

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
26 апреля 2025 г. № 9

**О Государственном физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

На основании пунктов 3 и 5 статьи 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» Министерство спорта и туризма Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Учредить нагрудный знак Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

2. Утвердить Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (прилагается).

3. Признать утратившим силу постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 27 февраля 2023 г. № 10 «О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

4. 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

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства  
спорта и туризма  
Республики Беларусь  
26.04.2025 № 9

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

1. Настоящее Положение определяет состав, цели и задачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее, если не установлено иное, – комплекс ГТО), а также порядок и условия вручения нагрудного знака комплекса ГТО (далее, если не установлено иное, – нагрудный знак).

2. Целями комплекса ГТО являются:

развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни посредством физической культуры;

развитие системы спортивно-массовых мероприятий среди различных половозрастных групп граждан;

ориентация населения на приоритет здорового образа жизни.

3. Задачами комплекса ГТО являются:

формирование у населения сознательного и активного отношения к ведению здорового образа жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом;

привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях;

повышение и сохранение уровня физической подготовленности населения, формирование фонда жизненно важных и прикладных двигательных умений и навыков;

укрепление и сохранение здоровья граждан;

содействие всестороннему гармоничному развитию граждан, физическому и духовному оздоровлению нации, патриотическому воспитанию;

мониторинг уровня физической подготовленности населения Республики Беларусь с целью повышения эффективности функционирования системы физического воспитания;

повышение заинтересованности руководителей организаций и учреждений в систематических занятиях физической культурой и спортом работников (учащихся, студентов);

формирование личной ответственности и заинтересованности работников организаций и учреждений, учащихся и студентов за свой уровень физической подготовленности, уровень физкультурного образования, здоровье;

принятие мер по стимулированию граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

развитие материально-технической базы организаций и учреждений для занятий физической культурой и спортом, укрепления и сохранения здоровья работников, студентов и учащихся.

4. Комплекс ГТО состоит из трех программ:

физкультурно-оздоровительная программа;

программа физкультурно-спортивных многоборий;

программа мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

5. Физкультурно-оздоровительная программа комплекса ГТО представляет собой государственные требования к уровню общей физической подготовленности населения с учетом пола, возраста и состоит из 7 ступеней:

I ступень – для детей от 6 до 10 лет;

II ступень – для детей от 11 до 16 лет;

III ступень – для девушек и юношей от 17 до 18 лет;

IV ступень – для граждан от 19 до 22 лет;

V ступень – для граждан от 23 до 29 лет, от 30 до 34 лет, от 35 до 39 лет, от 40 до 44 лет, от 45 до 49 лет;

VI ступень – для граждан от 50 до 54 лет, от 55 до 59 лет;

VII ступень – для граждан от 60 лет и старше.

6. Нормативы уровня физической подготовленности физкультурно-оздоровительной программы формируются по ступеням с учетом пола и возраста граждан и позволяют оценить уровень развития основных двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных, гибкости и выносливости) как низкий (1–2 балла), ниже среднего (3–4 балла), средний (5–6 баллов), выше среднего (7–8 баллов) и высокий (9–10 баллов):

для I ступени для детей 6–10 лет согласно приложению 1;

для II ступени для детей 11–16 лет согласно приложению 2;

для III ступени для девушек и юношей 17–18 лет согласно приложению 3;

для IV ступени для граждан 19–22 лет согласно приложению 4;

для V ступени для граждан 23–29 лет, 30–34 лет, 35–39 лет, 40–44 лет, 45–49 лет согласно приложению 5;

для VI ступени для граждан 50–54 лет, 55–59 лет согласно приложению 6;

для VII ступени для граждан 60 лет и старше согласно приложению 7.

7. Лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, на официальных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в соответствии с республиканскими и местными календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий, вручается нагрудный знак соответствующего достоинства.

При условии получения оценки по каждому нормативу не ниже 5 баллов вручается нагрудный знак бронзового достоинства, 7 баллов – нагрудный знак серебряного достоинства, 9 баллов – нагрудный знак золотого достоинства:

лицам в возрасте от 6 до 10 лет, выполнившим нормативы I ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 8–10;

лицам в возрасте от 11 до 16 лет, выполнившим нормативы II ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 11–13;

лицам в возрасте 17–18 лет, выполнившим нормативы III ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14–16;

лицам в возрасте от 19 до 22 лет, выполнившим нормативы IV ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14–16;

лицам в возрасте от 23 до 29, от 30 до 34 лет, от 40 до 44 лет, от 45 до 49 лет, выполнившим нормативы V ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14–16;

лицам в возрасте от 50 до 54 лет, от 55 до 59 лет, выполнившим нормативы VI ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14–16;

лицам в возрасте от 60 лет и старше, выполнившим нормативы VII ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14–16.

8. Представления к вручению нагрудного знака по форме согласно приложению 17 направляются руководителями организаций, учреждений образования, в которых работают (обучаются) лица, выполнившие нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, для согласования в городские, районные исполнительные комитеты, администрации районов в городах (далее – местные органы) в срок не позднее 2 месяцев со дня проведения спортивно-массовых мероприятий.

9. По итогам рассмотрения представлений к вручению нагрудного знака местными органами оформляются ходатайства о вручении нагрудного знака лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО (далее – ходатайства).

Несогласованные представления к вручению нагрудного знака возвращаются в организации (учреждения образования), их направившие.

10. Ходатайства и представления к вручению нагрудного знака направляются местными органами в главные управления (управления) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов в срок не позднее 1 месяца со дня их получения. К представлению о вручении нагрудного знака прилагаются копии протоколов спортивно-массовых мероприятий.

11. Главные управления (управления) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов в срок не позднее 2 месяцев с момента получения ходатайств и документов, указанных в пункте 10 настоящего Положения:

принимают решение о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО;

представляют в Министерство спорта и туризма ходатайства и документы, указанные в пункте 10 настоящего Положения, для вручения нагрудного знака золотого достоинства лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО.

12. Решение о вручении нагрудного знака золотого достоинства и удостоверения к нему по формам согласно приложениям 18–20 оформляется приказом Министра спорта и туризма.

Решение о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства и удостоверений к ним по формам согласно приложениям 21–26 оформляется приказом главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов.

Копии приказов о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов и протоколов спортивно-массовых мероприятий направляются в Министерство спорта и туризма с ходатайством о передаче нагрудных знаков и удостоверений к ним для вручения лицам, выполнившим нормативы комплекса ГТО.

13. Во вручении нагрудного знака отказывается в случаях наличия в представлении о вручении нагрудного знака и прилагаемых к нему документах недостоверных и (или) неполных сведений, отсутствия копии протоколов спортивно-массовых мероприятий.

14. Повторное вручение нагрудного знака равного достоинства или ниже за выполнение нормативов одной и той же ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО не производится.

15. При утере нагрудного знака и (или) удостоверения к нему дубликаты не выдаются.

16. Удостоверение к нагрудному знаку является бессрочным, какие-либо исправления в нем не допускаются.

17. Программа физкультурно-спортивных многоборий определена согласно приложению 27 и включает:

систему спортивно-массовых мероприятий летнего и зимнего многоборья «Здоровье», дифференцированных по половозрастным группам от 8 до 60 лет и старше;

систему спортивно-массовых мероприятий многоборья «Защитник Отечества» для юношей и мужчин допризывного и призывного возраста (15–17 лет и старше).

