	191 – 198	199 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	4 – 7	8 – 10	11 – 12	13 – 14	15 – 16	17	18 – 19	20 – 21	22 – 24	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 – 4	5 – 6	7 – 9	10 – 11	12	13 – 14	15 – 17	18 – 19	20 – 24	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 – 33	34 – 38	39 – 41	42 – 44	45 – 46	47 – 48	49 – 50	51 – 54	55 – 57	58 и более
Челночный бег 4х9 м, с	12,60– 12,20	12,10– 11,70	11,60– 11,40	11,30– 11,20	11,10– 11,00	10,90– 10,80	10,70– 10,60	10,50– 10,40	10,30– 10,00	9,90 и менее

Бег 30 м, с	6,70–6,30	6,20–6,10	6,00–5,80	5,70	5,60	5,50	5,40–5,30	5,20	5,10	5,00 и менее
Бег 1500 м, мин	10,10–9,11	9,10–8,21	8,10–8,20	8,09–8,01–	8,00–7,53	7,52–7,33	7,32–7,23	7,22–7,01	7,00–6,31	6,30 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	190–209	210–219	220–227	228–231	232–236	237–241	242–246	247–253	254–259	260 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	-1–0	1–5	6–9	10	11	12	13	14–16	17–19	20 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20–28	29–32	33–38	39–40	41–43	44–46	47–48	49–51	52–58	59 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3–5	6–9	10	11	12	13–14	15	16–17	18–19	20 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30–37	38–41	42–43	44–45	46–47	48–49	50	51–53	54–58	59 и более
Челночный бег 4х9 м, с	11,10–10,30	10,20–10,00	9,90–9,80	9,70	9,60–9,50	9,40	9,30	9,20–9,10	9,00–8,90	8,80 и менее
Бег 30 м, с	5,20–5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20 и менее
Бег 3000 м, мин	15,56–14,01	14,00–13,53	13,52–13,28	13,27–13,16	13,15–13,03	13,02–12,58	12,57–12,35	12,34–12,04	12,03–11,46	11,45 и менее

Приложение 5

к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 2022№)

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности

пятой ступени «Здоровье и красота» для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет и шестой ступени «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	135 – 149	150 – 159	160 – 164	165 – 169	170 – 171	172 – 175	176 – 181	182 – 188	189 – 195	196 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	3 – 6	7 – 9	10 – 11	12	13 – 14	15 – 16	17 – 18	19 – 20	21 – 23	24 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	24 – 30	31 – 36	37 – 38	39	40 – 41	42 – 44	45 – 46	47 – 49	50 – 54	55 и более
Челночный бег 4х9 м, с	13,00– 12,60	12,50– 11,90	11,80	11,70	11,60– 11,50	11,40– 11,20	11,10– 10,90	10,80– 10,60	10,50– 10,20	10,10 и менее
Бег 30 м, с	7,22 – 6,50	6,40– 6,20	6,10	6,00	5,90	5,80	5,70– 5,50	5,40– 5,30	5,20– 5,10	5,00 и менее

