Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов

Республики Беларусь 25 апреля 2022 г. N 8/37999

------------------------------------------------------------------

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**15 апреля 2022 г. N 11**

**ОБ ИЗМЕНЕНИИ ПОСТАНОВЛЕНИЯ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ОТ 2 ИЮЛЯ 2014 Г. N 16**

На основании абзаца четвертого пункта 1 постановления Совета Министров Республики Беларусь от 5 мая 2014 г. N 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. Приложения 1 - 5 к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь, утвержденному постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. N 16, 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

15.04.2022№ 11)

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности первой ступени

«Олимпийские надежды»для детей 6–10 лет

Нормативы уровня физической подготовленностидевочек 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 | 80 – 91 | 92 – 99 | 100 – 103 | 104 – 106 | 107 – 109 | 110 – 112 | 113 – 117 | 118 – 121 | 122 – 127 | 128 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -7,-6 | от -5 до -3 | -2,-1 | 0 – 1 | 2 – 3 | 4 – 5 | 6  | 7 – 8 | 9 – 11 | 12 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | – | – | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 – 7 | 8 – 10 | 11 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 6 – 9 | 10 – 12 | 13 – 14 | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 15,40– 14,70 | 14,60– 14,20 | 14,10–13,90 | 13,80–13,70 | 13,60– 13,40 | 13,30 | 13,20 – 13,00 | 12,90– 12,70 | 12,60–12,30 | 12,20 и менее |
| Бег 30 м, с | 8,28 – 7,90 | 7,80– 7,50 | 7,40– 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,90 | 6,80 | 6,70– 6,60 | 6,50– 6,40 | 6,30 и менее |
| Бег 800 м, мин | 8,23 – 7,31 | 7,30 –7,01 | 7,00–6,34 | 6,33–6,12 | 6,11 –5,54 | 5,53 –5,38 | 5,37 –5,18 | 5,17–5,06 | 5,05–4,41 | 4,40 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 | 85 – 94 | 95 – 104 | 105 – 109 | 110 – 113 | 114 – 116 | 117 – 119 | 120 – 124 | 125 – 129 | 130 – 137 | 138 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | -11  | от -10 до-6 | от -5до -3 | -2  | -1  | 0 – 1 | 2  | 3 – 4 | 5 – 7 | 8 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 1 | 2 – 3 | 4  | 5  | 6 – 7 | 8  | 9  | 10 – 11 | 12 – 15 | 16 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | – | – | – | – | – | – | – | 1 – 2 | 3 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 6 – 8 | 9 – 13 | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20 – 21 | 22 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 14,80– 14,30 | 14,20– 13,90 | 13,80 – 13,50 | 13,40 – 13,10 | 13,00 | 12,90 – 12,80 | 12,70– 12,60 | 12,50– 12,40 | 12,30– 12,00 | 11,90 и менее |
| Бег 30 м, с | 8,10– 7,70 | 7,60– 7,40 | 7,30– 7,10 | 7,00 | 6,90 | 6,80 | 6,70 – 6,60 | 6,50 | 6,40– 6,30 | 6,20 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 8,20 – 7,21  | 7,20 – 7,01  | 7,00 – 6,36  | 6,35 –6,19 | 6,18 –6,09  | 6,08 –6,03  | 6,02 –6,01 | 6,00 –5,39 | 5,38 –5,23  | 5,22 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 | 85 – 94 | 95 – 101 | 102 – 108 | 109 – 111 | 112 – 114 | 115 – 119 | 120 – 122 | 123 – 127 | 128 – 134 | 135 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -6,-5 | от -4 до-2 | -1 – 0 | 1 – 2 | 3 – 5 | 6 | 7 | 8 – 9 | 10 – 12 | 13 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | – | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 – 8 | 9 – 11 | 12 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 8 – 11 | 12 – 13 | 14 – 15 | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21 – 22 | 23 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 15,10– 14,47 | 14,37 – 13,9 | 13,80– 13,60 | 13,50– 13,30 | 13,20– 13,10 | 13,00 | 12,90– 12,80 | 12,70–12,50 | 12,40 –12,10 | 12,00 и менее |
| Бег 30 м, с | 8,10– 7,70 | 7,60– 7,40 | 7,30– 7,10 | 7,00 | 6,90 | 6,80– 6,70 | 6,60 | 6,50 | 6,40– 6,30 | 6,20 и менее |
| Бег 800 м, мин | 7,48 –7,01  | 7,00 –6,37  | 6,36 –6,19 | 6,18 –5,59  | 5,58 –5,41 | 5,40 –5,15  | 5,14 –5,06  | 5,05 –4,54  | 4,53 –4,33 | 4,32 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 | -10  | от -9 до -4 | от -3 до-1 | 0  | 1  | 2  | 3  | 4 – 5 | 6 – 8 | 9 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 0 – 2 | 3 – 4 | 5  | 6– 7 | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 – 15 | 16 – 19 | 20 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | – | – | – | – | – | – | 1  | 2  | 3 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 7 – 9 | 10 – 14 | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20 – 21 | 22 – 23 | 24 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 14,20– 14,10 | 14,00– 13,50 | 13,40– 13,10 | 13,00– 12,80 | 12,70– 12,60 | 12,50– 12,40 | 12,30– 12,10 | 12,00– 11,90 | 11,80– 11,50 | 11,40 и менее |
| Бег 30 м, с | 8,00– 7,60 | 7,50– 7,20 | 7,10–7,00 | 6,90 | 6,80– 6,70 | 6,60 | 6,50– 6,40 | 6,30 | 6,20– 6,10 | 6,00 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 8,11 –7,16 | 7,15 –6,43  | 6,42 –6,21  | 6,20– 6,11  | 6,10 –6,01  | 6,00 –5,55  | 5,54 –5,41 | 5,40 –5,26 | 5,25 –5,07 | 5,06 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 | 100 – 107 | 108 – 114 | 115 – 119 | 120 – 124 | 125 – 127 | 128 – 129 | 130 – 134 | 135 – 139 | 140 – 147 | 148 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | - 5,- 4 | от -3 до -1 | 0 – 1 | 2 – 3 | 4 – 6 | 7  | 8 – 9 | 10  | 11 – 13 | 14 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 – 7 | 8 – 9 | 10  | 11 – 14 | 15 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 12 – 14 | 15 – 16 | 17  | 18  | 19  | 20  | 21 – 22 | 23  | 24 – 25 | 26 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 14,21 – 13,40 | 13,30– 13,00 | 12,90– 12,80 | 12,70– 12,60 | 12,50 | 12,40– 12,30 | 12,20– 12,10 | 12,00– 11,90 | 11,80– 11,50 | 11,40 и менее |
