

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
29 сентября 2020 г. № 31

**Об изменении постановления Министерства спорта  
и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16**

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. Внести в постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 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» следующие изменения:

1.1. название изложить в следующей редакции:

«Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь»;

1.2. пункт 1 изложить в следующей редакции:

«1. Утвердить Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (прилагается).»;

1.3. в Положении о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь, утвержденном этим постановлением:

в абзаце пятом пункта 4:

слова «физическими упражнениями» заменить словами «физической культурой»;

после слов «физкультурно-оздоровительных» дополнить словами «, спортивно-массовых»;

в пункте 7:

часть четвертую подпункта 7.1 изложить в следующей редакции:

«Нормативы уровня физической подготовленности первой ступени «Олимпийские надежды» для детей 6–10 лет определены согласно приложению 1»;

часть четвертую подпункта 7.2 изложить в следующей редакции:

«Нормативы уровня физической подготовленности второй ступени «Спортивная смена» для детей 11–16 лет определены согласно приложению 2»;

часть четвертую подпункта 7.3 изложить в следующей редакции:

«Нормативы уровня физической подготовленности третьей ступени «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17–18 лет определены согласно приложению 3»;

часть четвертую подпункта 7.4 изложить в следующей редакции:

«Нормативы уровня физической подготовленности четвертой ступени «Здоровье, сила и красота» для граждан 19–22 лет определены согласно приложению 4»;

часть четвертую подпункта 7.5 изложить в следующей редакции:

«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 определены согласно приложению 5.»;

в пункте 8:

в части первой, в абзацах втором и третьем части третьей слова «спортивных соревнований» заменить словами «спортивно-массовых мероприятий»;

из части четвертой слова «к настоящему Положению» исключить;

в части третьей пункта 9:

слова «физическими упражнениями» заменить словами «физической культурой и спортом»;

перед словом «спортивных» дополнить словами «спортивно-массовых мероприятиях»;

из абзаца первого пункта 11 слова «Республики Беларусь» исключить;

приложения 1–6 к этому Положению изложить в новой редакции (прилагаются).

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

**Министр**

**С.М.Ковальчук**

СОГЛАСОВАНО

Министерство образования  
Республики Беларусь

Брестский областной  
исполнительный комитет

Витебский областной  
исполнительный комитет

Гомельский областной  
исполнительный комитет

Гродненский областной  
исполнительный комитет

Минский областной  
исполнительный комитет

Минский городской  
исполнительный комитет

Могилевский областной  
исполнительный комитет

Приложение 1  
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.09.2020 № 31)

## НОРМАТИВЫ

### уровня физической подготовленности первой ступени «Олимпийские надежды» для детей 6–10 лет

#### 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 сидя, 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 x 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	8,00 и более	7,80	7,40	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,50	6,40 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 сидя, 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

*Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 14.10.2020, 8/35921*

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	7,80 и более	7,70	7,20	7,00	6,80	6,70	6,50	6,40	6,30	6,20 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 сидя, 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	11,30 и менее
Бег 30 м, с	7,40 и более	7,30	6,91	6,70	6,60	6,55	6,40	6,30	6,00	5,90 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 сидя, 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

*Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 14.10.2020, 8/35921*

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	14,00 и более	13,40	13,00	12,62	12,32	12,19	12,00	11,80	11,59	11,00 и менее
Бег 30 м, с	7,30 и более	7,00	6,80	6,70	6,50	6,30	6,20	6,10	6,00	5,80 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 сидя, 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	13,70 и более	13,20	12,90	12,60	12,50	12,30	12,01	12,00	11,70	11,60 и менее
Бег 30 м, с	8,10 и более	7,40	7,10	6,70	6,60	6,50	6,40	6,20	6,02	5,70 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 сидя, см	-2 и менее	0	1	3	4	5	6	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	10,70 и менее
Бег 30 м, с	7,20 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 сидя, 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	5,50 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 сидя, 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	12,90 и более	12,22	11,91	11,70	11,60	11,40	11,15	10,97	10,82	10,00 и менее
Бег 30 м, с	7,90 и более	6,55	6,25	6,02	5,95	5,90	5,70	5,50	5,35	5,30 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 сидя, 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	13,10 и более	12,52	11,90	11,70	11,40	11,20	11,00	10,90	10,70	10,60 и менее
Бег 30 м, с	6,80 и более	6,30	6,20	6,10	6,00	5,90	5,85	5,80	5,70	5,60 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 сидя, 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	12,80 и более	11,90	11,50	11,25	11,20	11,00	10,80	10,70	10,50	10,00 и менее
Бег 30 м, с	7,20 и более	6,20	6,10	6,00	5,70	5,60	5,59	5,50	5,40	5,30 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