18. Возраст участников физкультурно-оздоровительной программы и программы физкультурно-спортивных многоборий комплекса ГТО исчисляется в годах на момент даты проведения в соответствии с датой рождения, указанной в документе, удостоверяющем личность, или свидетельстве о рождении.

19. К выполнению нормативов физкультурно-оздоровительной программы и программы физкультурно-спортивных многоборий комплекса ГТО допускаются лица, предоставившие медицинскую справку о состоянии здоровья, оформленную

в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92 «Об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении Инструкции о порядке их заполнения».

20. В рамках реализации программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом комплекса ГТО может быть предусмотрена система мер по стимулированию и дальнейшей мотивации граждан, успешно выполнивших нормативы комплекса ГТО, в том числе:

материальное поощрение работников, студентов и учащихся за активные занятия физической культурой и спортом, занятые призовые места на спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях;

материальное поощрение руководителей организаций, в том числе за снижение общего уровня заболеваемости работников с временной утратой работоспособности, увеличение удельного веса лиц, не болевших в течение отчетного периода, выполнение мероприятий коллективных договоров по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, занятые призовые места на спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях и иное.

21. Местные органы:

осуществляют организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий по выполнению нормативов комплекса ГТО на основании местных календарных планов проведения спортивно-массовых мероприятий не реже 2 раз в год, как правило в мае и сентябре;

определяют организаторов по проведению спортивно-массовых мероприятий по выполнению нормативов комплекса ГТО из числа организаций физической культуры и спорта на территории, соответствующей административно-территориальной единице;

обеспечивают размещение сведений о сроках, местах и условиях проведения, порядке подачи заявок для участия, ответственных лицах в средствах массовой информации, на официальных сайтах местных органов и организаторов.

22. Министерство спорта и туризма, Министерство образования, областные и Минский городской исполнительные комитеты:

осуществляют координацию и контроль за организацией работы по выполнению комплекса ГТО;

оказывают методическую помощь иным органам государственного управления в реализации целей и задач комплекса ГТО;

обеспечивают мониторинг проведения спортивно-массовых мероприятий по программам комплекса ГТО.

Приложение 1  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

**НОРМАТИВЫ**  
**уровня физической подготовленности I ступени для детей 6–10 лет**

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 6 лет

| №<br>п/п | Виды испытаний (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           |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -2 и менее    | -1–1      | 2                 | 3         | 4           | 5         | 6–7               | 8–9       | 10–11       | 12 и более   |
| 2        | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 11 и менее    | 12–13     | 14                | 15        | 16          | 17        | 18                | 19        | 20–21       | 22 и более   |
| 3        | Прыжок в длину с места, см                                  | 94 и менее    | 95–99     | 100–104           | 105–106   | 107–109     | 110–112   | 113–117           | 118–121   | 122–127     | 128 и более  |
| 4        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | –             | –         | 1                 | 2         | 3           | 4         | 5                 | 6–7       | 8–9         | 10 и более   |
| 5        | Челночный бег 4 x 9 м, с                                    | 14,6 и более  | 14,2–14,5 | 13,9–14,1         | 13,6–13,8 | 13,4–13,5   | 13,3      | 13,0–13,2         | 12,6–12,9 | 12,2–12,5   | 12,1 и менее |
| 6        | Бег 30 м, с   | 7,7 и более   | 7,5–7,60  | 7,2–7,4           | 7,1       | 7,0         | 6,9       | 6,8               | 6,7       | 6,4–6,6     | 6,3 и менее  |
| 7        | Бег 800 м, мин  | 7,21 и более  | 6,51–7,20 | 6,29–6,50         | 6,11–6,28 | 5,52–6,10   | 5,32–5,51 | 5,21–5,31         | 5,04–5,20 | 4,46–5,03   | 4,45 и менее |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 6 лет

| №<br>п/п | Виды испытаний (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         |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -10 и менее   | -9 – -7 | -6 – -5           | -4 – -3 | -2          | -1 | 0–1               | 2–3 | 4–5         | 6 и более  |
| 2        | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 11 и менее    | 12–13   | 14                | 15      | 16          | 17 | 18                | 19  | 20–21       | 22 и более |
| 3        | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | –             | –       | –                 | –       | –           | –  | –                 | –   | –           | 1 и более  |

|   |   |              |           |           |           |           |           |           |           |           |              |
|---|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | –            | 1–3       | 4         | 5         | 6–7       | 8         | 9         | 10–11     | 12–14     | 15 и более   |
| 5 | Прыжок в длину с места, см                  | 94 и менее   | 95–104    | 105–109   | 110–114   | 115–118   | 119–120   | 121–125   | 126–129   | 130–139   | 140 и более  |
| 6 | Челночный бег 4 х 9 м, с                    | 14,1 и более | 13,7–14,0 | 13,4–13,6 | 13,1–13,3 | 12,9–13,0 | 12,7–12,8 | 12,6      | 12,4–12,5 | 12,0–12,3 | 11,9 и менее |
| 7 | Бег 30 м, с                                 | 7,60 и более | 7,3–7,5   | 7,1–7,2   | 7,0       | 6,9       | 6,8       | 6,6–6,7   | 6,5       | 6,3–6,4   | 6,2 и менее  |
| 8 | Бег 1000 м, мин                             | 7,27 и более | 7,05–7,26 | 6,35–7,04 | 6,24–6,34 | 6,15–6,23 | 6,09–6,14 | 6,04–6,08 | 5,40–6,03 | 5,29–5,39 | 5,28 и менее |

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 7 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -1 и менее    | 0–2       | 3                 | 4         | 5           | 6         | 7–8               | 9–10      | 11–13       | 14 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 12 и менее    | 13–14     | 15                | 16        | 17          | 18        | 19                | 20        | 21–22       | 23 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 96 и менее    | 97–103    | 104–109           | 110–111   | 112–116     | 117–119   | 120–124           | 125–128   | 129–134     | 135 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | –             | 1         | 2                 | 3         | 4           | 5         | 6                 | 7–8       | 9–11        | 12 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 14,3 и более  | 13,8–14,2 | 13,5–13,7         | 13,3–13,4 | 13,1–13,2   | 12,9–13,0 | 12,7–12,8         | 12,5–12,6 | 12,1–12,4   | 12,0 и менее |
| 6     | Бег 30 м, с   | 7,5 и более   | 7,3–7,4   | 7,1–7,2           | 7,0       | 6,8–6,9     | 6,7       | 6,6               | 6,5       | 6,3–6,4     | 6,2 и менее  |
| 7     | Бег 800 м, мин  | 6,57 и более  | 6,31–6,56 | 6,13–6,30         | 5,57–6,12 | 5,39–5,56   | 5,24–5,38 | 5,13–5,23         | 4,54–5,12 | 4,32–4,53   | 4,31 и менее |