| Бег 30 м, с | 7,70– 7,20 | 7,10– 7,00 | 6,90– 6,80 | 6,70 | 6,60 | 6,50 | 6,40 | 6,30– 6,20 | 6,10– 6,00 | 5,90 и менее |
| Бег 800 м, мин | 7,22 – 6,36 | 6,35 – 6,04 | 6,03 – 5,51 | 5,50 –5,33  | 5,32 –5,23 | 5,22 –5,11 | 5,10 – 5,03 | 5,02 –4,51 | 4,50 –4,29 | 4,28 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 | 100 – 114 | 115 – 123 | 124 – 129 | 130 – 136 | 137 – 141 | 142– 144 | 145 – 149 | 150 – 154 | 155 – 159 | 160 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -9  | от -8 до-3 |  -2 – 0 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5 – 6 | 7 – 9 | 10 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 1 – 3 | 4 – 6 | 7 – 9 | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 20 | 21 – 25 | 26 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | – | – | – | – | 1  | 2  | 3  | 4  | 5 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 8 – 11 | 12 – 15 | 16  | 17  | 18  | 19 – 20 | 21 – 23 | 24  | 25 – 27 | 28 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 14,00– 13,10 | 13,00– 12,60 | 12,50– 12,40 | 12,30 | 12,20 | 12,10 | 12,00– 11,60 | 11,50– 11,30 | 11,20– 10,90 | 10,80 и менее |
| Бег 30 м, с | 7,50– 7,10 | 7,00– 6,70 | 6,60– 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00– 5,90 | 5,80– 5,60 | 5,50 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 8,00 –6,56  | 6,55 –6,21  | 6,20 –6,09  | 6,08 –5,53 | 5,52 –5,49 | 5,48 –5,36 | 5,35 –5,25 | 5,24 –5,11 | 5,10 –4,41  | 4,40 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 | 105 – 115 | 116 – 124 | 125 – 129 | 130 – 134 | 135 – 136 | 137 – 139 | 140 – 144 | 145 – 149 | 150 – 158 | 159 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -4,-3 | -2 – 0 | 1 – 2 | 3 – 4 | 5 – 7 | 8  | 9 – 10 | 11  | 12 – 14 | 15 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 – 9 | 10 – 11 | 12 – 14 | 15 – 17 | 18 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 13 – 16 | 17 – 18 | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25 – 26 | 27 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 13,60– 13,00 | 12,90– 12,60 | 12,50 – 12,30 | 12,20– 12,10 | 12,00 | 11,90– 11,80 | 11,70 | 11,60 – 11,50 | 11,40– 11,20 | 11,10 и менее |
| Бег 30 м, с | 7,28 – 6,90 | 6,80– 6,70 | 6,60– 6,50 | 6,40 | 6,30– 6,20 | 6,10 | 6,00 | 5,90 | 5,80– 5,70 | 5,60 и менее |
| Бег 800 м, мин | 7,00 –6,21  | 6,20 –5,46  | 5,45 –5,23 | 5,22 –5,16  | 5,15 –5,11  | 5,10 –4,51 | 4,50 –4,41  | 4,40 –4,26  | 4,25 –4,10  | 4,09 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 | 108 – 119 | 120 – 129 | 130 – 136 | 137 – 139 | 140 – 144 | 145 – 149 | 150 – 153 | 154 – 159 | 160 – 166 | 167 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -8 | от -7до -2 | -1 – 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 – 7 | 8 – 10 | 11 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 1 – 4 | 5 – 7 | 8 – 10 | 11 – 12 | 13 – 14 | 15 – 16 | 17 – 19 | 20 – 22 | 23 – 28 | 29 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | – | – | – | – | 1  | 2  | 3  | 4  | 5 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 9 – 14 | 15 – 17 | 18 – 19 | 20  | 21  | 22  | 23 – 24 | 25  | 26 – 27 | 28 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 13,60– 12,80 | 12,70– 12,30 | 12,20– 12,00 | 11,90 | 11,80– 11,70 | 11,60– 11,50 | 11,40 | 11,30– 11,10 | 11,00– 10,80 | 10,70 и менее |
| Бег 30 м, с | 7,30– 6,80 | 6,70– 6,50 | 6,40 | 6,30– 6,20 | 6,10 | 6,00 | 5,90 | 5,80– 5,70 | 5,60– 5,50 | 5,40 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,50 –6,47  | 6,46 –6,15 | 6,14 –6,01 | 5,46 –6,00 | 5,33 –5,45 | 5,23–5,32 | 5,15 –5,22 | 5,01 – 5,14 | 4,32 – 5,00 | 4,31 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 | 110 – 123 | 124 – 132 | 133 – 139 | 140 – 144 | 145 – 149 | 150 – 152 | 153 – 156 | 157 – 161 | 162 – 169 | 170 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -3,-2 | -1 – 1 | 2 – 3 | 4 – 5 | 6 – 8 | 9  | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 – 16 | 17 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 - 10 | 11 - 13 | 14 - 16 | 17 - 20 | 21 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 16 – 17 | 18 – 20 | 21  | 22  | 23  | 24 – 25 | 26  | 27 – 28 | 29 – 31 | 32 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 13,30– 12,60 | 12,50– 12,20 | 12,10– 11,90 | 11,80– 11,70 | 11,60– 11,50 | 11,40–11,30 | 11,20– 11,10 | 11,00– 10,90 | 10,80–10,70 | 10,60 и менее |
| Бег 30 м, с | 7,00– 6,60 | 6,50– 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00 | 5,90 | 5,80– 5,70 | 5,60– 5,50 | 5,40 и менее |
| Бег 800 м, мин | 6,55 –6,13  | 6,12 –5,41  | 5,40 –5,16  | 5,15 –5,05 | 5,04 –5,01  | 5,00 –4,46  | 4,45 –4,36  | 4,35 –4,20  | 4,19 –4,01  | 4,00 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 | 112 – 129 | 130 – 138 | 139 – 144 | 145 – 149 | 150 – 154 | 155 – 159 | 160 – 164 | 165 – 170 | 171 – 179 | 180 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -7  | от -6 до-1 | 0 – 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 – 8 | 9 – 11 | 12 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 1 – 5 | 6 – 9 | 10 – 13 | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 19 | 20 – 21 | 22 – 25 | 26 – 30 | 31 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | – | – | – | 1  | 2  | 3  | 4  | 5 – 6 | 7 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 11 – 16 | 17 – 19 | 20  | 21 – 22 | 23  | 24  | 25  | 26 – 27 | 28 – 30 | 31 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 13,30–12,50 | 12,40– 11,90 | 11,80 - 11,60 | 11,50– 11,30 | 11,20 | 11,10– 11,00 | 10,90 | 10,80– 10,60 | 10,50– 10,30 | 10,20 и менее |
| Бег 30 м, с | 7,10– 6,60 | 6,50– 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00– 5,90 | 5,80– 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40– 5,30 | 5,20 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,40 – 6,33  | 6,32 –6,03  | 6,02 – 5,50  | 5,49 –5,30  | 5,29 – 5,13 | 5,12 –5,03 | 5,02 –4,53 | 4,52 –4,39 | 4,38 –4,24  | 4,23 и менее |

