

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
2 июля 2014 г. № 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. № 17**

На основании абзаца четвертого пункта 1 постановления Совета Министров Республики Беларусь от 5 мая 2014 г. № 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. № 17 «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2008 г., № 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
исполнительного комитета
В.В.Кравцов
13.06.2014

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Минского областного
исполнительного комитета
С.Б.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 № 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 (километры)	5–6	4–6	7–9	6–8
или				
ходьба на лыжах (километры)	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 наклон вперед (раз)	50–60	50–60	55–65	55–65
Из положения лежа на спине руки за головой, поднятие и опускание туловища (раз)	20–30	20–30	25–35	25–35
или				
поднятие 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 и менее	104	108	110	115	120	127	130	140	144 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-3 и менее	-1	0	1	2	3	4	5	8	11 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	5	6	8	9	12	14	18	21 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	-	1	2	3	6 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	13 и менее	14	15	16	17	18	19	20	22	23 и более
Челночный бег 4 х 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, мин	7,18 и более	7,00	6,18	6,08	6,05	6,00	5,31	5,22	5,05	4,58 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	113	118	122	125	130	137	145	152 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	0	2	4	5	6	7	10	12	15	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	5	6	7	8	10	11	15	19 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	15 и менее	16	17	18	19	20	22	23	24	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, мин	6,45 и более	6,28	5,58	5,05	5,02	4,53	4,41	4,05	4,03	4,02 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	119	125	130	134	138	140	145	152 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-2 и менее	-1	0	2	4	5	7	8	10	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	6	8	10	12	15	18	20	24	30 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	1	2	3	8	11 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	14 и менее	16	17	18	19	20	21	22	25	28 и более
Челночный бег 4 х 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, мин	6,21 и более	6,15	6,02	6,00	5,40	5,25	5,05	5,04	5,03	5,00 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	123	125	129	131	136	144	156	160 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	1,5 и менее	4	5	6	7	8	9	11	12	16 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	6	8	9	10	12	15	17	20 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	15 и менее	17	18	19	20	23	24	25	26	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, мин	6,04 и более	6,00	5,32	5,27	5,11	5,02	4,52	4,45	4,05	4,03 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	130	139	143	145	150	155	164	175 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-2 и менее	0	1	3	4	5	4	7	11	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7 и менее	10	12	15	17	20	21	24	29	35 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	1	2	3	4	5	7	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	17 и менее	18	20	21	22	23	24	26	28	33 и более
Челночный бег 4 х 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	6,23	6,17	6,10	6,00	5,80	5,65 и менее
Бег 1000 м, мин	6,23 и более	6,10	6,01	5,53	5,40	5,26	5,19	5,03	4,57	4,50 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	130	135	137	141	145	151	160	175 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-1 и менее	2	5	6	7	9	10	12	14	20 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	6	7	10	11	12	15	17	20	24 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	20	21	22	23	24	25	27	30	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	5,80	5,70	5,5 и менее
Бег 800 м, мин	6,01 и более	5,21	5,02	4,55	4,42	4,28	4,20	4,09	4,02	3,53 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	140	146	150	155	160	162	166	181 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-7 и менее	0	2	4	5	6	8	10	12	15 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8 и менее	10	12	14	17	21	25	30	31	36 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	1	2	3	4	5	6	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	17 и менее	19	20	22	24	25	26	27	29	31 и более
Челночный бег 4 х 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, мин	6,27 и более	6,00	5,35	5,27	5,16	5,14	4,55	4,41	4,21	4,12 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	142	150	151	155	160	161	169	180 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	0 и менее	4	5	7	8	10	11	12	15	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	7	8	10	12	13	16	18	21	27 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	21	23	24	26	27	29	32	40	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	5,85	5,80	5,70	5,6 и менее
Бег 800 м, мин	6,15 и более	6,00	5,12	5,04	5,02	5,01	4,40	4,36	4,05	4,01 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	155	160	165	170	175	180	185	189 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-5 и менее	-1	1	3	4	5	7	8	10	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12 и менее	14	16	18	20	20	22	28	32	50 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	1	2	3	4	5	7	8	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	21	22	23	24	25	27	29	32	37 и более
Челночный бег 4 х 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, мин	6,11 и более	5,54	5,05	5,03	4,54	4,38	4,32	4,23	4,03	4,00 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
Поднимание 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	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	–	не менее 50–65
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (раз)	не менее 150	не менее 50–70
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, поднятие и опускание туловища (раз)	не менее 200	не менее 150
Из положения лежа на спине поднятие 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	146	150	155	160	167	170	175	183 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	1 и менее	3	5	7	10	11	12	14	16	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	5	7	10	11	12	14	16	18	26 и более
Поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	31 и менее	36	39	41	43	45	46	47	52	58 и более
Челночный бег 4 x 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	5,55	5,40	5,30	5,2 и менее
Бег 1000 м, мин	6,12 и более	6,02	5,37	5,18	5,05	5,02	5,01	5,00	4,44	4,15 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	160	163	170	171	175	184	190	200 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-6 и менее	-2	2	3	4	5	7	9	10	13 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 и менее	11	15	18	21	23	25	30	32	38 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	1	2	3	4	6	7	9	11 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 и менее	32	36	38	39	42	45	46	51	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	5,33	5,25	5,05 и менее
