

**Здобувачі вищої освіти (18-20 років)  
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних  
закладів)**

| № з/п | Види тестів                                                                              | Стать | Нормативи, бали |       |      |      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|-------|------|------|
|       |                                                                                          |       | 5               | 4     | 3    | 2    |
| 1     | Рівномірний біг 3000 м, хв.,<br>2000 м, хв.                                              | ч     | 13,0            | 13,3  | 14,2 | 15,3 |
|       |                                                                                          | ж     | 10,3            | 11,15 | 11,5 | 12,3 |
| 2     | Підтягування на перекладині, разів,<br>або стрибок у довжину з місця, см                 | ч     | 14              | 12    | 11   | 10   |
|       |                                                                                          |       | 260             | 240   | 235  | 205  |
|       | Згинання і розгинання рук в упорі<br>лежачи, разів, або стрибок у довжину<br>з місця, см | ж     | 25              | 21    | 18   | 15   |
|       |                                                                                          |       | 210             | 200   | 185  | 165  |
| 3     | Біг на 100 м, с                                                                          | ч     | 13,2            | 14,0  | 14,3 | 15,0 |
|       |                                                                                          | ж     | 14,8            | 15,5  | 16,3 | 17,0 |
| 4     | Човниковий біг 4 x 9 м, с                                                                | ч     | 9,0             | 9,6   | 10,0 | 10,4 |
|       |                                                                                          | ж     | 10,4            | 10,8  | 11,3 | 11,6 |
| 5     | Нахил тулуба вперед з положення<br>сидячи, см                                            | ч     | 13              | 11    | 9    | 6    |
|       |                                                                                          | ж     | 20              | 18    | 16   | 9    |