Приложение 5
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

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	162	166	170	174	179	182	188	200 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	8	10	12	13	15	17	19	21	26 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 и менее	31	35	38	40	42	43	45	47	52 и более
Челночный бег 4 х 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	5,85	5,80	5,70	5,44	5,2 и менее
Бег 1500 м, мин	8,16 и более	8,12	8,09	8,05	8,03	8,01	7,85	7,65	7,58	7,55 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1050	1080	1100	1120	1180	1200	1210	1220	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	221	226	230	235	240	250	257	268 и более
Наклон вперед, см	2 и менее	4	7	8	10	11	13	15	18	23 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	5 и менее	7	10	11	12	13	15	17	20	29 и более
Челночный бег 4 х 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, мин	13,01 и более	12,55	12,35	12,28	12,25	12,01	12,01	11,89	11,04	11,01 и менее
Бег 6 мин, м	1130 и менее	1210	1310	1320	1400	1450	1500	1600	1700	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	145	150	152	160	163	171	188	205 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	6	9	10	12	13	15	17	19	27 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	16 и менее	19	25	29	30	34	36	39	41	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, мин	8,35 и более	8,32	8,28	8,15	8,02	7,80	7,53	7,33	7,18	7,03 и менее
Бег 6 мин, м	800 и менее	810	850	880	900	910	920	1000	1060	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	200	205	214	220	226	233	245	264 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	6	8	10	12	14	16	20	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	5	6	7	8	10	11	14	17	25 и более
Челночный бег 4 х 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, мин	13,17 и более	13,16	13,15	13,04	13,03	12,55	12,02	11,18	11,05	11,04 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1180	1200	1230	1250	1290	1350	1600	1900	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	135	140	143	149	151	158	163	195 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	7	8	10	12	13	14	16	18	20 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	12 и менее	14	16	17	20	23	26	30	35	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, мин	9,02 и более	8,54	8,06	8,04	8,03	8,02	8,00	7,58	7,30	7,02 и менее
Бег 6 мин, м	800 и менее	810	840	870	900	910	920	1000	1010	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	178	182	190	201	208	215	227	242 и более
Наклон вперед, см	–4 и менее	0	2	5	6	7	11	15	18	26 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	2 и менее	3	4	5	6	7	8	10	12	15 и более
Челночный бег 4 х 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, мин	14,02 и более	13,57	13,52	13,27	13,02	12,57	12,34	12,01	11,48	11,40 и менее
Бег 6 мин, м	950 и менее	1050	1100	1115	1165	1250	1420	1460	1600	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	100	104	110	115	125	135	143	170 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	4	5	7	8	10	11	14	16	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	7 и менее	9	10	13	15	17	20	21	26	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, мин	10,05 и более	10,01	10,00	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,03	8,00 и менее
Бег 6 мин, м	610 и менее	750	795	800	810	830	850	900	950	1000 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

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	150	159	160	170	175	186	200	220 и более
Наклон вперед, см	–5 и менее	–2	0	3	5	7	10	11	15	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	0 и менее	1	2	3	4	5	6	7	8	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, мин	16,14 и более	16,02	14,01	13,59	13,51	13,43	13,04	13,02	13,01	12,49 и менее
Бег 6 мин, м	700 и менее	800	900	910	1000	1040	1080	1110	1230	1700 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Приложение 6
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

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 № 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 № 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 № 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 № 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	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 или	не более 30,15			не более 30,00			не более 29,30		
кросс 3 км, мин	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 № 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		