**УМОВИ ВИКОНАННЯ**

**ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

**1. Спринтерський біг (30,60,100 м.)**

 Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, виміряна дистанція, стартовий пістолет (прапорець), фінішна стрічка.

 Опис проведення тестування: за командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан, за сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

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

 Загальні вказівки і зауваження: дозволяється тільки одна спроба, у разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

**2. Стрибок у довжину з місця.**

 Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

 Опис проведення тестування: учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

 Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

 Загальні вказівки і зауваження: тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу, місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

**3. Стрибок угору з місця.**

 Обладнання: розмітка на стіні, магнезія або крейда.

 Опис проведення тестування: учасник тестування змащує кінчики пальців рук магнезією або крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою "Можна!" учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

 Результатом тестування є відстань у сантиметрах між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка.

 Загальні вказівки і зауваження: зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка, однією рукою.

**4. Біг на середні та довгі дистанції.**

 Обладнання: секундоміри, виміряна дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

 Опис проведення тестування: для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції). За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш!" (або за пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяються переходити на ходьбу.

 Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

 Загальні вказівки і зауваження: бігова  доріжка  повинна  бути рівною і в належному стані, погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

**5. Плавання  (12 хвилин).**

 Обладнання: басейн або спеціально підготовлене місце на водоймі, секундомір, свисток, стартовий пістолет або прапорець.

 Опис проведення тестування: для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою "Приготуватись!" учасники стають на задній край стартової тумбочки. За командою "На старт!" вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту. За командою "Руш!" (або пострілом) стрибають у воду і пливуть обраним стилем кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати якомога більшу відстань за зазначений час. Тестування може починатися з води. В цьому разі за командою "Руш!" учасники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або поворотного щита.

 Результатом тестування є відстань у метрах, яку подолав учасник тестування за 12 хвилин.

 Загальні вказівки і зауваження: до тестування допускаються лише добре підготовлені учасники. Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його. Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які засоби, не передбачені правилами змагань.

**6. Ходьба (5 кілометрів).**

 Обладнання: секундоміри,  виміряна  дистанція  (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки) стартовий пістолет або прапорець.

 Опис проведення  тестування: для   чоловіків  і   жінок  умови тестування однакові. За командою "На старт!" учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Потім за командою "Руш!" (або за пострілом) вони починають ходьбу, намагаючись подолати зазначену відстань якомога швидше. Результатом  тестування  є  час  подолання  дистанції з  точністю до секунди.

 Загальні вказівки  і зауваження: переходити  на  біг  під  час тестування не рекомендується. Доріжка для ходьби має бути рівною і  в  належному  стані.  Погодні  умови  повинні  сприяти  учасникам показати  свої звичайні результати.

**7. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.**

 Обладнання: рівний   дерев'яний   або    земляний    майданчик.

 Опис проведення тестування: учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою "Можна!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

 Результатом  тестування є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

 Загальні вказівки і зауваження: при згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

**8. Підтягування.**

 Обладнання: горизонтальний брус або перекладина діаметром  2-3 сантиметри, лава, магнезія. Брус чи перекладина повинні бути на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

 Опис проведення тестування: учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

 Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

 Загальні вказівки і зауваження: кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється згинати руки почергово та розгинати їх з неповною амплітудою, розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

**9. Вис на зігнутих руках.**

 Обладнання: горизонтальний брус або перекладина діаметром 2- З сантиметри, встановлені на такій висоті, щоб найвищий учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами землі, лава, магнезія.

 Опис проведення тестування: учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя перебувало над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда "Можна!", за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя перебуває над перекладиною).

 Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

 Загальні вказівки і зауваження: учасник не повинен торкатися перекладини. У разі торкання підборіддям перекладини або опускання підборіддя нижче неї, торкання опори ногами, тестування припиняється.

**10. Комплексна силова вправа.**

 Обладнання: секундомір, рівний майданчик.

 Опис проведення тестування: тестування відбувається протягом 1 хвилини. За командою "Можна!" перші 30 секунд учасник з положення лежачи на спині, руки на поясі, виконує максимально можливу кількість нахилів уперед до торкання руками пальців ніг, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за командою "Час!" учасник набирає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди "Стій!"

 Результатом тестування є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

 Загальні вказівки і зауваження: під час виконання нахилів уперед незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути випрямленим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

**11. Човниковий біг (4x9 метрів).**

 Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки  секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів).

 Опис проведення тестування: за командою "На старт!" учасник займає положення високого старту за стартовою лінію. За командою "Руш!" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

 Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

 Загальні вказівки і зауваження: результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

**12. Човниковий біг (10x10 метрів).**

 Обладнання: рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, секундоміри.

 Опис проведення тестування: з положення високого старту учасник за командою "Руш!" пробігає 10 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відрізків по 10 метрів.

 Результатом тестування є час, витрачений на випробування.

 Загальні вказівки і зауваження: кожний учасник тестування має одну спробу. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

**13. Піднімання тулубу в сід за 1 хвилину.**

 Обладнання: секундомір, гімнастична мата.

 Опис проведення тестування: учасник тестування лягає спин на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями - 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди "Можна!" учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Протягом  1 хвилин він повторює вправу з максимальною частотою.

 Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

 Загальні вказівки і зауваження: відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

**14. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.**

 Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50  сантиметрів.

 Опис проведення тестування: учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками - 20-30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на рівні між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

 Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

 Загальні вказівки і зауваження: вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

**15. Плавання (виявлення прикладних навичок).**

   Обладнання: басейн або спеціально пристосоване місце на водоймі.

   Опис  проведення  тестування:  тестування проводиться  за правилами змагань. Для осіб з недостатньою підготовкою дозволяється старт з води. В цьому разі за командою "Приготуватись!" учасник тестування входить у воду, за командою "На старт!" береться однією рукою за поручень стартової тумби, за командою "Руш!" відштовхується ногами від стінки басейну і починає якомога довшу подолати дистанцію.

 Результатом тестування є дистанція в метрах, яку учасник тестування подолав без сторонньої допомоги.

 Загальні вказівки і зауваження: під час проведення тестування слід дотримуватися техніки безпеки. Поворот повинен виконуватися з обов'язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла. Якщо учасник став ногами на дно басейну, взявся руками за його або обмежувальний трос, тестування припиняється.