Приложение 2

к Положению о Государственном

физкультурно-оздоровительном

комплексе Республики Беларусь

(в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

15.04.2022 № 11)

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности второй ступени

«Спортивная смена»для детей11–16лет

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 | 119 – 129 | 130 – 139 | 140 – 146 | 147 – 151 | 152 – 155 | 156 – 159 | 160 – 165 | 166 – 169 | 170 – 179 | 180 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -2, -1 | 0 – 2 | 3 – 4 | 5 – 6 | 7 – 9 | 10  | 11  | 12 – 13 | 14 – 16 | 17 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9 - 11 | 12 - 14 | 15 - 18 | 19 - 23 | 24 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 25 – 31 | 32 – 36 | 37 – 39 | 40  | 41 – 42 | 43 – 44 | 45 – 46 | 47 – 48 | 49 – 51 | 52 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,90– 12,40 | 12,30– 12,10 | 12,00– 11,80 | 11,70– 11,50 | 11,40– 11,30 | 11,20– 11,00 | 10,90 | 10,80– 10,60 | 10,50– 10,40 | 10,30 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,70– 6,40 | 6,30– 6,20 | 6,10– 6,00 | 5,90 | 5,80 | 5,70 | 5,60 | 5,50– 5,40 | 5,30 | 5,20 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,25 – 6,38  | 6,37 –6,11  | 6,10 –5,51  | 5,50 –5,38  | 5,37 –5,24  | 5,23 –5,15  | 5,14 –5,06 | 5,05 –4,56 | 4,55 –4,38 | 4,37 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 | 125 – 139 | 140 – 149 | 150 – 155 | 156 – 160 | 161 – 165 | 166 – 169 | 170 – 174 | 175 – 180 | 181 – 189 | 190 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -6  | -5 – 0 | 1 – 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 – 9 | 10 – 12 | 13 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 3 – 8 | 9 – 12 | 13 – 16 | 17 – 19 | 20  | 21 – 23 | 24 – 25 | 26 – 29 | 30 – 34 | 35 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | – | – | – | 1 | 2  | 3 – 4 | 5  | 6 – 8 | 9 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 19 – 25 | 26 – 33 | 34 – 37 | 38  | 39 – 41 | 42 – 43 | 44 – 45 | 46 – 47 | 48 – 51 | 52 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,60– 12,00 | 11,90– 11,50 | 11,40– 11,20 | 11,10– 11,00 | 10,90– 10,80 | 10,70– 10,60 | 10,50– 10,40 | 10,30– 10,20 | 10,10– 10,00 | 9,90 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,70– 6,30 | 6,20– 6,00 | 5,90– 5,80 | 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20– 5,10 | 5,00 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,30 – 6,24  | 6,23 – 5,47 | 5,46 – 5,21  | 5,20 – 5,08  | 5,07 – 4,54 | 4,53 – 4,45  | 4,44 – 4,30  | 4,29 – 4,20  | 4,19 – 4,04 | 4,03 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 | 121 – 139 | 140 – 149 | 150 – 154 | 155 – 159 | 160 – 163 | 164 – 167 | 168 – 171 | 172 – 178 | 179 – 185 | 186 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 0 | 1 – 4 | 5 – 6 | 7 – 8 | 9 – 10 | 11  | 12 – 13 | 14  | 15 – 17 | 18 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 – 12 | 13 – 15 | 16 – 19 | 20 – 24 | 25 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 28 – 35 | 36 – 39 | 40 – 41 | 42 – 43 | 44  | 45 – 46 | 47 – 48 | 49 – 50 | 51 – 53 | 54 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,30– 11,70 | 11,60– 11,50 | 11,40 | 11,30– 11,20 | 11,10 | 11,00– 10,90 | 10,80–10,70 | 10,60– 10,50 | 10,40– 10,30 | 10,20 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,50– 6,20 | 6,10– 5,90 | 5,80 | 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,10 – 6,31  | 6,30 –6,01 | 6,00 –5,41 | 5,40 –5,28  | 5,27 –5,16 | 5,15 –5,06  | 5,05 –4,58 –  | 4,57 –4,46 –  | 4,45 –4,31 –  | 4,30 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 | 130 – 149 | 150 – 159 | 160 – 165 | 166 – 170 | 171 – 175 | 176 – 179 | 180 – 185 | 186 – 191 | 192 – 202 | 203 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -5  | -4 – 1 | 2 – 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9 – 10 | 11 – 13 | 14 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 5 – 10 | 11 – 15 | 16 – 19 | 20 – 21 | 22 – 24 | 25 – 27 | 28 – 29 | 30 – 32 | 33 – 39 | 40 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | – | – | 1  | 2  | 3 – 4 | 5  | 6  | 7 – 9 | 10 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 22 – 31 | 32 – 37 | 38 – 39 | 40 – 41 | 42 – 43 | 44 – 45 | 46 - 47 | 48 - 50 | 51 - 53 | 54 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,30– 11,50 | 11,40–11,10 | 11,00–10,90 | 10,80– 10,60 | 10,50– 10,40 | 10,30– 10,20 | 10,10 | 10,00– 9,90 | 9,80– 9,70 | 9,60 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,30– 