Таблица 4

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 7 лет

| № п/п | Виды испытаний (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          |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -9 и менее    | -8 – -6 | -5 – -4           | -3 – -2 | -1          | 0       | 1–2               | 3–4     | 5–6         | 7 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 12 и менее    | 13–14   | 15–16             | 17      | 18          | 19      | 20                | 21      | 22–23       | 24 и более  |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | –             | –       | –                 | –       | –           | –       | –                 | 1       | 2           | 3 и более   |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 1 и менее     | 2–4     | 5                 | 6–7     | 8–9         | 10–11   | 12                | 13–14   | 15–19       | 20 и более  |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                  | 99 и менее    | 100–109 | 110–114           | 115–119 | 120–124     | 125–129 | 130–132           | 133–137 | 138–144     | 145 и более |

|   |                          |              |           |           |           |           |           |           |           |           |              |
|---|--------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 6 | Челночный бег 4 x 9 м, с | 13,8 и более | 13,3–13,7 | 13,0–13,2 | 12,7–12,9 | 12,5–12,6 | 12,3–12,4 | 12,1–12,2 | 11,9–12,0 | 11,5–11,8 | 11,4 и менее |
| 7 | Бег 30 м, с              | 7,5 и более  | 7,2–7,4   | 7,0–7,1   | 6,8–6,9   | 6,7       | 6,6       | 6,4–6,5   | 6,3       | 6,1–6,2   | 6,0 и менее  |
| 8 | Бег 1000 м, мин          | 7,09 и более | 6,39–7,08 | 6,26–6,38 | 6,14–6,25 | 6,09–6,13 | 5,58–6,08 | 5,47–5,57 | 5,34–5,46 | 5,14–5,33 | 5,13 и менее |

Таблица 5

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 8 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 0 и менее     | 1–3       | 4                 | 5         | 6           | 7         | 8–9               | 10–11     | 12–14       | 15 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 14 и менее    | 15–16     | 17                | 18        | 19          | 20        | 21–22             | 23        | 24          | 25 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 109 и менее   | 110–116   | 117–121           | 122–124   | 125–128     | 129–130   | 131–135           | 136–140   | 141–149     | 150 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 1 и менее     | 2–3       | 4                 | 5         | 6–7         | 8         | 9                 | 10–11     | 12–15       | 16 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 x 9 м, с                                    | 13,2 и более  | 12,9–13,1 | 12,7–12,8         | 12,6      | 12,4–12,5   | 12,3      | 12,1–12,2         | 11,9–12,0 | 11,5–11,8   | 11,4 и менее |
| 6     | Бег 30 м, с   | 7,2 и более   | 6,9–7,1   | 6,8               | 6,7       | 6,6         | 6,4–6,5   | 6,3               | 6,2       | 6,0–6,1     | 5,9 и менее  |
| 7     | Бег 800 м, мин  | 6,23 и более  | 6,01–6,22 | 5,44–6,00         | 5,31–5,43 | 5,20–5,30   | 5,11–5,19 | 5,01–5,10         | 4,46–5,00 | 4,22–4,45   | 4,21 и менее |

Таблица 6

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 8 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -8 и менее    | -7 – -5   | -4 – -3           | -2 – -1   | 0           | 1         | 2–3               | 4–5       | 6–7         | 8 и более    |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 13 и менее    | 14–16     | 17                | 18–19     | 20          | 21        | 22                | 23        | 24–25       | 26 и более   |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | –             | –         | –                 | –         | –           | –         | 1                 | 2         | 3           | 4 и более    |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 2 и менее     | 3–5       | 6–8               | 9         | 10–11       | 12–14     | 15–16             | 17–19     | 20–23       | 24 и более   |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                  | 109 и менее   | 110–117   | 118–122           | 123–129   | 130–133     | 134–139   | 140–143           | 144–149   | 150–154     | 155 и более  |
| 6     | Челночный бег 4 x 9 м, с                                    | 13,5 и более  | 13,0–13,4 | 12,7–12,9         | 12,4–12,6 | 12,2–12,3   | 12,0–12,1 | 11,7–11,9         | 11,5–11,6 | 11,1–11,4   | 11,0 и менее |
| 7     | Бег 30 м, с   | 7,2 и более   | 6,9–7,1   | 6,7–6,8           | 6,5–6,6   | 6,4         | 6,3       | 6,2               | 6,0–6,1   | 5,8–5,9     | 5,7 и менее  |
| 8     | Бег 1000 м, мин   | 6,49 и более  | 6,29–6,48 | 6,19–6,28         | 6,09–6,18 | 6,04–6,08   | 5,50–6,03 | 5,39–5,49         | 5,28–5,38 | 5,09–5,27   | 5,08 и менее |

Таблица 7

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 9 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 1 и менее     | 2–4       | 5                 | 6         | 7           | 8         | 9–10              | 11–12     | 13–15       | 16 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 16 и менее    | 17–18     | 19                | 20        | 21          | 22        | 23                | 24        | 25–26       | 27 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 116 и менее   | 117–124   | 125–129           | 130–134   | 135–137     | 138–140   | 141–145           | 146–150   | 151–159     | 160 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 2 и менее     | 3–4       | 5–6               | 7         | 8           | 9         | 10–11             | 12–14     | 15–18       | 19 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 12,8 и более  | 12,5–12,7 | 12,2–12,4         | 12,0–12,1 | 11,9        | 11,8      | 11,6–11,7         | 11,4–11,5 | 11,1–11,3   | 11,0 и менее |
| 6     | Бег 30 м, с   | 6,8 и более   | 6,6–6,7   | 6,4–6,5           | 6,3       | 6,2         | 6,1       | 6,0               | 5,9       | 5,7–5,8     | 5,6 и менее  |
| 7     | Бег 800 м, мин  | 6,06 и более  | 5,41–6,05 | 5,21–5,40         | 5,14–5,20 | 5,06–5,13   | 4,53–5,05 | 4,36–4,52         | 4,21–4,35 | 4,06–4,20   | 4,05 и менее |

Таблица 8

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 9 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -7 и менее    | -6 – -4   | -3 – -2           | -1–0      | 1           | 2         | 3–4               | 5–6       | 7–8         | 9 и более    |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 16 и менее    | 17–18     | 19                | 20        | 21          | 22–23     | 24                | 25        | 26–27       | 28 и более   |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | –             | –         | –                 | –         | –           | 1         | 2                 | 3         | 4           | 5 и более    |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 4 и менее     | 5–8       | 9–10              | 11–13     | 14          | 15–17     | 18–19             | 20–22     | 23–28       | 29 и более   |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                  | 122 и менее   | 123–130   | 131–138           | 139–141   | 142–145     | 146–149   | 150–154           | 155–159   | 160–169     | 170 и более  |
| 6     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 12,5 и более  | 12,1–12,4 | 12,0              | 11,8–11,9 | 11,6–11,7   | 11,5      | 11,3–11,4         | 11,0–11,2 | 10,7–10,9   | 10,6 и менее |
| 7     | Бег 30 м, с   | 6,7 и более   | 6,5–6,6   | 6,3–6,4           | 6,2       | 6,1         | 6,0       | 5,8–5,9           | 5,7       | 5,5–5,6     | 5,4 и менее  |
| 8     | Бег 1000 м, мин   | 6,39 и более  | 6,19–6,38 | 6,03–6,18         | 5,47–6,02 | 5,36–5,46   | 5,26–5,35 | 5,19–5,25         | 5,04–5,18 | 4,45–5,03   | 4,44 и менее |