Бег 1500 м, мин	10,20 – 9,33	9,32–8,51	8,50 – 8,21	8,20 – 8,11	8,10 – 8,04	8,03 – 8,02	8,01	8,00 – 7,56	7,55 – 7,38	7,37 и менее
или										
Бег 6 мин, м	800 – 960	970 – 1013	1023 – 1070	1080 – 1090	1100 – 1100	1110 – 1115	1125 – 1170	1180 – 1190	1200 – 1230	1240 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	189 – 201	202 – 216	217 – 220	221 – 227	228 – 230	231 – 234	235 – 240	241 – 244	245 – 254	255 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	-2,-1	0 – 4	5 – 8	9	10	11	12	13 – 14	15 – 20	21 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 – 6	7 – 10	11	12	13	14 – 15	16	17 – 18	19 – 20	21 и более
или										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15 – 20	21 – 30	31 – 33	34 – 36	37 – 40	41 – 44	45 – 49	50 – 55	56 – 58	59 и более
Челночный бег 4х9 м, с	11,70– 10,70	10,60– 10,50	10,40– 10,30	10,20– 10,00	9,90	9,80– 9,70	9,60– 9,40	9,30– 9,20	9,10– 9,00	8,90 и менее
Бег 30 м, с	5,40– 5,20	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40– 4,30	4,20 и менее
Бег 3000 м, мин	15,21 – 13,24	13,23– 13,04	13,03 – 12,52	12,51 – 12,36	12,35 – 12,21	12,20 – 12,02	12,01 – 11,52	11,51 – 11,41	11,40 – 11,25	11,24 и менее
или										
Бег 6 мин, м	1120 – 1230	1240 – 1310	1320 – 1340	1350 – 1390	1400 – 1440	1450 – 1480	1490 – 1540	1550 – 1595	1605 – 1720	1730 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 – 141	142 – 149	150 – 151	152 – 159	160 – 162	163 – 167	168 – 174	175 – 184	185 – 191	192 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	2 – 5	6 – 8	9 – 10	11	12 – 13	14	15 – 17	18 – 19	20 – 22	23 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	16 – 24	25 – 28	29	30 – 33	34 – 35	36 – 38	39 – 40	41 – 45	46 – 51	52 и более
Челночный бег 4х9 м, с	14,20– 13,15	13,05 – 12,90	12,80– 12,60	12,50 – 12,40	12,30– 12,10	12,00– 11,70	11,60– 11,30	11,20– 10,90	10,80– 10,40	10,30 и менее
Бег 30 м, с	8,20– 7,00	6,90	6,80– 6,70	6,60	6,50– 6,40	6,30– 6,10	6,00– 5,90	5,80– 5,60	5,50– 5,40	5,30 и менее
Бег 1500 м, мин или	10,45 – 9,44	9,43 – 8,57	8,56 – 8,26	08,25 – 8,20	8,19 – 8,15	8,14 – 8,07	8,06 – 8,03	8,02 – 8,01	8,00 – 7,50	7,49 и менее
Бег 6 мин, м	744 – 795	805 – 840	850 – 870	880 – 890	900 – 900	910 – 940	950 – 990	1000 – 1060	1070 – 1190	1200 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	185 – 196	197 – 204	205 – 211	212 – 216	217 – 221	222 – 226	227 – 234	235 – 238	239 – 244	245 и более

Наклон вперед из положения сидя, см	-3, -2	-1 – 3	4 – 6	7 – 8	9	10	11	12 – 13	14 – 19	20 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз или	3 – 4	5 – 6	7	8	9	10 – 11	12 – 13	14 – 16	17 – 19	20 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 – 14	15 – 18	19 – 21	22 – 24	25 – 27	28 – 32	33 – 38	39 – 44	45 – 50	50 и более
Челночный бег 4х9 м, с	12,50– 11,80	11,70– 11,30	11,20– 10,90	10,80– 10,70	10,60– 10,20	10,10– 10,00	9,90–9,70	9,60–9,40	9,30–9,10	9,00 и менее
Бег 30 м, с	6,30– 5,90	5,80– 5,50	5,40– 5,30	5,20	5,10	5,00– 4,90	4,80	4,70	4,60– 4,50	4,40 и менее
Бег 6 мин, м	1000 – 1175	1185 – 1210	1220 – 1230	1240 – 1243	1253 – 1280	1290 – 1330	1340 – 1400	1410 – 1540	1550 – 1590	1600 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	110 – 124	125 – 131	132 – 139	140 – 142	143 – 148	149 – 150	151 – 157	158 – 164	165 – 179	180 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	1 – 4	5 – 6	7 – 9	10	11	12 – 13	14 – 15	16 – 17	18 – 20	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	10 – 13	14 – 16	17 – 19	20 – 22	23 – 25	26 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 46	47 и более
Челночный бег 4х9 м, с	16,20– 14,80	14,70– 14,00	13,90– 13,80	13,70– 13,60	13,50– 13,20	13,10– 12,90	12,80– 12,20	12,10– 11,70	11,60– 11,00	10,90 и менее
Бег 30 м, с	9,00– 7,90	7,80– 7,30	7,20	7,10	7,00	6,90– 6,80	6,70– 6,50	6,40– 6,10	6,00– 5,80	5,70 и менее