6,00 | 5,90– 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00– 4,90 | 4,80 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,21 – 6,09  | 6,08 –5,39  | 5,38 –5,12  | 5,11 –4,56  | 4,55 –4,41 | 4,40 –4,31  | 4,30 –4,21  | 4,20 –4,11 | 4,10 –4,01  | 4,00 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 | 133 – 146 | 147 – 155 | 156 – 162 | 163 – 165 | 166 – 169 | 170 – 174 | 175 – 179 | 180 – 184 | 185 – 191 | 192 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 1 – 2 | 3 – 5 | 6 – 7 | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 – 13 | 14  | 15 – 16 | 17 – 19 | 20 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11 – 13 | 14 – 16 | 17 – 20 | 21 – 26 | 27 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 30 – 37 | 38 – 41 | 42 – 43 | 44 – 45 | 46  | 47 – 48 | 49  | 50 – 51 | 52 – 54 | 55 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,10– 11,50 | 11,40– 11,20 | 11,10– 11,00 | 10,90 | 10,80 | 10,70 | 10,60– 10,50 | 10,40– 10,30 | 10,20– 10,10 | 10,00 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,20– 6,00 | 5,90– 5,80 | 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10– 5,00 | 4,90 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,05– 6,16  | 6,15 –5,48  | 5,47 –5,32 | 5,31 –5,21  | 5,20 –5,11 | 5,10 –5,02  | 5,01 –4,53  | 4,52 –4,41  | 4,40 –4,25 | 4,24 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 | 143 – 159 | 160 – 171 | 172 – 179 | 180 – 184 | 185 – 191 | 192 – 198 | 199 – 204 | 205 – 209 | 210 – 219 | 220 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -4  | -3 – 2 | 3 – 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 – 11 | 12 – 14 | 15 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 9 – 13 | 14 – 19 | 20 – 21 | 22 – 24 | 25 – 28 | 29  | 30 – 32 | 33 – 35 | 36 – 42 | 43 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | – | 1 – 2 | 3  | 4  | 5 – 6 | 7  | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 24 – 32 | 33 – 38 | 39 – 41 | 42 – 43 | 44 – 45 | 46 – 47 | 48 – 49 | 50 – 51 | 52 – 55 | 56 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,80–11,10 | 11,00–10,70 | 10,60–10,40 | 10,30–10,20 | 10,10 | 10,00–9,90 | 9,80 | 9,70–9,60 | 9,50– 9,40 | 9,30 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,10– 5,70 | 5,60– 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80– 4,70 | 4,60 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,12 –6,02  | 6,01 –5,31 –  | 5,30 –5,06  | 5,05 –4,41  | 4,40 –4,24 | 4,23 –4,16  | 4,15 –4,06  | 4,05 –4,01 | 4,00 –3,50  | 3,49 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 | 137 – 149 | 150 – 160 | 161 – 167 | 168 – 170 | 171 – 174 | 175 – 179 | 180 – 183 | 184 – 188 | 189 – 198 | 199 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 2 – 3 | 4 – 7 | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 – 15 | 16  | 17 – 18 | 19 – 20 | 21 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12 – 14 | 15 – 17 | 18 – 21 | 22 – 27 | 28 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 31 – 38 | 39 – 42 | 43 – 45 | 46 – 47 | 48 – 49 | 50  | 51  | 52 – 53 | 54 – 56 | 57 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,00– 11,40 | 11,30– 11,00 | 10,90– 10,80 | 10,70 | 10,60 | 10,50 | 10,40 | 10,30–10,20 | 10,10– 10,00 | 9,90 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,10– 5,80 | 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00– 4,90 | 4,80 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 6,59–6,11 | 6,10 –5,40 – | 5,39 – 5,22 | 5,21 – 5,11 | 5,10 –5,06 | 5,05 –4,57 | 4,56 –4,47 | 4,46 –4,36 | 4,35 –4,17 | 4,16 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 | 160 – 174 | 175 – 187 | 188 – 196 | 197 –202 | 203 – 209 | 210 – 214 | 215 – 219 | 220 – 226 | 227 – 234 | 235 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -3  | -2 – 3 | 4 – 6 | 7  | 8  | 9  | 10  | 11 – 12 | 13 – 15 | 16 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 10 – 16 | 17 – 21 | 22 – 24 | 25 – 29 | 30 – 31 | 32 – 33 | 34 – 37 | 38 – 39 | 40 – 45 | 46 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | – | 1 – 2 | 3 – 4 | 5  | 6 – 7 | 8  | 9  | 10 – 11 | 12 – 14 | 15 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 28 – 36 | 37 – 40 | 41 – 44 | 45  | 46 – 47 | 48 – 49 | 50 – 51 | 52 – 54 | 55 – 57 | 58 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,20–10,70 | 10,60– 10,30 | 10,20– 10,10 | 10,00– 9,90 | 9,80 | 9,70– 9,60 | 9,50 | 9,40– 9,30 | 9,20– 9,10 | 9 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,70– 5,40 | 5,30– 5,20 | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 7,00– 6,01  | 6,00 –5,16 | 5,15 –5,01  | 5,00 –4,36 | 4,35 –4,20 | 4,19 –4,11 | 4,10 –4,01  | 4,00 –3,51  | 3,50 – 3,41  | 3,40и 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 – 155 | 156 – 166 | 167 – 171 | 172 – 176 | 177 – 179 | 180 – 183 | 184 – 186 | 187 – 189 | 190 – 199 | 200 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 3 – 5 | 6 – 9 | 10 – 11 | 12 – 14 | 15  | 16 – 17 | 18  | 19  | 20 – 22 | 23 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13 – 15 | 16 – 18 | 19 – 22 | 23 – 28 | 29 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 33 – 39 | 40 – 44 | 45 – 47 | 48 – 49 | 50  | 51 – 52 | 53 – 54 | 55  | 56 – 57 | 58 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,80– 11,30 | 11,20– 10,90 | 10,80– 10,70 | 10,60 | 10,50 | 10,40 | 10,30 | 10,20– 10,10 | 10,00– 9,90 | 9,80 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,00– 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00 | 4,90– 4,80 | 4,70 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 6,47–6,02  | 6,01 –5,29  | 5,28 –5,16  | 5,15 –5,08  | 5,07 –5,01  | 5,00 –4,51  | 4,50 –4,41  | 4,40 –4,31  | 4,30 –4,15  | 4,14 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 | 170 – 189 | 190 – 201 | 202 – 209 | 210 – 215 | 216 – 220 | 221 – 227 | 228 – 230 | 231 – 237 | 238 – 244 | 245 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -2  | -1 – 4 | 5 – 7 | 8  | 9  | 10  | 11  | 12 – 13 | 14 – 16 | 17 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 11 – 18 | 19 – 24 | 25 – 27 | 28 – 32 | 33 – 34 | 35 – 37 | 38 – 40 | 41 – 44 | 45 – 49 | 50 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 1 | 2 – 4 | 5 – 6 | 7 – 8 | 9  | 10 – 11 | 12  | 13 – 14 | 15 – 16 | 17 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 30 – 38 | 39 – 42 | 43 – 45 | 46 – 47 | 48 – 49 | 50 – 51 | 52 – 53 | 54 – 55 | 56 – 59 | 60 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 10,80– 10,30 | 10,20– 10,00 | 9,90– 9,80 | 9,70 | 9,60 | 9,50– 9,40 | 9,30 | 9,20 | 9,10– 9,00 | 8,90 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,60– 5,20 | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40 | 4,30 и менее |
| Бег 1500 м, мин | 7,45 –7,11  | 7,10 –6,36  | 6,35 –6,21 | 6,20 –6,06  | 6,05 –5,58  | 5,57 –5,51 | 5,50 –5,41  | 5,40 –5,31  | 5,30 –5,11  | 5,10 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 | 144 – 159 | 160 – 168 | 169 – 174 | 175 – 179 | 180 – 182 | 183 – 186 | 187 – 189 | 190 – 195 | 196 – 204 | 205 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 4 – 7 | 8 – 11 | 12 – 14 | 15  | 16 – 17 | 18  | 19  | 20 – 21 | 22 – 24 | 25 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 9  | 10  | 11  | 12 – 13 | 14  | 15 – 16 | 17 – 19 | 20 – 23 | 24 – 29 | 30 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 35 – 41 | 42 – 45 | 46 – 48 | 49 – 50 | 51 – 52 | 53 – 54 | 55  | 56 – 57 | 58 – 59 | 60 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,70– 11,20 | 11,10– 10,80 | 10,70–10,60 | 10,50 | 10,40– 10,30 | 10,20 | 10,10 | 10,00 | 9,90– 9,80 | 9,70 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,90– 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80– 4,70 | 4,60 и менее |
| Бег 1000 м, мин | 6,40 – 5,54  | 5,53–5,24  | 5,23–5,11  | 5,10 –5,01 | 5,00 –4,56  | 4,55 –4,49  | 4,48 –4,39  | 4,38 – 4,21 | 4,20 –4,13 | 4,12 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 | 176 – 199 | 200 – 210 | 211 – 219 | 220 – 224 | 225 – 229 | 230 – 234 | 235 – 239 | 240 – 244 | 245 – 252 | 253 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -1  | 0 – 5 | 6 – 8 | 9  | 10  | 11  | 12  | 13 – 14 | 15 – 17 | 18 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 12 – 19 | 20 – 26 | 27 – 29 | 30 – 34 | 35 – 38 | 39  | 40 – 41 | 42 – 46 | 47 – 52 | 53 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 1 – 3 | 4 – 6 | 7  | 8 – 9 | 10  | 11 – 12 | 13  | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 31 – 39 | 40 – 43 | 44 – 46 | 47 – 48 | 49 – 50 | 51 – 52 | 53 – 54 | 55 – 56 | 57 – 60 | 61 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 10,95 – 10,50 | 10,40– 9,90 | 9,80– 9,70 | 9,60– 9,50 | 9,40– 9,30 | 9,20 | 9,10 | 9,00 | 8,90– 8,80 | 8,70 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,50– 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40 | 4,30 | 4,20 и менее |
| Бег 1500 м, мин | 7,40 – 7,03  | 7,02 – 6,32  | 6,31 –6,16  | 6,15 –6,03 | 6,02 –5,52 | 5,51 –5,42  | 5,41 –5,36  | 5,35 –5,21  | 5,21 –5,05 | 5,04и менее |