Таблица 9

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 10 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 2 и менее     | 3–5       | 6                 | 7         | 8           | 9         | 10–11             | 12–13     | 14–16       | 17 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 17 и менее    | 18–19     | 20–21             | 22        | 23          | 24–25     | 26                | 27        | 28–30       | 31 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 125 и менее   | 126–134   | 135–139           | 140–145   | 146–149     | 150–154   | 155–159           | 160–164   | 165–171     | 172 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 3 и менее     | 4–5       | 6–7               | 8         | 9           | 10–11     | 12–13             | 14–16     | 17–20       | 21 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 12,5 и более  | 12,1–12,4 | 11,8–12,0         | 11,6–11,7 | 11,4–11,5   | 11,2–11,3 | 11,1              | 10,9–11,0 | 10,6–10,8   | 10,5 и менее |
| 6     | Бег 30 м, с   | 6,5 и более   | 6,3–6,4   | 6,2               | 6,1       | 6,0         | 5,9       | 5,8               | 5,7       | 5,5–5,6     | 5,4 и менее  |
| 7     | Бег 800 м, мин  | 6,01 и более  | 5,32–6,00 | 5,13–5,31         | 5,03–5,12 | 4,56–5,02   | 4,41–4,55 | 4,31–4,40         | 4,16–4,30 | 3,57–4,15   | 3,56 и менее |

Таблица 10

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 10 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -6 и менее    | -5 – -3   | -2 – -1           | 0–1       | 2           | 3         | 4–5               | 6–7       | 8–9         | 10 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз | 17 и менее    | 18–19     | 20–21             | 22        | 23          | 24        | 25                | 26–27     | 28–29       | 30 и более   |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | –             | –         | –                 | –         | 1           | 2         | 3                 | 4         | 5           | 6 и более    |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 5 и менее     | 6–9       | 10–13             | 14–15     | 16–18       | 19        | 20–21             | 22–26     | 27–30       | 31 и более   |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                  | 126 и менее   | 127–135   | 136–143           | 144–148   | 149–154     | 155–158   | 159–163           | 164–169   | 170–175     | 176 и более  |
| 6     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 12,1 и более  | 11,7–12,0 | 11,4–11,6         | 11,3      | 11,1–11,2   | 10,9–11,0 | 10,8              | 10,6–10,7 | 10,3–10,5   | 10,2 и менее |
| 7     | Бег 30 м, с   | 6,4 и более   | 6,2–6,3   | 6,1               | 6,0       | 5,8–5,9     | 5,7       | 5,6               | 5,5       | 5,3–5,4     | 5,2 и менее  |
| 8     | Бег 1000 м, мин   | 6,34 и более  | 6,09–6,33 | 5,49–6,08         | 5,30–5,48 | 5,16–5,29   | 5,08–5,15 | 4,57–5,07         | 4,43–4,56 | 4,29–4,42   | 4,28 и менее |

Приложение 2  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

**НОРМАТИВЫ**  
**уровня физической подготовленности II ступени для детей 11–16 лет**

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 11 лет

| №<br>п/п | Виды испытаний (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           |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 3 и менее     | 4–6       | 7                 | 8         | 9           | 10        | 11–12             | 13–14     | 15–17       | 18 и более   |
| 2        | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 и менее    | 33–36     | 37–39             | 40        | 41–42       | 43–44     | 45–46             | 47–48     | 49–51       | 52 и более   |
| 3        | Прыжок в длину с места, см                                  | 134 и менее   | 135–142   | 143–149           | 150–154   | 155–159     | 160–162   | 163–167           | 168–172   | 173–181     | 182 и более  |
| 4        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 4 и менее     | 5–6       | 7–8               | 9         | 10          | 11–12     | 13–14             | 15–18     | 19–23       | 24 и более   |
| 5        | Челночный бег 4 x 9 м, с                                    | 12,4 и более  | 12,0–12,3 | 11,7–11,9         | 11,4–11,6 | 11,2–11,3   | 11,0–11,1 | 10,8–10,9         | 10,6–10,7 | 10,4–10,5   | 10,3 и менее |
| 6        | Бег 30 м, с   | 6,4 и более   | 6,1–6,3   | 6,0               | 5,9       | 5,8         | 5,6–5,7   | 5,5               | 5,4       | 5,3         | 5,2 и менее  |
| 7        | Бег 1000 м, мин   | 6,21 и более  | 5,57–6,20 | 5,38–5,56         | 5,26–5,37 | 5,15–5,25   | 5,06–5,14 | 4,57–5,05         | 4,46–4,56 | 4,36–4,45   | 4,35 и менее |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 11 лет

| №<br>п/п | Виды испытаний (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         |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -5 и менее    | -4 – -2 | -1–0              | 1–2   | 3           | 4     | 5–6               | 7–8   | 9–10        | 11 и более |
| 2        | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 31 и менее    | 32–36   | 37–38             | 39–40 | 41–42       | 43–44 | 45–46             | 47–49 | 50–53       | 54 и более |
| 3        | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | –             | –       | –                 | 1     | 2           | 3     | 4                 | 5–6   | 7–8         | 9 и более  |

|   |   |              |           |           |           |           |           |           |           |           |              |
|---|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 9 и менее    | 10–14     | 15–17     | 18–19     | 20–21     | 22–24     | 25–27     | 28–30     | 31–37     | 38 и более   |
| 5 | Прыжок в длину с места, см                  | 138 и менее  | 139–147   | 148–155   | 156–160   | 161–165   | 166–169   | 170–174   | 175–180   | 181–187   | 188 и более  |
| 6 | Челночный бег 4 x 9 м, с                    | 11,7 и более | 11,3–11,6 | 11,0–11,2 | 10,9      | 10,7–10,8 | 10,5–10,6 | 10,3–10,4 | 10,1–10,2 | 9,9–10,0  | 9,8 и менее  |
| 7 | Бег 30 м, с                                 | 6,2 и более  | 5,9–6,1   | 5,8       | 5,7       | 5,5–5,6   | 5,4       | 5,3       | 5,2       | 5,1       | 5,0 и менее  |
| 8 | Бег 1000 м, мин                             | 6,09 и более | 5,39–6,08 | 5,21–5,38 | 5,09–5,20 | 4,57–5,08 | 4,46–4,56 | 4,34–4,45 | 4,23–4,33 | 4,11–4,22 | 4,10 и менее |

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 12 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 4 и менее     | 5–7       | 8                 | 9         | 10          | 11–12     | 13–14             | 15        | 16–18       | 19 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 35 и менее    | 36–39     | 40–41             | 42–43     | 44–45       | 46        | 47–48             | 49–50     | 51–53       | 54 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 141 и менее   | 142–149   | 150–155           | 156–159   | 160–164     | 165–169   | 170–174           | 175–179   | 180–189     | 190 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 5 и менее     | 6–7       | 8–9               | 10        | 11          | 12–13     | 14–15             | 16–19     | 20–24       | 25 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 x 9 м, с                                    | 11,6 и более  | 11,4–11,5 | 11,3              | 11,2      | 11,0–11,1   | 10,8–10,9 | 10,6–10,7         | 10,4–10,5 | 10,3        | 10,2 и менее |
| 6     | Бег 30 м, с   | 6,1 и более   | 5,9–6,0   | 5,8               | 5,7       | 5,6         | 5,5       | 5,4               | 5,3       | 5,2         | 5,1 и менее  |
| 7     | Бег 1000 м, мин   | 6,11 и более  | 5,46–6,10 | 5,33–5,45         | 5,17–5,32 | 5,06–5,16   | 4,56–5,05 | 4,47–4,55         | 4,36–4,46 | 4,30–4,35   | 4,29 и менее |