Бег 1500 м, мин или	9,59 – 11,54	9,01 – 9,58	8,48 – 9,00	8,35 – 8,47	8,23 – 8,34	8,17 – 8,22	8,11 – 8,16	8,03 – 8,10	7,51 – 8,02	7,50 и менее
Бег 6 мин, м	650 – 790	800 – 820	830 – 840	850 – 868	878 – 890	900	910 – 915	925 – 990	1000 – 1090	1100 и более

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	162 – 173	174 – 181	182 – 189	190 – 197	198 – 204	205 – 211	212 – 219	220 – 226	227 – 239	240 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	-4,-3	-2 – 0	1 – 4	5	6	7 – 9	10	11	12 – 18	19 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2	3	4	5	6	7 – 8	9	10 – 12	13 – 15	16 и более
Челночный бег 4х9 м, с	13,80– 13,20	13,10– 12,40	12,30– 12,10	12,00– 11,70	11,60– 11,40	11,30– 11,10	11,00– 10,60	10,50– 10,10	10,00 – 9,60	9,50 и менее
Бег 30 м, с	6,80– 6,20	6,10– 5,90	5,80– 5,70	5,60	5,50– 5,40	5,30	5,20– 5,10	5,00– 4,90	4,80	4,70 и менее
Бег 6 мин, м	870 – 993	1003 – 1090	1100 – 1105	1110 – 1115	1120 – 1158	1168 – 1230	1240 – 1280	1290 – 1420	1430 – 1510	1520 и более

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	70 – 84	85 – 94	95 – 99	100 – 105	106 – 109	110 – 117	118 – 124	125 – 139	140 – 154	155 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	-2 – 1	2 – 3	4	5	6	7	8 – 9	10 – 13	14 – 17	18 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	5 – 7	8 – 9	10 – 12	13 – 14	15	16 – 18	19 – 20	21 – 25	26 – 35	36 и более
Бег 30 м, с	11,90 – 10,50	10,40 – 9,60	9,50 – 8,60	8,50 – 8,20	8,10	8,00	7,90 – 7,80	7,70 – 7,30	7,20 – 6,60	6,50 и менее
Бег 1500 м, мин или	11,42 – 13,21	10,56 – 11,41	10,16 – 10,55	10,02 – 10,15	09,55 – 10,01	09,25 – 09,54	09,03 – 09,24	08,46 – 09,02	08,11 – 08,45	08,10 и менее
Бег 6 мин, м	400 – 600	610 – 730	740	750 – 790	800 – 790	800	810 – 820	830 – 840	850 – 950	960 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 – 140	141 – 150	151 – 159	160 – 164	165 – 170	171 – 179	180 – 194	195 – 204	205 – 219	220 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	-5, -4	-3	-2 – 2	3	4	5 – 6	7 – 9	10	11 – 16	17 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз или	0	1	2	3	4	5	6	7	8 – 9	10 и более

	0	1 – 3	4 – 6	7 – 9	10 – 12	13 – 15	16 – 18	19 – 21	24 – 27	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз										
Бег 30 м, с	7,30 – 7,00	6,90 – 6,70	6,60 – 6,30	6,30	6,20 – 6,10	6,00 – 5,90	5,80 – 5,70	5,60 – 5,40	5,30 – 5,10	5,00 и менее
Бег 6 мин, м	630 – 790	800 – 845	855 – 900	910 – 920	930 – 990	1000 – 1030	1040 – 1080	1090 – 1180	1190 – 1290	1300 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.