



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

04.10.2018 № 4607

Зареєстровано в Міністерстві
юстиції України
24 жовтня 2018 р.
за № 1207/32659

Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України **НАКАЗУЮ**:

1. Затвердити такі, що додаються:

тести і нормативи для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах;

Інструкцію про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості осіб на добровільних засадах;

форму Звіту про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

2. Коригування тестів і нормативів здійснюється за потреби, але не раніше завершення проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

3. Департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту подати цей наказ в установленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.

4. Визнати таким, що втратив чинність, [наказ Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року № 4665](#) «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017 року за № 195/30063.

5. Відділу взаємодії з громадськістю та засобами масової інформації забезпечити оприлюднення цього наказу на офіційному веб-сайті Міністерства молоді та спорту України.

6. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

7. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра відповідно до розподілу функціональних обов'язків.

**Міністр молоді
та спорту України**

І.О. Жданов

ПОГОДЖЕНО:

Голова Національної поліції України
генерал поліції другого рангу

С.М. Князєв

В.о. Голови
Державної прикордонної служби України
генерал-лейтенант

О. Бляшенко

Голова Державної служби України
з надзвичайних ситуацій

М. Чечоткін

Т.в.о. начальника
Управління державної охорони України

В.А. Дахновський

Голова служби зовнішньої розвідки України

Є. Рожок

Перший заступник Голови
Служби безпеки України

П. Демчина

Голова Державної служби спеціального
зв'язку та захисту інформації України

Л.О. Євдоченко

В.о. Міністра інфраструктури України

Ю. Лавренюк

В.о. Міністра охорони здоров'я України

У. Супрун

Міністр оборони України
генерал армії України

С.Т. Полторак

Т.в.о. Міністра внутрішніх справ України

Міністр освіти і науки України

С.А. Яровий

Л.М. Гриневич

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства молоді
та спорту України
04 жовтня 2018 року № 4607

ТЕСТИ І НОРМАТИВИ

для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких
проводиться на добровільних засадах

Директор департаменту
фізичної культури
та неолімпійських
видів спорту

М. Бідний

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства молоді
та спорту України
04 жовтня 2018 року № 4607

Зареєстровано в Міністерстві
юстиції України
24 жовтня 2018 р.
за № 1207/32659

ІНСТРУКЦІЯ

про організацію проведення щорічного оцінювання

фізичної підготовленості осіб на добровільних засадах

I. Організація проведення тестування

1. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - тестування) передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

2. Категорії осіб, тестування яких проводиться на добровільних засадах (далі - учасники), визначено **пунктом 5** Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - Порядок), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 (із змінами) (далі - Постанова).

3. Порядок проведення тестування в центральних та місцевих органах виконавчої влади, на підприємствах, в установах, організаціях визначається **пунктом 9** Порядку.

4. Графік проведення тестування із зазначенням переліку місць його проведення затверджується керівниками центральних та місцевих органів виконавчої влади та розміщується на веб-сайтах за 14 днів до дня проведення щорічного оцінювання.

5. Підприємства, установи, організації складають заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - заявка) за формою, наведеною у **додатку 1** до цієї Інструкції, та подають своїм керівникам для формування єдиного списку учасників.

6. Учасники подають заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у **додатку 2** до цієї Інструкції, до місцевих органів виконавчої влади за місцем проживання особисто або надсилають поштою чи електронною поштою.

7. У заявці зазначаються:

прізвище, ім'я, по батькові (за наявності);

стать;

дата народження;

місце проживання;

контактний телефон, адреса електронної пошти;

основне місце роботи (за наявності);

спортивне звання (за наявності);

спортивний розряд (за наявності);

перелік обраних тестів.

До заявки додаються:

копія документа, що посвідчує особу, підтверджує громадянство України чи спеціальний статус особи;

форма первинної облікової документації № 027/о «Виписка із медичної карти амбулаторного (стаціонарного) хворого», затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 14 лютого 2012 року № 110, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 28 квітня 2012 року за № 661/20974 (далі - виписка);

згода на обробку персональних даних.

8. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, підприємства, установи, організації приймають особисті та колективні заявки і формують єдиний список учасників.

9. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, підприємства, установи, організації у день проведення тестування допускають учасників до його проходження за наявності документа, що посвідчує особу, підтверджує громадянство України чи спеціальний статус особи, а також виписки.

10. До тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, пройшли медичне обстеження не раніше ніж за 14 днів до дня проведення тестування і допущені до нього лікарем, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

11. Після допуску учасника до проходження тестування його реєструють із присвоєнням відповідного номера.

12. Учасники тестування обліковуються за списком тільки один раз (за місцем роботи або проживання).