Таблица 4

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 12 лет

| № п/п | Виды испытаний (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         |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -4 и менее    | -3 – -1 | 0–1               | 2–3   | 4           | 5     | 6–7               | 8–9   | 10–11       | 12 и более |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 34 и менее    | 35–38   | 39–41             | 42–43 | 44          | 45–46 | 47–49             | 50–51 | 52–54       | 55 и более |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | –             | –       | 1                 | 2     | 3           | 4     | 5                 | 6–7   | 8–9         | 10 и более |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 11 и менее    | 12–15   | 16–19             | 20–21 | 22–24       | 25–28 | 29–30             | 31–34 | 35–39       | 40 и более |

|   |                            |              |           |           |           |           |           |           |           |           |              |
|---|----------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 147 и менее  | 148–158   | 159–165   | 166–169   | 170–175   | 176–179   | 180–185   | 186–190   | 191–200   | 201 и более  |
| 6 | Челночный бег 4 х 9 м, с   | 11,3 и более | 11,0–11,2 | 10,7–10,9 | 10,5–10,6 | 10,3–10,4 | 10,2      | 10,0–10,1 | 9,9       | 9,6–9,8   | 9,5 и менее  |
| 7 | Бег 30 м, с                | 5,9 и более  | 5,7–5,8   | 5,5–5,6   | 5,4       | 5,3       | 5,2       | 5,1       | 5,0       | 4,9       | 4,8 и менее  |
| 8 | Бег 1000 м, мин            | 5,52 и более | 5,22–5,51 | 5,05–5,21 | 4,49–5,04 | 4,37–4,48 | 4,26–4,36 | 4,17–4,25 | 4,08–4,16 | 3,58–4,07 | 3,57 и менее |

Таблица 5

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 13 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 5 и менее     | 6–8       | 9                 | 10        | 11          | 12–13     | 14–15             | 16        | 17–19       | 20 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 38 и менее    | 39–41     | 42–43             | 44–45     | 46–47       | 48        | 49                | 50–51     | 52–54       | 55 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 149 и менее   | 150–157   | 158–163           | 164–167   | 168–170     | 171–174   | 175–179           | 180–184   | 185–193     | 194 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 6 и менее     | 7–8       | 9–10              | 11        | 12          | 13–14     | 15–16             | 17–20     | 21–25       | 26 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 11,4 и более  | 11,1–11,3 | 11,0              | 10,9      | 10,8        | 10,6–10,7 | 10,5              | 10,3–10,4 | 10,2        | 10,1 и менее |
| 6     | Бег 30 м, с   | 5,9 и более   | 5,8       | 5,7               | 5,6       | 5,5         | 5,4       | 5,3               | 5,2       | 5,1         | 5,0 и менее  |
| 7     | Бег 1000 м, мин   | 5,58 и более  | 5,36–5,57 | 5,22–5,35         | 5,13–5,21 | 5,02–5,12   | 4,53–5,01 | 4,44–4,52         | 4,32–4,43 | 4,26–4,31   | 4,25 и менее |

Таблица 6

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 13 лет

| № п/п | Виды испытаний (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          |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -3 и менее    | -2–0      | 1–2               | 3–4     | 5           | 6–7     | 8                 | 9–10    | 11–12       | 13 и более  |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 35 и менее    | 36–39     | 40–42             | 43–44   | 45–46       | 47–48   | 49–50             | 51–52   | 53–55       | 56 и более  |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | –             | 1         | 2                 | 3       | 4–5         | 6       | 7                 | 8–9     | 10–11       | 12 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 14 и менее    | 15–19     | 20–23             | 24–25   | 26–29       | 30      | 31–33             | 34–37   | 38–43       | 44 и более  |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                  | 160 и менее   | 161–170   | 171–177           | 178–184 | 185–190     | 191–195 | 196–202           | 203–209 | 210–219     | 220 и более |
| 6     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 10,8 и более  | 10,5–10,7 | 10,2–10,4         | 10,1    | 10,0        | 9,9     | 9,7–9,8           | 9,6     | 9,4–9,5     | 9,3 и менее |

|   |                 |              |           |           |           |           |           |           |           |           |              |
|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 7 | Бег 30 м, с     | 5,6 и более  | 5,40–5,5  | 5,3       | 5,2       | 5,1       | 5,0       | 4,9       | 4,8       | 4,7       | 4,6 и менее  |
| 8 | Бег 1000 м, мин | 5,56 и более | 5,19–5,55 | 4,54–5,18 | 4,36–4,53 | 4,25–4,35 | 4,16–4,24 | 4,08–4,15 | 4,03–4,07 | 3,52–4,02 | 3,51 и менее |

Таблица 7

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 14 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 6 и менее     | 7–9       | 10                | 11–12     | 13–14       | 15        | 16–17             | 18        | 19–21       | 22 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 39 и менее    | 40–43     | 44–45             | 46–47     | 48–49       | 50        | 51–52             | 53        | 54–55       | 56 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 154 и менее   | 155–163   | 164–169           | 170–172   | 173–175     | 176–179   | 180–184           | 185–189   | 190–197     | 198 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 7 и менее     | 8–9       | 10–11             | 12        | 13          | 14–15     | 16–18             | 19–21     | 22–26       | 27 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 11,3 и более  | 10,9–11,2 | 10,8              | 10,7      | 10,6        | 10,5      | 10,4              | 10,2–10,3 | 10,1        | 10,0 и менее |
| 6     | Бег 30 м, с   | 5,8 и более   | 5,7       | 5,6               | 5,5       | 5,4         | 5,3       | 5,2               | 5,1       | 5,0         | 4,9 и менее  |
| 7     | Бег 1000 м, мин   | 5,54 и более  | 5,23–5,53 | 5,11–5,22         | 5,04–5,10 | 4,59–5,03   | 4,48–4,58 | 4,37–4,47         | 4,30–4,36 | 4,21–4,29   | 4,20 и менее |

Таблица 8

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 14 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -2 и менее    | -1–1      | 2–4               | 5         | 6–7         | 8         | 9–10              | 11        | 12–13       | 14 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 38 и менее    | 39–42     | 43–44             | 45–46     | 47–48       | 49–50     | 51–52             | 53–54     | 55–57       | 58 и более   |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | 1 и менее     | 2         | 3–4               | 5–6       | 7           | 8–9       | 10                | 11        | 12–14       | 15 и более   |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 18 и менее    | 19–23     | 24–26             | 27–29     | 30–32       | 33–34     | 35–37             | 38–40     | 41–46       | 47 и более   |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                  | 176 и менее   | 177–186   | 187–196           | 197–201   | 202–207     | 208–213   | 214–217           | 218–226   | 227–234     | 235 и более  |
| 6     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 10,5 и более  | 10,2–10,4 | 10,0–10,1         | 9,9       | 9,8         | 9,6–9,7   | 9,5               | 9,3–9,4   | 9,1–9,2     | 9,0 и менее  |
| 7     | Бег 30 м, с   | 5,4 и более   | 5,3       | 5,2               | 5,1       | 5,0         | 4,9       | 4,8               | 4,7       | 4,6         | 4,5 и менее  |
| 8     | Бег 1000 м, мин   | 5,50 и более  | 5,14–5,49 | 4,48–5,13         | 4,26–4,47 | 4,21–4,25   | 4,14–4,20 | 4,05–4,13         | 3,56–4,04 | 3,46–3,55   | 3,45 и менее |