Приложение 2  
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.09.2020 № 31)

## НОРМАТИВЫ

### уровня физической подготовленности второй ступени «Спортивная смена» для детей 11–16 лет

#### 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 сидя, 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
Поднимание 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	12,80 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	6,80 и более	6,30	6,00	5,90	5,80	5,70	5,55	5,40	5,30	5,20 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 сидя, 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 х 9 м, с	12,40 и более	11,88	11,40	11,10	10,90	10,84	10,70	10,40	10,10	9,90 и менее
Бег 30 м, с	7,00 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 сидя, 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 х 9 м, с	11,89 и более	11,51	11,33	11,17	11,00	10,80	10,70	10,50	10,40	10,20 и менее
Бег 30 м, с	6,00 и более	5,90	5,80	5,70	5,60	5,40	5,38	5,20	5,10	5,00 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	175	178	181	184	187	192	200 и более
Наклон вперед из положения сидя, 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 х 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	6,10 и более	5,60	5,50	5,39	5,30	5,20	5,10	5,08	5,00	4,80 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 сидя, 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	7	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 х 9 м, с	12,20 и более	11,65	11,40	11,21	10,95	10,82	10,64	10,40	10,27	10,00 и менее
Бег 30 м, с	6,30 и более	5,90	5,70	5,50	5,40	5,30	5,20	5,15	5,10	5,00 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	221 и более
Наклон вперед из положения сидя, 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	44	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	9,30 и менее
Бег 30 м, с	6,10 и более	5,70	5,35	5,20	5,04	5,00	4,81	4,80	4,60	4,50 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 сидя, 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	9,90 и менее
Бег 30 м, с	5,90 и более	5,70	5,50	5,40	5,30	5,20	5,15	5,00	4,95	4,90 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 сидя, 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	11,20 и более	10,63	10,17	10,10	9,90	9,88	9,70	9,53	9,40	9,10 и менее
Бег 30 м, с	5,50 и более	5,30	5,10	5,00	4,90	4,80	4,78	4,70	4,60	4,40 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 сидя, 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	10,00 и менее
Бег 30 м, с	6,00 и более	5,50	5,45	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,90	4,80 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 сидя, 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	9,10 и менее
Бег 30 м, с	5,40 и более	5,10	4,90	4,87	4,85	4,80	4,70	4,60	4,50	4,30 и менее
Бег 1500 м, мин	7,13 и более	6,42	6,14	6,05	6,03	5,54	5,39	5,31	5,27	5,04 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 сидя, 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 х 9 м, с	11,9 и более	11,62	11,00	10,83	10,70	10,50	10,30	10,22	10,10	10,05 и менее
Бег 30 м, с	6,20 и более	5,58	5,40	5,30	5,20	5,17	5,13	5,10	5,00	4,90 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	232	235	240	243	250	255 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	3 и менее	6	8	10	11	12	14	16	18	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	10,80 и более	10,00	9,82	9,60	9,30	9,20	9,00	8,90	8,80	8,70 и менее
Бег 30 м, с	5,40 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 (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.09.2020 № 31)

## НОРМАТИВЫ

### уровня физической подготовленности третьей ступени «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17–18 лет

#### 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 из положения сидя, 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
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	46	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	10,00 и менее
Бег 30 м, с	6,30 и более	6,10	5,77	5,58	5,35	5,27	5,20	5,10	4,95	4,80 и менее
Бег 1500 м, мин	8,31 и более	8,29	8,28	7,03	7,01	6,48	6,17	5,48	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 из положения сидя, 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
Поднимание 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 х 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	5,50 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 (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.09.2020 № 31)

## 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 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед из положения сидя, 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	10,00 и менее
Бег 30 м, с	7,90 и более	6,50	6,18	6,00	5,70	5,50	5,45	5,40	5,20	5,00 и менее
Бег 1500 м, мин	9,32 и более	9,27	8,49	8,03	8,00	7,53	7,25	7,21	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 из положения сидя, 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	8,90 и менее
Бег 30 м, с	5,60 и более	5,20	5,00	4,90	4,70	4,60	4,55	4,50	4,40	4,20 и менее
Бег 3000 м, мин	17,02 и более	13,17	13,00	12,10	12,00	11,26	11,06	11,04	11,03	11,01 и менее