Приложение 3

к Положению о Государственном

физкультурно-оздоровительном

комплексе Республики Беларусь

(в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

15.04.2022 № 11)

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности

третьей ступени«Физической совершенство»

для девушек и юношей17–18лет

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 | 145 – 159 | 160 – 167 | 168 – 173 | 174 – 177 | 178 – 179 | 180 – 184 | 185 – 189 | 190 – 194 | 195 – 201 | 202 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 5 – 8 | 9 – 11 | 12 – 13 | 14 – 15 | 16 – 17 | 18  | 19 – 20 | 21 – 23 | 24 – 25 | 26 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 2 – 4 | 5 – 6 | 7 – 9 | 10 – 11 | 12  | 13 – 15 | 16 – 18 | 19 – 20 | 21 – 24 | 25 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 37 – 41 | 42 – 45 | 46 – 48 | 49 | 50 – 51 | 52 – 53 | 54 – 55 | 56 – 57 | 58 | 59 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,00– 11,50 | 11,40– 11,20 | 11,10– 10,90 | 10,80 | 10,70– 10,50 | 10,40 | 10,30– 10,20 | 10,10 | 10,10– 9,90 | 9,80 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,30–5,80 | 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00– 4,90 | 4,80 и менее |
| Бег 1500 м, мин | 9,12 – 8,31 | 8,30– 8,11 | 8,10 –7,27 | 7,26 – 7,04  | 7,03 –7,00  | 6,59 –6,43 | 6,42– 6,16  | 6,15 –5,41  | 5,40 – 4,53  | 4,52 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 | 182 – 205 | 206 – 217 | 218 – 224 | 225 – 230 | 231 – 234 | 235 – 240 | 241 – 244 | 245 – 251 | 252 – 259 | 260 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 0 – 1 | 2 – 6 | 7 – 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 – 15 | 16 – 18 | 19 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 14 – 23 | 24 – 30 | 31 – 34 | 35 – 37 | 38 – 39 | 40 – 44 | 45 – 47 | 48 – 49 | 50 – 55 | 56 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 1 – 3 | 4 – 6 | 7 – 8 | 9 – 10 | 11 | 12 – 13 | 14 | 15 – 16 | 17 – 18 | 19 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 – 39 | 40 – 43 | 44 – 46 | 47 – 48 | 49 – 50 | 51 – 53 | 54 – 56 | 57 – 59 | 60 – 62 | 63 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 10,80– 10,20 | 10,10– 9,90 | 9,80– 9,60 | 9,50– 9,40 | 9,30– 9,20 | 9,10 | 9,00 | 8,90 | 8,80– 8,70 | 8,60 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,10–5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40 | 4,30 | 4,20 | 4,10 и менее |
| Бег 3000 м, мин | 17,25 – 16,09  | 16,08 –15,27 | 15,26 –14,46 | 14,45 – 13,56 | 13,55–13,41  | 13,40 –13,01  | 13,00 –12,11  | 12,10 –12,01  | 12,00 –11,31  | 11,30 и менее |

Приложение 4

к Положению о Государственном

физкультурно-оздоровительном

комплексе Республики Беларусь

(в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

15.04.2022 № 11)

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности четвертой ступени

«Здоровье, сила и красота»для граждан 19–22 лет

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 – 153 | 154 – 161 | 162 – 166 | 167 – 171 | 172 – 176 | 177 – 181 | 182 – 187 | 188 – 190 | 191 – 198 | 199 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 4 – 7 | 8 – 10 | 11 – 12 | 13 – 14 | 15 – 16 | 17 | 18 – 19 | 20 – 21 | 22 – 24 | 25 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 2 – 4 | 5 – 6 | 7 – 9 | 10 – 11 | 12 | 13 – 14 | 15 – 17 | 18 – 19 | 20 – 24 | 25 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 26 – 33 | 34 – 38 | 39 – 41 | 42 – 44 | 45 – 46 | 47 – 48 | 49 – 50 | 51 – 54 | 55 – 57 | 58 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,60– 12,20 | 12,10– 11,70 | 11,60– 11,40 | 11,30– 11,20 | 11,10– 11,00 | 10,90– 10,80 | 10,70– 10,60 | 10,50– 10,40 | 10,30– 10,00 | 9,90 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,70– 6,30 | 6,20– 6,10 | 6,00– 5,80 | 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40– 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00 и менее |
| Бег 1500 м, мин | 10,10–9,11  | 9,10– 8,21  | 8,10 – 8,20 | 8,09 –8,01 –  | 8,00 –7,53  | 7,52 –7,33 | 7,32 –7,23  | 7,22 –7,01 | 7,00 –6,31 | 6,30 и менее |

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 – 209 | 210 – 219 | 220 – 227 | 228 – 231  | 232 – 236 | 237 – 241 | 242 – 246  | 247 – 253 | 254 – 259 | 260 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см |  -1 – 0 | 1 – 5 | 6 – 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 – 16 | 17 – 19 | 20 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 – 28 | 29 – 32 | 33 – 38 | 39 – 40 | 41 – 43 | 44 – 46 | 47 – 48 | 49 – 51 | 52 – 58 | 59 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 3 – 5 | 6 – 9 | 10 | 11 | 12 | 13 – 14 | 15 | 16 – 17 | 18 – 19 | 20 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 30 – 37 | 38 – 41 | 42 – 43 | 44 – 45 | 46 – 47 | 48 – 49 | 50 | 51 – 53 | 54 – 58 | 59 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,10– 10,30 | 10,20– 10,00 | 9,90– 9,80 | 9,70 | 9,60– 9,50 | 9,40 | 9,30 | 9,20– 9,10 | 9,00 – 8,90 | 8,80 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,20–5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40 | 4,30 | 4,20 и менее |
| Бег 3000 м, мин | 15,56 –14,01 | 14,00 –13,53 | 13,52 –13,28 | 13,27–13,16 | 13,15–13,03 | 13,02–12,58 | 12,57–12,35 | 12,34–12,04 | 12,03–11,46 | 11,45 и менее |

Приложение 5

к Положению о Государственном

физкультурно-оздоровительном

комплексе Республики Беларусь

(в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

15.04.2022 № 11)