Таблица 9

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 15 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 7 и менее     | 8–10      | 11–12             | 13–14     | 15          | 16–17     | 18–19             | 20        | 21–23       | 24 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 42 и менее    | 43–46     | 47                | 48–49     | 50–51       | 52        | 53–54             | 55        | 56–58       | 59 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 159 и менее   | 160–168   | 169–174           | 175–177   | 178–180     | 181–184   | 185–186           | 187–191   | 192–199     | 200 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 8 и менее     | 9–10      | 11–12             | 13        | 14          | 15–16     | 17–19             | 20–22     | 23–27       | 28 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 11,2 и более  | 10,8–11,1 | 10,7              | 10,5–10,6 | 10,4        | 10,3      | 10,2              | 10,1      | 10,0        | 9,9 и менее  |
| 6     | Бег 30 м, с   | 5,7 и более   | 5,6       | 5,5               | 5,4       | 5,3         | 5,2       | 5,1               | 5,0       | 4,9         | 4,8 и менее  |
| 7     | Бег 1000 м, мин   | 5,51 и более  | 5,19–5,50 | 5,08–5,18         | 5,00–5,07 | 4,55–4,59   | 4,43–4,54 | 4,34–4,42         | 4,28–4,33 | 4,16–4,27   | 4,15 и менее |

Таблица 10

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 15 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -1 и менее    | 0–3       | 4–5               | 6–7       | 8–9         | 10        | 11                | 12–13     | 14–15       | 16 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 40 и менее    | 41–44     | 45–46             | 47–49     | 50          | 51–52     | 53–54             | 55–56     | 57–59       | 60 и более   |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | 2 и менее     | 3–5       | 6–7               | 8         | 9–10        | 11        | 12                | 13–14     | 15–16       | 17 и более   |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 20 и менее    | 21–26     | 27–29             | 30–32     | 33–34       | 35–38     | 39–40             | 41–44     | 45–49       | 50 и более   |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                  | 192 и менее   | 193–202   | 203–211           | 212–216   | 217–221     | 222–226   | 227–230           | 231–236   | 237–243     | 244 и более  |
| 6     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 10,2 и более  | 10,0–10,1 | 9,8–9,9           | 9,6–9,7   | 9,5         | 9,4       | 9,3               | 9,1–9,2   | 9,0         | 8,9 и менее  |
| 7     | Бег 30 м, с   | 5,3 и более   | 5,2       | 5,1               | 5,0       | 4,9         | 4,8       | 4,7               | 4,6       | 4,5         | 4,4 и менее  |
| 8     | Бег 1500 м, мин   | 7,04 и более  | 6,45–7,03 | 6,30–6,44         | 6,21–6,29 | 6,12–6,20   | 6,06–6,11 | 5,56–6,05         | 5,47–5,55 | 5,36–5,46   | 5,35 и менее |

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 16 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 8 и менее     | 9–11      | 12–13             | 14–15     | 16          | 17–19     | 20                | 21        | 22–24       | 25 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 43 и менее    | 44–47     | 48                | 49–50     | 51–52       | 53–54     | 55                | 56–57     | 58–59       | 60 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 160 и менее   | 161–169   | 170–176           | 177–179   | 180–183     | 184–186   | 187–190           | 191–196   | 197–204     | 205 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 5 и менее     | 6–8       | 9–10              | 11–12     | 13          | 14–15     | 16–18             | 19–21     | 22–26       | 27 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 11,1 и более  | 10,7–11,0 | 10,6              | 10,4–10,5 | 10,3        | 10,2      | 10,1              | 10,0      | 9,9         | 9,8 и менее  |
| 6     | Бег 30 м, с   | 5,6 и более   | 5,5       | 5,4               | 5,3       | 5,2         | 5,1       | 5,0               | 4,9       | 4,8         | 4,7 и менее  |
| 7     | Бег 1000 м, мин   | 5,46 и более  | 5,16–5,45 | 5,06–5,15         | 4,56–5,05 | 4,47–4,55   | 4,42–4,46 | 4,33–4,41         | 4,26–4,32 | 4,12–4,25   | 4,11 и менее |

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 16 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                             | 0 и менее     | 1–4       | 5–6               | 7–8       | 9–10        | 11        | 12–13             | 14–15     | 16–17       | 18 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, раз | 41 и менее    | 42–45     | 46–47             | 48–50     | 51          | 52–53     | 54–55             | 56–57     | 58–60       | 61 и более   |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз                | 3 и менее     | 4–6       | 7–8               | 9         | 10–11       | 12        | 13                | 14–15     | 16–17       | 18 и более   |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                     | 22 и менее    | 23–27     | 28–31             | 32–34     | 35–38       | 39–40     | 41–42             | 43–47     | 48–52       | 53 и более   |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                      | 200 и менее   | 201–211   | 212–216           | 217–223   | 224–228     | 229–233   | 234–237           | 238–243   | 244–251     | 252 и более  |
| 6     | Челночный бег 4 х 9 м, с  | 10,1 и более  | 9,9–10,0  | 9,6–9,8           | 9,4–9,5   | 9,3         | 9,2       | 9,1               | 8,9–9,0   | 8,8         | 8,7 и менее  |
| 7     | Бег 30 м, с   | 5,2 и более   | 5,1       | 5,0               | 4,9       | 4,8         | 4,7       | 4,6               | 4,5       | 4,4         | 4,3 и менее  |
| 8     | Бег 1500 м, мин   | 7,02 и более  | 6,39–7,01 | 6,26–6,38         | 6,16–6,25 | 6,05–6,15   | 5,56–6,04 | 5,49–5,55         | 5,34–5,48 | 5,19–5,33   | 5,18 и менее |

Приложение 3  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

## НОРМАТИВЫ

### уровня физической подготовленности III ступени для девушек и юношей 17–18 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17–18 лет

| №<br>п/п | Виды испытаний (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           |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 9 и менее     | 10–12     | 13–14             | 15–16     | 17          | 18–20     | 21                | 22        | 23–25       | 26 и более   |
| 2        | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 40 и менее    | 41–43     | 44–45             | 46–47     | 48–49       | 50–51     | 52                | 53–54     | 55–56       | 57 и более   |
| 3        | Прыжок в длину с места, см                                  | 154 и менее   | 155–163   | 164–169           | 170–172   | 173–175     | 176–179   | 180–184           | 185–190   | 191–197     | 198 и более  |
| 4        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 4 и менее     | 5–7       | 8–9               | 10–11     | 12          | 13–14     | 15–17             | 18–19     | 20–23       | 24 и более   |
| 5        | Челночный бег 4 x 9 м, с                                    | 11,5 и более  | 11,2–11,4 | 11,0–11,1         | 10,9      | 10,6–10,8   | 10,4–10,5 | 10,3              | 10,2      | 10,1        | 10,0 и менее |
| 6        | Бег 30 м, с   | 5,8 и более   | 5,7       | 5,6               | 5,5       | 5,4         | 5,3       | 5,2               | 5,1       | 5,0         | 4,9 и менее  |
| 7        | Бег 1000 м, мин   | 5,16 и более  | 5,02–5,15 | 4,51–5,01         | 4,36–4,50 | 4,27–4,35   | 4,22–4,26 | 4,11–4,21         | 4,06–4,10 | 3,56–4,05   | 3,55 и менее |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17–18 лет

