



**Контрольные нормативы**  
**Возраст 30-39 лет**

Бег 60 м			Бег 1000 м	Бег 500 м		Подтягивание на высокой перекладине	Подъем из положения лежа руки за головой		Наклон вперед из положения стоя		
Мужчины время (сек)	Женщины время (сек)	баллы	Мужчины время (мин)	Женщины время (мин)	баллы	Мужчины кол-во раз	Женщины кол-во раз за 60 сек	баллы	Мужчины (см)	Женщины (см)	баллы
8.8	10.6	30	3.30	2.20	30	12	35	20	12	18	20
8.9	10.7	29	3.32	2.22	29		34	19		17	19
9.0	10.8	28	3.34	2.24	28	11	33	18	11	16	18
9.1	10.9	27	3.36	2.26	27		32	17		15	17
9.2	11.0	26	3.38	2.28	26	10	31	16	10	14	16
9.3	11.1	25	3.40	2.30	25		20	15		13	15
9.4	11.2	24	3.42	2.32	24	9	29	14	9	12	14
9.5	11.3	23	3.44	2.34	23		28	13		11	13
9.6	11.4	22	3.46	2.36	22	8	27	12	8	10	12
9.7	11.5	21	3.48	2.38	21		26	11		9	11
9.8	11.6	20	3.50	2.40	20	7	25	10	7	8	10
9.9	11.7	19	3.52	2.44	19		24	9	6	7	9
10.0	11.8	18	3.54	2.46	18	6	23	8	5	6	8
10.1	11.9	17	3.56	2.48	17		22	7	4	5	7
10.2	12.0	16	3.58	2.50	16	5	21	6	3	4	6
10.3	12.1	15	4.00	2.52	15		20	5	2	3	5
10.4	12.2	14	4.02	2.54	14	4	19	4	1	2	4
10.5	12.3	13	4.04	2.56	13	3	18	3	0	1	3
10.6	12.4	12	4.06	2.58	12	2	17	2	-1	0	2
10.7	12.5	11	4.08	3.00	11	1	16	1	-2	-1	1
10.8	12.6	10	4.10	3.02	10						
10.9	12.7	9	4.12	3.04	9						
11.0	12.8	8	4.14	3.06	8						
11.1	12.9	7	4.16	3.08	7						
11.2	13.0	6	4.18	3.10	6						
11.3	13.1	5	4.20	3.12	5						
11.4	13.2	4	4.22	3.14	4						
11.5	13.3	3	4.24	3.16	3						
11.6	13.4	2	4.26	3.18	2						
11.7	13.5	1	4.28	3.20	1						

**Контрольные нормативы  
Возраст 40 лет и старше**

Бег 60 м			Бег 1000 м	Бег 500 м		Подтягивание на высокой перекладине	Подъем из положения лежа руки за головой		Наклон вперед из положения стоя		
Мужчины время (сек)	Женщины время (сек)	баллы	Мужчины время (мин)	Женщины время (мин)	баллы	Мужчины кол-во раз	Женщины кол-во раз за 60 сек	баллы	Мужчины (см)	Женщины (см)	баллы
9,6	11.0	30	4.20	2.50	30	10	25	20	9	11	20
9,7	11.1	29	4.22	2.52	29		24	19	8	10	18
9,8	11.2	28	4.24	2.54	28		23	18	7	9	16
9,9	11.3	27	4.26	2.56	27	9	22	17	6	8	14
10.0	11.4	26	4.28	2.58	26		21	16	5	7	12
10.1	11.5	25	4.30	3.00	25		20	15	4	6	10
10.2	11.6	24	4.32	3.02	24	8	19	14	3	5	8
10.3	11.7	23	4.34	3.04	23		18	13	2	4	7
10.4	11.8	22	4.36	3.05	22		17	12	1	3	6
10.5	11.9	21	4.38	3.06	21	7	16	11	0	2	5
10.6	12.0	20	4.40	3.08	20		15	10	-1	1	4
10.7	12.1	19	4.42	3.10	19		14	9	-2	0	3
10.8	12.2	18	4.44	3.12	18	6	13	8	-3	-1	2
10.9	12.3	17	4.46	3.14	17		12	7	-4	-2	1
11.0	12.4	16	4.48	3.16	16	5	11	6			
11.1	12.5	15	4.50	3.18	15		10	5			
11.2	12.6	14	4.52	3.20	14	4	9	4			
11.3	12.7	13	4.54	3.22	13	3	8	3			
11.4	12.8	12	4.56	3.24	12	2	7	2			
11.5	12.9	11	4.58	3.26	11	1	6	1			
11.6	13.0	10	5.00	3.28	10						
11.7	13.1	9	5.02	3.30	9						
11.8	13.2	8	5.04	3.32	8						
11.9	13.3	7	5.06	3.34	7						
12.0	13.4	6	5.08	3.36	6						
12.1	13.5	5	5.10	3.38	5						
12.2	13.6	4	5.12	3.40	4						
12.3	13.7	3	5.14	3.42	3						
12.4	13.8	2	5.16	3.44	2						
12.5	13.9	1	5.18	3.46	1						

*Примечание:* результаты, ниже (хуже) табличных, оцениваются в 0 баллов.

*Приняты на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» 28 октября 2022 года, протокол № 3.*