Бег 1000 м, мин	9,29 и более	8,15	7,04	5,13	4,53	4,45	4,28	4,14	4,05	4,01 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	150	155	160	164	170	180	185	195 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	3 и менее	4	6	7	8	12	13	15	17	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	5	7	8	11	13	15	16	18	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	25 и менее	33	38	41	44	45	47	51	54	56 и более
Челночный бег 4 x 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, мин	6,05 и более	5,41	5,05	5,01	5,00	4,57	4,48	4,40	4,31	4,05 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	170	174	178	181	184	187	192	200 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-5 и менее	-2	1	2	4	5	7	8	11	13 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 и менее	15	19	20	22	26	30	32	40	44 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	1	2	3	5	6	8	10	15 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	25 и менее	34	38	40	42	44	45	47	50	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, мин	8,55 и более	7,28	5,55	5,05	4,39	4,35	4,23	4,10	4,02	3,55 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	160	163	165	170	175	180	184	190 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	2 и менее	6	7	9	10	12	15	17	20	26 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	5	8	10	13	14	17	20	34 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	36 и менее	38	40	43	46	48	49	50	53	59 и более
Челночный бег 4 x 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	5,15	5,10	5 и менее
Бег 1000 м, мин	6,05 и более	5,47	5,39	5,26	5,17	5,03	4,55	4,48	4,31	4,19 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	187	194	199	200	205	213	220	220 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-3 и менее	0	2	4	6	8	10	11	13	16 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14 и менее	19	20	24	26	30	33	35	45	49 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	3	4	5	6	8	9	10	12	15 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	37	40	43	45	47	50	52	56	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, мин	7,55 и более	7,02	6,04	5,55	4,17	4,08	4,02	4,01	3,55	3,46 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	164	170	171	175	181	185	200	205 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	3 и менее	6	10	11	15	16	18	19	21	24 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	5	8	10	12	17	20	23	25	35 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30 и менее	40	42	46	48	50	51	53	54	61 и более
Челночный бег 4 x 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, мин	5,46 и более	5,25	5,06	5,01	5,00	4,54	4,40	4,28	4,07	4,03 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	195	200	205	213	220	225	230	235 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	2 и менее	4	5	6	7	9	10	11	12	17 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14 и менее	18	20	22	27	30	33	38	44	52 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	3	4	5	6	8	10	11	13	17 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	38 и менее	40	42	44	46	48	49	51	54	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, мин	7,25 и более	6,18	6,02	5,44	5,13	5,05	4,15	4,01	3,53	3,41 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	165	170	175	180	183	185	190	205 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	6 и менее	8	10	12	15	16	18	20	24	26 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	5	8	11	14	16	19	26	30 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	39	46	47	48	50	52	54	55	63 и более
Челночный бег 4 x 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	5,45	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,90	4,8 и менее
Бег 1000 м, мин	6,03 и более	5,23	5,12	5,04	5,01	4,45	4,35	4,23	4,05	4,04 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	205	210	216	220	228	230	235	240 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-1 и менее	3	4	5	6	10	12	13	16	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	19 и менее	20	27	30	32	35	40	46	51	63 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	7	9	10	11	12	13	15	16	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	38 и менее	41	43	46	49	50	53	55	60	62 и более
Челночный бег 4 x 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, мин	7,13 и более	6,42	6,14	6,05	6,03	5,54	3,39	3,31	3,27	3,04 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	170	175	178	181	185	190	197	206 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	5 и менее	7	9	15	16	17	18	20	23	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	8	10	11	14	18	19	24	31 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	37 и менее	42	44	46	49	51	53	55	57	61 и более
Челночный бег 4 x 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	5,17	5,13	5,10	5,00	4,9 и менее
Бег 1000 м, мин	6,06 и более	6,01	5,15	5,00	4,56	4,48	4,38	4,32	4,21	4,05 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	225	230	233	235	240	243	250	255 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	3 и менее	6	8	10	11	13	14	16	19	20 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	23 и менее	30	32	35	39	40	42	45	53	56 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	7	9	10	11	12	13	15	19	24 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	39 и менее	42	48	49	50	52	54	56	61	72 и более
Челночный бег 4 х 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	4,55	4,50	4,40	4,35	4,30	4,28 и менее
Бег 1500 м, мин	6,37 и более	6,25	6,06	6,02	5,48	5,38	5,34	5,15	5,06	5,04 и менее

Приложение 3
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь

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 (километры) или ходьба на лыжах (километры)	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 фиксированы, поднятие и опускание туловища	не менее 350	не менее 350
Поднятие 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	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4 x 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, мин	8,31 и более	8,29	8,28	7,03	7,01	6,48	6,17	4,48	4,48	4,05 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	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	–3 и менее	2	5	8	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	73 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	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, мин	17,01 и более	16,02	15,29	14,45	14,05	13,05	12,04	12,01	11,33	11,05 и менее

Приложение 4
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

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	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 х 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	5,45	5,40	5,20	5 и менее
Бег 1500 м, мин	9,32 и более	9,27	8,49	8,03	8,00	7,53	7,21	7,25	7,00	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 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	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	4,55	4,50	4,40	4,2 и менее
Бег 3000 м, мин	17,02 и более	13,17	12,60	12,10	12,00	11,26	11,06	11,04	11,03	11,01 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	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 гранаты (700 г)	не менее 36 метров			не менее 45 метров			не менее 58 метров		
Лыжные гонки на 5 км, мин или кросс 3 км, мин	не более 30,15			не более 30,00			не более 29,30		
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		