| №<br>п/п | Виды испытаний (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         |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 2 и менее     | 3–5   | 6–7               | 8–9   | 10–11       | 12    | 13–14             | 15–16 | 17–18       | 19 и более |
| 2        | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 36 и менее    | 37–41 | 42–43             | 44–46 | 47          | 48–49 | 50                | 51–52 | 53–56       | 57 и более |
| 3        | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз            | 4 и менее     | 5–7   | 8–9               | 10    | 11–12       | 13    | 14                | 15–16 | 17–18       | 19 и более |

|   |   |              |           |           |           |           |           |           |           |           |              |
|---|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 25 и менее   | 26–31     | 32–34     | 35–37     | 38–39     | 40–43     | 44–46     | 47–48     | 49–53     | 54 и более   |
| 5 | Прыжок в длину с места, см                  | 208 и менее  | 209–217   | 218–226   | 227–231   | 232–236   | 237–239   | 240–245   | 246–249   | 250–256   | 257 и более  |
| 6 | Челночный бег 4 x 9 м, с                    | 10,0 и более | 9,8–9,9   | 9,5–9,7   | 9,3–9,4   | 9,2       | 9,1       | 9,0       | 8,8–8,9   | 8,7       | 8,6 и менее  |
| 7 | Бег 30 м, с                                 | 5,10 и более | 5,0       | 4,9       | 4,8       | 4,7       | 4,6       | 4,5       | 4,4       | 4,3       | 4,2 и менее  |
| 8 | Бег 1500 м, мин                             | 6,47 и более | 6,24–6,46 | 6,11–6,23 | 6,01–6,10 | 5,50–6,00 | 5,41–5,49 | 5,34–5,40 | 5,19–5,33 | 5,04–5,18 | 5,03 и менее |

Приложение 4  
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»

## НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности IV ступени для граждан 19–22 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 6 и менее     | 7–9       | 10–11             | 12–13     | 14          | 15–16     | 17–18             | 19–20     | 21–22       | 23 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 и менее    | 33–37     | 38–39             | 40–42     | 43–44       | 45–46     | 47–48             | 49–52     | 53–55       | 56 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 144 и менее   | 145–155   | 156–162           | 163–166   | 167–172     | 173–176   | 177–183           | 184–189   | 190–196     | 197 и более  |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 3 и менее     | 4–6       | 7–8               | 9–10      | 11          | 12–13     | 14–16             | 17–18     | 19–22       | 23 и более   |
| 5     | Челночный бег 4 x 9 м, с                                    | 12,1 и более  | 11,6–12,0 | 11,4–11,5         | 11,2–11,3 | 11,0–11,1   | 10,8–10,9 | 10,6–10,7         | 10,3–10,5 | 10,2        | 10,1 и менее |
| 6     | Бег 30 м, с   | 6,3 и более   | 6,0–6,2   | 5,8–5,9           | 5,7       | 5,6         | 5,5       | 5,4               | 5,3       | 5,2         | 5,1 и менее  |
| 7     | Бег 1500 м, мин   | 8,06 и более  | 7,56–8,05 | 7,47–7,55         | 7,36–7,46 | 7,34–7,35   | 7,24–7,33 | 7,17–7,23         | 6,56–7,16 | 6,30–6,55   | 6,29 и менее |

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

| № п/п | Виды испытаний (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            |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                             | 3 и менее     | 4–6         | 7–8               | 9–10        | 11–12       | 13          | 14–15             | 16–17       | 18–20       | 21 и более    |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, раз | 35 и менее    | 36–39       | 40–41             | 42–43       | 44–45       | 46–47       | 48                | 49–51       | 52–55       | 56 и более    |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз                | 6 и менее     | 7–9         | 10                | 11          | 12–13       | 14          | 15                | 16–18       | 19–20       | 21 и более    |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                     | 28 и менее    | 29–33       | 34–38             | 39–40       | 41–43       | 44–45       | 46–48             | 49–53       | 54–58       | 59 и более    |
| 5     | Прыжок в длину с места, см                                      | 211 и менее   | 212–219     | 220–228           | 229–233     | 234–238     | 239–241     | 242–247           | 248–251     | 252–258     | 259 и более   |
| 6     | Челночный бег 4 х 9 м, с  | 10,2 и более  | 10,0–10,1   | 9,8–9,9           | 9,7         | 9,5–9,6     | 9,4         | 9,3               | 9,2         | 9,0–9,1     | 8,9 и менее   |
| 7     | Бег 30 м, с   | 5,2 и более   | 5,1         | 5,0               | 4,9         | 4,8         | 4,7         | 4,6               | 4,5         | 4,4         | 4,3 и менее   |
| 8     | Бег 3000 м, мин   | 14,11 и более | 13,56–14,10 | 13,38–13,55       | 13,21–13,37 | 13,12–13,20 | 13,03–13,11 | 12,43–13,02       | 12,17–12,42 | 12,13–12,16 | 12,12 и менее |

Приложение 5  
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»

**НОРМАТИВЫ**

**уровня физической подготовленности V ступени для граждан 23–29 лет, 30–34 лет, 35–39 лет, 40–44 лет, 45–49 лет**

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек, женщин 23–29 лет

| № п/п | Виды испытаний (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         |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 5 и менее     | 6–8   | 9–10              | 11 | 12–13       | 14–15 | 16–17             | 18–19 | 20–21       | 22 и более |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 30 и менее    | 31–34 | 35–36             | 37 | 38–39       | 40–42 | 43–44             | 45–47 | 48–52       | 53 и более |

|   |  |              |             |           |             |             |             |             |             |           |               |
|---|--|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|---------------|
| 3 | Прыжок в длину с места, см                     | 143 и менее  | 144–154     | 155–161   | 162–165     | 166–169     | 170–174     | 175–179     | 180–188     | 189–195   | 196 и более   |
| 4 | Челночный бег 4 х 9 м, с                       | 12,2 и более | 11,90–12,10 | 11,80     | 11,60–11,70 | 11,40–11,50 | 11,10–11,30 | 10,80–11,00 | 10,40–10,70 | 10,30     | 10,20 и менее |
| 5 | Бег 30 м, с                                    | 6,5 и более  | 6,2–6,4     | 6,1       | 6,0         | 5,9         | 5,7–5,8     | 5,6         | 5,4–5,5     | 5,3       | 5,2 и менее   |
| 6 | Бег 1500 м, мин<br>или<br>Шестиминутный бег, м | 7,35 и более | 7,30–7,34   | 7,26–7,29 | 7,25        | 7,23–7,24   | 7,22        | 7,21        | 7,18–7,20   | 7,03–7,17 | 7,02 и менее  |
|   |  | 990 и менее  | 1000–1040   | 1050–1080 | 1090        | 1100–1110   | 1120–1140   | 1150–1180   | 1190–1200   | 1210–1240 | 1250 и более  |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей, мужчин 23–29 лет

