

**Пятая ступень «Здоровье и красота» для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет.
Шестая ступень «Движение, здоровье и долголетие» для граждан 50–59 лет и старше**

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 23–29 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	153 и менее	160	162	166	170	174	179	182	188	200 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	8	10	12	13	15	17	19	21	26 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 и менее	31	35	38	40	42	43	45	47	52 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,2 и более	12,00	11,87	11,70	11,60	11,41	11,26	11,07	10,80	10,34 и менее
Бег 30 м, с	7 и более	6,80	6,30	6,00	5,90	5,85	5,80	5,70	5,44	5,2 и менее
Бег 1500 м, мин	8,16 и более	8,12	8,09	8,05	8,03	8,01	7,85	7,65	7,58	7,55 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1050	1080	1100	1120	1180	1200	1210	1220	1300 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 23–29 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	205 и менее	212	221	226	230	235	240	250	257	268 и более
Наклон вперед, см	2 и менее	4	7	8	10	11	13	15	18	23 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	5 и менее	7	10	11	12	13	15	17	20	29 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,1 и более	11,10	10,50	10,40	10,20	9,93	9,80	9,60	9,31	9,02 и менее
Бег 30 м, с	5,7 и более	5,09	4,98	4,90	4,80	4,78	4,65	4,52	4,37	4,25 и менее
Бег 3000 м, мин	13,01 и более	12,55	12,35	12,28	12,25	12,01	12,01	11,89	11,04	11,01 и менее
Бег 6 мин, м	1130 и менее	1210	1310	1320	1400	1450	1500	1600	1700	1850 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 30–39 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140	145	150	152	160	163	171	188	205 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	6	9	10	12	13	15	17	19	27 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	16 и менее	19	25	29	30	34	36	39	41	50 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14,97 и более	13,30	12,91	12,80	12,50	12,30	12,05	11,90	11,41	10,9 и менее
Бег 30 м, с	10,06 и более	7,00	6,90	6,80	6,60	6,50	6,30	6,10	5,90	5,5 и менее
Бег 1500 м, мин	8,35 и более	8,32	8,28	8,15	8,02	7,80	7,53	7,33	7,18	7,03 и менее
Бег 6 мин, м	800 и менее	810	850	880	900	910	920	1000	1060	1220 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 30–39 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	180 и менее	190	200	205	214	220	226	233	245	264 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	6	8	10	12	14	16	20	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	5	6	7	8	10	11	14	17	25 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,01 и более	12,00	11,67	11,18	10,80	10,60	10,10	9,80	9,53	9,25 и менее
Бег 30 м, с	7,57 и более	6,90	5,96	5,50	5,30	5,10	5,00	4,80	4,72	4,43 и менее
Бег 3000 м, мин	13,17 и более	13,16	13,15	13,04	13,03	12,55	12,02	11,18	11,05	11,04 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1180	1200	1230	1250	1290	1350	1600	1900	2200 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 40–49 лет*

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	115 и менее	125	135	140	143	149	151	158	163	195 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	7	8	10	12	13	14	16	18	20 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	12 и менее	14	16	17	20	23	26	30	35	45 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	17,25 и более	15,33	14,20	13,80	13,60	13,30	13,10	12,90	12,27	11,9 и менее
Бег 30 м, с	8,6 и более	7,60	7,20	7,10	7,00	6,90	6,80	6,60	6,40	6 и менее
Бег 1500 м, мин	9,02 и более	8,54	8,06	8,04	8,03	8,02	8,00	7,58	7,30	7,02 и менее
Бег 6 мин, м	800 и менее	810	840	870	900	910	920	1000	1010	1100 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 40–49 лет*

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	165 и менее	170	178	182	190	201	208	215	227	242 и более
Наклон вперед, см	-4 и менее	0	2	5	6	7	11	15	18	26 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	2 и менее	3	4	5	6	7	8	10	12	15 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14,6 и более	13,72	13,12	12,00	11,62	11,40	11,10	10,99	10,66	10,31 и менее
Бег 30 м, с	6,1 и более	5,95	5,85	5,64	5,55	5,32	5,15	4,96	4,83	4,75 и менее
Бег 3000 м, мин	14,02 и более	13,57	13,52	13,27	13,02	12,57	12,34	12,01	11,48	11,40 и менее
Бег 6 мин, м	950 и менее	1050	1100	1115	1165	1250	1420	1460	1600	1700 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

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

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	85 и менее	95	100	104	110	115	125	135	143	170 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	4	5	7	8	10	11	14	16	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	7 и менее	9	10	13	15	17	20	21	26	38 и более
Бег 30 м, с	9 и более	8,34	8,08	8,00	7,90	7,80	7,60	7,46	7,30	6,9 и менее
Бег 1500 м, мин	10,05 и более	10,01	10,00	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,03	8,00 и менее
Бег 6 мин, м	610 и менее	750	795	800	810	830	850	900	950	1000 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

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

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	125 и менее	140	150	159	160	170	175	186	200	220 и более
Наклон вперед, см	-5 и менее	-2	0	3	5	7	10	11	15	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	0 и менее	1	2	3	4	5	6	7	8	14 и более
Бег 30 м, с	7 и более	6,90	6,60	6,30	6,10	6,01	5,80	5,69	5,48	5 и менее
Бег 3000 м, мин	16,14 и более	16,02	14,01	13,59	13,51	13,43	13,04	13,02	13,01	12,49 и менее
Бег 6 мин, м	700 и менее	800	900	910	1000	1040	1080	1110	1230	1700 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.