13. Учасник не допускається до проходження тестування (припиняє його проходження) у таких випадках:

надання неповних даних у заявці;

неподання документів, зазначених у [пункті 7](#) цього розділу;

погіршення його фізичного стану до початку або в момент виконання комплексу тестів.

14. До початку проведення тестування учасників ознайомлюють з метою, умовами та порядком його проведення, вимогами правил безпеки.

15. Система тестування для учасників складається із тестів та розрахунку величини, яка дає змогу оцінити ступінь відповідності маси людини її зросту (далі - ІМТ).

16. Тести і нормативи включають:

1) тести, що дають змогу визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини;

2) нормативи, що дають змогу оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

17. Тестування проводиться протягом двох днів: перший день - на силу ніг, розрахунок ІМТ і витривалість; другий день - на силу рук, силу м'язів тулуба, гнучкість.

18. Тестування може виконуватись в іншій послідовності, якщо це не буде негативно впливати на результати за кожним із тестів.

Тестування не може проводитись протягом одного дня. Якщо через виняткові обставини тестування проводиться протягом одного дня, послідовність тестів залишається такою самою, що й за дводенного тестування. При цьому тест на витривалість виконується останнім.

19. Проведення тестування у вигляді змагань забезпечує надійність результатів.

20. Учасники мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж та у взутті із шипами.

21. У разі погіршення погодних умов тестування не проводиться.

22. Тестування проводять судді під контролем комісій з питань проведення щорічного оцінювання, до складу яких входять представники відповідної сфери діяльності та/або підприємства, установи, організації сфери фізичної культури і спорту, медичні працівники, а також представники інститутів громадянського суспільства, зокрема учасники антитерористичної операції, волонтери (за згодою).

23. У місці проведення тестування центральними та місцевими органами виконавчої влади, підприємствами, установами, організаціями формується медичний пункт або забезпечується чергування бригади екстреної медичної допомоги, враховуючи кількість учасників.

24. Надання медичної допомоги під час проходження тестування включає:

визначення стану здоров'я до виконання нормативів;

надання екстреної медичної допомоги.

II. Виконання тестів

1. Біг на середні та довгі дистанції (2000 м, 3000 м, 12-хвилинний біг) проводиться на біговій доріжці стадіону або на будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах,- повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;

порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»;

відсутності фіксації ВП;

почергового розгинання рук;

відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

3. Підтягування на перекладині виконується на перекладині діаметром 2-3 сантиметри, розташованій на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: висхватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у висі, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);

відсутності фіксації ВП;

почергового згинання рук;

розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід.

Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

4. Підтягування у висі лежачи виконується з ВП: вислежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см.

Для того щоб зайняти ВП, учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф. Після цього, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги утворили пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП.

Із ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище за гриф, потім опускається у висі, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання тесту.

Спроба не зараховується, якщо:

підтягування з ривками або з прогином тулуба;

підборіддя не піднялося вище за гриф;

відсутня фіксація ВП;

почергове згинання рук.

5. Підіймання тулуба в сід за 1 хв виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

відсутності торкання ліктями стегон (колін);

відсутності торкання лопатками мати;

розімкнення пальців із «замка»;

зміщення таза.

6. Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;

виконання відштовхування з попереднього підскоку;

позачергового відштовхування ногами.

Виконання вправи здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

7. Для виконання тесту «ривок гирі» використовуються гирі вагою 16 кг. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гирі правою і лівою руками.

Тест проводиться на помості або будь-якому майданчику розміром 2 × 2 м. Учасник виступає у спортивній формі, яка дає змогу спортивним суддям визначати випрямлення руки, що працює.

Ривки гирі виконуються за один підхід спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом підіймає гирю вгору до повного випрямлення руки і її фіксації. Рука, що працює, нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замаху.

Учасник може починати виконання тесту з будь-якої руки і переходити до виконання іншою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю у верхньому або нижньому положенні не більше ніж 5 с. Під час проведення тестування суддя зараховує кожний правильно виконаний підйом після фіксації гирі не менше ніж на 0,5 с.

Виконання вправи припиняється у разі:

використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гирі, зокрема гімнастичних накладок;

надання собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб;

ставлення гирі на голову, плече, груди, ногу або поміст;

виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі:

дотискання гирі;

торкання вільною рукою ніг, тулуба, гирі, руки, якою виконується вправа.

8. Присід виконується з плавним опусканням, згинанням ніг у колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності:

ВП стоячи, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах;

спина рівна, руки складені на грудях;

присід виконується до утворення паралелі між стегнами та підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи підіймаючись.

9. Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП, сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає у спортивній формі, яка дає змогу суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

Під час виконання тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. Під час третього нахилу учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у найкращій із двох спроб. Результат вище за рівень розмітки на лінії від 0 до 50 см позначається знаком «+», нижче за рівень розмітки від 0 до 50 см - знаком «-».