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности

пятой ступени«Здоровье и красота»для граждан 23–29 лет,

30–39 лет, 40–49 лет и шестой ступени«Движение,

здоровье и долголетие»для граждан 50–59 лет и старше

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 23–29 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 135 – 149 | 150 – 159 | 160 – 164 | 165 – 169 | 170 – 171 | 172 – 175 | 176 – 181 | 182 – 188 | 189 – 195 | 196 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | 3 – 6 | 7 – 9 | 10 – 11 | 12  | 13 – 14 | 15 – 16 | 17 – 18 | 19 – 20 | 21 – 23 | 24 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 24 – 30 | 31 – 36 | 37 – 38 | 39  | 40 – 41 | 42 – 44 | 45 – 46 | 47 – 49 | 50 – 54 | 55 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 13,00– 12,60 | 12,50– 11,90 | 11,80 | 11,70 | 11,60– 11,50 | 11,40– 11,20 | 11,10– 10,90 | 10,80– 10,60 | 10,50– 10,20 | 10,10 и менее |
| Бег 30 м, с | 7,22 – 6,50 | 6,40– 6,20 | 6,10 | 6,00 | 5,90 | 5,80 | 5,70– 5,50 | 5,40–5,30 | 5,20–5,10 | 5,00 и менее |
| Бег 1500 м, минили Бег 6 мин, м | 10,20 –9,33 | 9,32–8,51 | 8,50 – 8,21  | 8,20 – 8,11  | 8,10 – 8,04  | 8,03 – 8,02 | 8,01  | 8,00 – 7,56  | 7,55 – 7,38 | 7,37 и менее |
| 800 – 960 | 970 – 1013 | 1023 – 1070 | 1080 – 1090 | 1100 – 1100 | 1110 – 1115 | 1125 – 1170 | 1180 – 1190 | 1200 – 1230 | 1240 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 23–29 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 189 – 201 | 202 – 216 | 217 – 220 | 221 – 227 | 228 – 230 | 231 – 234 | 235 – 240 | 241 – 244 | 245 – 254 | 255 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | -2,-1 | 0 – 4 | 5 – 8 | 9  | 10  | 11  | 12  | 13 – 14 | 15 – 20 | 21 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, разилиСгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 4 – 6 | 7 – 10 | 11  | 12  | 13  | 14 – 15 | 16  | 17 – 18 | 19 – 20 | 21 и более |
| 15 – 20 | 21 – 30 | 31 – 33 | 34 – 36 | 37 – 40 | 41 – 44 | 45 – 49 | 50 – 55 | 56 – 58 | 59 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,70– 10,70 | 10,60– 10,50 | 10,40– 10,30 | 10,20– 10,00 | 9,90 | 9,80– 9,70 | 9,60– 9,40 | 9,30– 9,20 | 9,10– 9,00 | 8,90 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,40– 5,20 | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40– 4,30 | 4,20 и менее |
| Бег 3000 м, минилиБег 6 мин, м | 15,21 –13,24 | 13,23–13,04  | 13,03 –12,52 | 12,51 –12,36 | 12,35 –12,21  | 12,20 –12,02 | 12,01 –11,52 | 11,51 –11,41  | 11,40 –11,25 | 11,24 и менее |
| 1120 – 1230 | 1240 – 1310 | 1320 – 1340 | 1350 – 1390 | 1400 – 1440 | 1450 – 1480 | 1490 – 1540 | 1550 – 1595 | 1605 – 1720 | 1730 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 30–39 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 130 – 141 | 142 – 149 | 150 – 151 | 152 – 159 | 160 – 162 | 163 – 167 | 168 – 174 | 175 – 184 | 185 – 191 | 192 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | 2 – 5 | 6 – 8 | 9 – 10 | 11  | 12 – 13 | 14  | 15 – 17 | 18 – 19 | 20 – 22 | 23 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 16 – 24 | 25 – 28 | 29  | 30 – 33 | 34 – 35 | 36 – 38 | 39 – 40 | 41 – 45 | 46 – 51 | 52 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 14,20– 13,15 | 13,05 –12,90 | 12,80– 12,60 | 12,50 – 12,40 | 12,30– 12,10 | 12,00– 11,70 | 11,60– 11,30 | 11,20– 10,90 | 10,80– 10,40 | 10,30 и менее |
| Бег 30 м, с | 8,20– 7,00 | 6,90 | 6,80– 6,70 | 6,60 | 6,50– 6,40 | 6,30– 6,10 | 6,00– 5,90 | 5,80– 5,60 | 5,50– 5,40 | 5,30 и менее |
| Бег 1500 м, минилиБег 6 мин, м | 10,45 –9,44  | 9,43 – 8,57  | 8,56 – 8,26  | 08,25 –8,20  | 8,19 – 8,15  | 8,14 – 8,07 | 8,06 – 8,03  | 8,02 – 8,01  | 8,00 – 7,50  | 7,49 и менее |
| 744 – 795 | 805 – 840 | 850 – 870 | 880 – 890 | 900 – 900 | 910 – 940 | 950 – 990 | 1000 –1060 | 1070 – 1190 | 1200 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 30–39 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 185 – 196 | 197 – 204 | 205 – 211 | 212 – 216 | 217 – 221 | 222 – 226 | 227 – 234 | 235 – 238 | 239 – 244 | 245 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | -3, -2 | -1 – 3 | 4 – 6 | 7 – 8 | 9  | 10  | 11  | 12 – 13 | 14 – 19 | 20 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, разили Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 3 – 4 | 5 – 6 | 7  | 8  | 9  | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 – 16 | 17 – 19 | 20 и более |
| 9 – 14 | 15 – 18 | 19 – 21 | 22 – 24 | 25 – 27 | 28 – 32 | 33 – 38 | 39 – 44 | 45 – 50 | 50 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,50– 11,80 | 11,70– 11,30 | 11,20– 10,90 | 10,80– 10,70 | 10,60– 10,20 | 10,10– 10,00 | 9,90– 9,70 | 9,60– 9,40 | 9,30– 9,10 | 9,00 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,30– 5,90 | 5,80– 5,50 | 5,40– 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00– 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60– 4,50 | 4,40 и менее |
| Бег 6 мин, м | 1000 – 1175 | 1185 – 1210 | 1220 – 1230 | 1240 – 1243 | 1253 – 1280 | 1290 – 1330 | 1340 – 1400 | 1410 – 1540 | 1550 – 1590 | 1600 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 40–49 лет\*