Приложение 5  
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.09.2020 № 31)

**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	153 и менее	160	162	165	170	174	179	182	188	200 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	5 и менее	8	10	12	13	15	17	19	21	26 и более



*Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 14.10.2020, 8/35921*

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	7,00 и более	6,80	6,30	6,00	5,90	5,85	5,80	5,70	5,44	5,20 и менее
Бег 1500 м, мин или Бег 6 мин, м	8,16 и более	8,12	8,09	8,05	8,03	8,01	8,00	7,59	7,58	7,55 и менее
	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 из положения сидя, 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	12,10 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	5,70 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 или Бег 6 мин, м	13,01 и более	12,55	12,35	12,28	12,25	12,20	12,01	11,40	11,04	11,01 и менее
	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 из положения сидя, 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	10,90 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	5,50 и менее
Бег 1500 м, мин или Бег 6 мин, м	8,35 и более	8,32	8,28	8,25	8,22	8,20	8,15	8,10	8,05	8,03 и менее
	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 из положения сидя, 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 или Бег 6 мин, м	13,17 и более	13,16	13,15	13,04	13,03	12,55	12,02	11,45	11,25	11,04 и менее
	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 из положения сидя, 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	8,60 и более	7,60	7,20	7,10	7,00	6,90	6,80	6,60	6,40	6,00 и менее
Бег 1500 м, мин или Бег 6 мин, м	9,02 и более	8,54	8,48	8,44	8,40	8,35	8,25	8,20	8,15	8,10 и менее
	800 и менее	810	840	870	900	910	920	1000	1010	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	165 и менее	170	178	182	190	201	208	215	227	242 и более
Наклон вперед из положения сидя, 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	6,10 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 или Бег 6 мин, м	14,02 и более	13,57	13,52	13,27	13,02	12,57	12,34	12,01	11,48	11,40 и менее
	950 и менее	1050	1100	1115	1165	1250	1420	1460	1500	1700 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	85 и менее	95	100	104	110	115	125	135	143	170 и более
Наклон вперед из положения сидя, 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	9,00 и более	8,34	8,08	8,00	7,90	7,80	7,60	7,46	7,30	6,90 и менее
Бег 1500 м, мин или Бег 6 мин, м	10,05 и более	10,01	10,00	9,24	9,18	9,12	9,06	8,50	8,24	8,18 и менее
	610 и менее	750	795	800	810	830	850	900	950	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	150	159	160	170	175	186	200	220 и более

Наклон вперед из положения сидя, см	-5 и менее	-2	0	3	5	7	10	11	15	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	0	1	2	3	4	5	6	7	8	14 и более
Бег 30 м, с	7,00 и более	6,90	6,60	6,30	6,10	6,01	5,80	5,69	5,48	5,00 и менее
Бег 3000 м, мин или Бег 6 мин, м	16,14 и более	16,02	14,01	13,59	13,51	13,43	13,04	13,02	13,01	12,49 и менее
	700 и менее	800	900	910	1000	1040	1080	1110	1230	1400 и более

\* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Приложение 6  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
(в редакции постановления  
Министерства спорта и туризма  
Республики Беларусь  
29.09.2020 № 31)

**ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивных многоборий**

№ п/п	Наименование норматива
Летнее многоборье «Здоровье» для детей 8–16 лет	
1	Прыжок в длину с места
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
3	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
4	Бег 30, 60 метров
5	Бег 500, 1000 метров
6	Плавание 25, 50 метров
7	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» для детей 8–16 лет	
8	Прыжок в длину с места
9	Лыжная гонка на 1, 2, 3, 5 км
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
11	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
12	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)*

Летнее многоборье «Здоровье» для граждан 17–60 лет и старше	
13	Прыжок в длину с места
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
15	Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)
16	Бег 30, 60 метров
17	Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров
18	Плавание 25, 50 метров
19	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» для граждан 17–60 лет и старше	
20	Прыжок в длину с места
21	Лыжная гонка на 3, 5, 10 км
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
23	Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)
24	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)
Многоборье «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста (15–17 лет и старше)	
25	Бег 100 м с высокого старта
26	Бег 3000 м
27	Подтягивание на перекладине
28	Метание мяча (150 г) или гранаты (700 г)
29	Лыжные гонки на 5 км
30	Кросс 3 км
31	Плавание 50 м
32	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 метров, мишень № 8)

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