Спроба не зараховується у разі:

згинання ніг у колінах;

утримання результату пальцями однієї руки;

відсутності утримання результату протягом 2 с.

10. Для учасників віком від 36 до 50 років розраховується ІМТ.

ІМТ дає змогу визначити ступінь відповідності маси тіла людини її зросту та оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою $I = m/h^2$, де m - маса тіла (кг), h - зріст (м), і вимірюється в $кг/м^2$.

Наприклад, маса тіла людини - 60 кг, зріст - 170 см. Отже, у цьому випадку $ІМТ = 60 : (1,70 \times 1,70) = 20,7$.

ІМТ служить показником формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та підготовленості.

III. Оформлення результатів проведення щорічного оцінювання

1. Після кожного тесту суддя повідомляє учасникам результати його проходження.
2. Результати тестування учасників заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у [додатку 3](#) до цієї Інструкції.
3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 36 років та від 51 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 тестів на вибір, а для учасників віком від 36 до 50 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 4 тестів на вибір, та розрахунком ІМТ.
4. Підсумкові оцінки щорічного оцінювання порівнюють зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку (21-70 років) за формою, наведеною у [додатку 4](#) до цієї Інструкції.
5. За результатами виконання тестів щорічне оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.
6. Після завершення тестування підприємства, установи, організації подають своєму органу управління інформацію про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно з [пунктом 17 Порядку](#) за формою, наведеною у [додатку 5](#) до цієї Інструкції.
7. За результатами щорічного оцінювання органи, визначені Постановою, складають звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, затвердженою наказом Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607, та подають його Мінмолодьспорту у строк, визначений [пунктом 3 Постанови](#).

**Директор департаменту
фізичної культури
та неолімпійських
видів спорту**

М. Бідний

Додаток 1
до Інструкції про організацію
проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості осіб
на добровільних засадах
(пункт 5 розділу I)

ЗАЯВКА
на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості
населення України

_____ (найменування підприємства, установи, організації тощо)

№ з/п	П.І.Б.	Дата народження	Стать	Спортивне звання/спортивний розряд	Види тестів					Відмітка лікаря про допуск
					№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1										
2										
3										
4										

Керівник (власник)

_____ (підпис)

_____ (ініціали, прізвище)

Додаток 2
до Інструкції про організацію
проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості осіб
на добровільних засадах
(пункт 6 розділу I)

ЗАЯВКА
на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості
населення України

Додаток 3
до Інструкції про організацію
проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості осіб
на добровільних засадах
(пункт 2 розділу III)

ВІДОМІСТЬ
проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості
населення України

Додаток 4
до Інструкції про організацію
проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості осіб
на добровільних засадах
(пункт 4 розділу III)

ШКАЛА РЕЗУЛЬТАТІВ
виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку
(21-70 років)

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
30-26	Високий	Відмінно
25-21	Достатній	Добре
20-16	Середній	Задовільно
15 та менше	Низький	Незадовільно

Примітка.

Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 36 років та від 51 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір, а для учасників віком від 36 до 50 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 4 тестів на вибір, та розрахунком ІМТ.

Додаток 5
до Інструкції про організацію
проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості осіб
на добровільних засадах
(пункт 6 розділу III)

ІНФОРМАЦІЯ
про результати проведення щорічного оцінювання фізичної
підготовленості населення України

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства молоді
та спорту України
04 жовтня 2018 року № 4607

ЗВІТ
про результати проведення щорічного оцінювання фізичної
підготовленості населення України



Про затвердження тестів і нормативів для осіб,
щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких
проводиться на добровільних засадах, Інструкції
про організацію його проведення та форми Звіту
про результати його проведення
Наказ; Мінмолодьспорт від 04.10.2018 № 4607
Прийняття від 04.10.2018
Постійна адреса:
<https://zakon.rada.gov.ua/go/z1207-18>

Законодавство України
станом на 05.09.2023
чинний



z1207-18

Документи та файли

- Сигнальний документ — [f479279n194.doc](#) / [zip](#) від 30.11.18 16:30, 288 кб
 - Сигнальний документ — [f479279n195.doc](#) від 30.11.18 16:30, 34 кб
 - Сигнальний документ — [f479279n196.doc](#) від 30.11.18 16:30, 56 кб
 - Сигнальний документ — [f479279n197.doc](#) від 30.11.18 16:30, 42 кб
 - Сигнальний документ — [f479279n198.doc](#) від 30.11.18 16:30, 64 кб
-

Публікації документа

- **Офіційний вісник України** від 13.11.2018 — 2018 р., № 87, стор. 87, стаття 2899, код акта 92089/2018