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 110 – 124 | 125 – 131 | 132 – 139 | 140 – 142 | 143 – 148 | 149 – 150 | 151 – 157 | 158 – 164 | 165 – 179 | 180 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | 1 – 4 | 5 – 6 | 7 – 9 | 10  | 11  | 12 – 13 | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 20 | 21 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 10 – 13 | 14 – 16 | 17 – 19 | 20 – 22 | 23 – 25 | 26 – 29 | 30 – 34 | 35 – 39 | 40 – 46 | 47 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 16,20– 14,80 | 14,70– 14,00 | 13,90– 13,80 | 13,70– 13,60 | 13,50– 13,20 | 13,10– 12,90 | 12,80– 12,20 | 12,10– 11,70 | 11,60– 11,00 | 10,90 и менее |
| Бег 30 м, с | 9,00– 7,90 | 7,80– 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,90– 6,80 | 6,70– 6,50 | 6,40– 6,10 | 6,00– 5,80 | 5,70 и менее |
| Бег 1500 м, минили Бег 6 мин, м | 9,59 – 11,54 | 9,01 – 9,58 | 8,48 – 9,00 | 8,35 – 8,47 | 8,23 – 8,34 | 8,17 – 8,22 | 8,11 – 8,16 | 8,03 – 8,10 | 7,51 – 8,02 | 7,50 и менее |
| 650 – 790 | 800 – 820 | 830 – 840 | 850 – 868 | 878 – 890 | 900  | 910 – 915 | 925 – 990 | 1000 – 1090 | 1100 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 40–49 лет\*

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 162 – 173 | 174 – 181 | 182 – 189 | 190 – 197 | 198 – 204 | 205 – 211 | 212 – 219 | 220 – 226 | 227 – 239 | 240 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | -4,-3 | -2 – 0 | 1 – 4 | 5  | 6  | 7 – 9 | 10  | 11  | 12 – 18 | 19 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, разилиСгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 2  | 3  | 4 | 5 | 6 | 7 - 8 | 9  | 10 – 12 | 13 – 15 | 16 и более |
| 6 – 8 | 9 – 11 | 12 – 14 | 15 – 17 | 18 – 20 | 21 – 24 | 25 – 28 | 29 – 33 | 34 – 39 | 40 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 13,80– 13,20 | 13,10– 12,40 | 12,30– 12,10 | 12,00– 11,70 | 11,60– 11,40 | 11,30– 11,10 | 11,00– 10,60 | 10,50– 10,10 | 10,00 – 9,60 | 9,50 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,80– 6,20 | 6,10– 5,90 | 5,80– 5,70 | 5,60 | 5,50– 5,40 | 5,30 | 5,20– 5,10 | 5,00– 4,90 | 4,80 | 4,70 и менее |
| Бег 6 мин, м | 870 –993 | 1003 – 1090 | 1100 – 1105 | 1110– 1115 | 1120 – 1158 | 1168 – 1230 | 1240 – 1280 | 1290 – 1420 | 1430 – 1510 | 1520 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 50–59 лет и старше\*

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 70 – 84 | 85 – 94 | 95 – 99 | 100 – 105 | 106 – 109 | 110 – 117 | 118 – 124 | 125 – 139 | 140 – 154 | 155 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | -2 – 1 | 2 – 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 – 9 | 10 – 13 | 14 – 17 | 18 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 5 – 7 | 8 – 9 | 10 – 12 | 13 – 14 | 15  | 16 – 18 | 19 – 20 | 21 – 25 | 26 – 35 | 36 и более |
| Бег 30 м, с | 11,90– 10,50 | 10,40– 9,60 | 9,50– 8,60 | 8,50– 8,20 | 8,10 | 8,00 | 7,90– 7,80 | 7,70– 7,30 | 7,20 – 6,60 | 6,50 и менее |
| Бег 1500 м, мин или Бег 6 мин, м | 11,42 – 13,21 | 10,56 – 11,41 | 10,16 – 10,55 | 10,02 – 10,15 | 09,55 – 10,01 | 09,25 – 09,54 | 09,03 – 09,24 | 08,46 – 09,02 | 08,11 – 08,45 | 08,10 и менее |
| 400 – 600 | 610 – 730 | 740 | 750 – 790 | 800 – 790 | 800 | 810 – 820 | 830 – 840 | 850 – 950 | 960 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 50–59 лет и старше\*

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й выше среднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 125 – 140 | 141 – 150 | 151 – 159 | 160 – 164 | 165 – 170 | 171 – 179 | 180 – 194 | 195 – 204 | 205 – 219 | 220 и более |
| Наклон вперед из положения сидя,см | -5, -4 | -3  |  -2 – 2 | 3  | 4  | 5 – 6 | 7 – 9 | 10  | 11 – 16 | 17 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, разилиСгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 – 9 | 10 и более |
| 0 | 1 – 3 | 4 – 6 | 7 – 9 | 10 – 12 | 13 – 15 | 16 – 18 | 19 –21 | 24 – 27 | 30и более |
| Бег 30 м, с | 7,30 – 7,00 | 6,90– 6,70 | 6,60– 6,30 | 6,30 | 6,20– 6,10 | 6,00– 5,90 | 5,80– 5,70 | 5,60– 5,40 | 5,30– 5,10 | 5,00 и менее |
| Бег 6 мин, м | 630 – 790 | 800 – 845 | 855 – 900 | 910 – 920 | 930 – 990 | 1000– 1030 | 1040 – 1080 | 1090 – 1180 | 1190 – 1290 | 1300 и более |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.