| № п/п | Виды испытаний (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            |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см  | 1 и менее     | 2–4         | 5–6               | 7–8         | 9–10        | 11          | 12–13             | 14–15       | 16–18       | 19 и более    |
| 2     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз<br>или<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 4 и менее     | 5–7         | 8                 | 9           | 10          | 11–12       | 13                | 14–15       | 16–18       | 19 и более    |
|       |  | 28 и менее    | 29–31       | 32–36             | 37–38       | 39–41       | 42–44       | 45–46             | 47–52       | 53–56       | 57 и более    |
| 3     | Прыжок в длину с места, см   | 201 и менее   | 202–211     | 212–221           | 222–225     | 226–229     | 230–233     | 234–239           | 240–245     | 246–251     | 252 и более   |
| 4     | Челночный бег 4 х 9 м, с   | 10,6 и более  | 10,4–10,5   | 10,2–10,3         | 10,0–10,1   | 9,8–9,9     | 9,6–9,7     | 9,4–9,5           | 9,3         | 9,1–9,2     | 9,0 и менее   |
| 5     | Бег 30 м, с  | 5,3 и более   | 5,2         | 5,1               | 5,0         | 4,9         | 4,8         | 4,7               | 4,6         | 4,5         | 4,4 и менее   |
| 6     | Шестиминутный бег, м<br>или<br>Бег 3000 м, мин   | 1140 и менее  | 1150–1210   | 1220–1260         | 1270–1300   | 1310–1340   | 1350–1390   | 1400–1440         | 1450–1500   | 1510–1610   | 1620 и более  |
|       |  | 13,51 и более | 13,41–13,50 | 13,15–13,40       | 13,11–13,14 | 13,06–13,10 | 12,47–13,05 | 12,44–12,46       | 11,56–12,43 | 11,51–11,55 | 11,50 и менее |

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 30–34 лет

| № п/п | Виды испытаний (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          |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 4 и менее     | 5–7     | 8–9               | 10      | 11–12       | 13–14   | 15–16             | 17–18   | 19–20       | 21 и более  |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 22 и менее    | 23–26   | 27–28             | 29–31   | 32–33       | 34–36   | 37–39             | 40–44   | 45–49       | 50 и более  |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 140 и менее   | 141–146 | 147–153           | 154–156 | 157–161     | 162–166 | 167–174           | 175–183 | 184–192     | 193 и более |

|   |                          |              |           |           |             |             |             |             |             |           |               |
|---|--------------------------|--------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|---------------|
| 4 | Челночный бег 4 х 9 м, с | 13,3 и более | 13,1–13,2 | 12,9–13,0 | 12,50–12,80 | 12,10–12,40 | 11,80–12,00 | 11,40–11,70 | 11,10–11,30 | 11,00     | 10,90 и менее |
| 5 | Бег 30 м, с              | 7,00 и более | 6,80–6,90 | 6,60–6,70 | 6,40–6,50   | 6,20–6,30   | 6,00–6,10   | 5,80–5,90   | 5,60–5,70   | 5,40–5,50 | 5,30 и менее  |
| 6 | Шестиминутный бег, м     | 820 и менее  | 830–870   | 880–890   | 900         | 910–920     | 930–990     | 1000–1040   | 1050–1100   | 1110–1210 | 1220 и более  |

Таблица 4

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 30–34 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см              | 0 и менее     | 1–3       | 4–5               | 6–7       | 8–9         | 10        | 11                | 12–14     | 15–17       | 18 и более   |
| 2     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 3 и менее     | 4         | 5–6               | 7         | 8–9         | 10–11     | 12                | 13–14     | 15–17       | 18 и более   |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз      | 14 и менее    | 15–16     | 17–19             | 20–21     | 22–29       | 30        | 31–34             | 35–41     | 42–45       | 46 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                       | 195 и менее   | 196–202   | 203–209           | 210–215   | 216–221     | 222–226   | 227–231           | 232–241   | 242–246     | 247 и более  |
| 4     | Челночный бег 4 х 9 м, с                         | 11,6 и более  | 11,2–11,5 | 10,8–11,1         | 10,5–10,7 | 10,2–10,4   | 9,9–10,1  | 9,7–9,8           | 9,6       | 9,3–9,5     | 9,2 и менее  |
| 5     | Бег 30 м, с                                      | 5,6 и более   | 5,4–5,5   | 5,3               | 5,2       | 5,0–5,1     | 4,9       | 4,8               | 4,7       | 4,6         | 4,5 и менее  |
| 6     | Шестиминутный бег, м                             | 1090 и менее  | 1100–1130 | 1140–1150         | 1160–1190 | 1200–1230   | 1240–1290 | 1300–1390         | 1400–1480 | 1490–1580   | 1590 и более |

Таблица 5

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 35–39 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 3 и менее     | 4–6     | 7–8               | 9         | 10–11       | 12–13     | 14–15             | 16–17     | 18–19       | 20 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 21 и менее    | 22–25   | 26–27             | 28–30     | 31–32       | 33–35     | 36–37             | 38–41     | 42–47       | 48 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 136 и менее   | 137–144 | 145–149           | 150–154   | 155–157     | 158–164   | 165–169           | 170–179   | 180–187     | 188 и более  |
| 4     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 13,5 и более  | 13,4    | 13,0–13,3         | 12,7–12,9 | 12,4–12,6   | 12,0–12,3 | 11,6–11,9         | 11,2–11,5 | 11,1        | 11,0 и менее |
| 5     | Бег 30 м, с   | 7,1 и более   | 6,9–7,0 | 6,7–6,8           | 6,5–6,6   | 6,4         | 6,1–6,3   | 5,9–6,0           | 5,7–5,8   | 5,5–5,6     | 5,4 и менее  |
| 6     | Шестиминутный бег, м  | 800 и менее   | 810–840 | 850–870           | 880–890   | 900–910     | 920–940   | 950–990           | 1000–1060 | 1070–1180   | 1190 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 35–39 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                  | -1 и менее    | 0–2         | 3–4               | 5–6         | 7–8         | 9           | 10                | 11–13     | 14–16       | 17 и более   |
| 2     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или | 2 и менее     | 3           | 4–5               | 6           | 7           | 8–9         | 10–11             | 12–13     | 14–16       | 17 и более   |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз          | 11 и менее    | 12–15       | 16–18             | 19–20       | 21–27       | 28–29       | 30–32             | 33–40     | 41–42       | 43 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                           | 191 и менее   | 192–197     | 198–205           | 206–211     | 212–215     | 216–221     | 222–230           | 231–236   | 237–245     | 246 и более  |
| 4     | Челночный бег 4 х 9 м, с                             | 11,80 и более | 11,30–11,70 | 11,00–11,20       | 10,70–10,90 | 10,40–10,60 | 10,10–10,30 | 9,90–10,00        | 9,80–9,80 | 9,50–9,70   | 9,40 и менее |
| 5     | Бег 30 м, с  | 5,70 и более  | 5,50–5,60   | 5,40              | 5,30        | 5,20        | 5,0–5,10    | 4,90              | 4,80      | 4,70        | 4,60 и менее |
| 6     | Шестиминутный бег, м                                 | 1070 и менее  | 1080–1110   | 1120–1130         | 1140–1160   | 1170–1190   | 1200–1250   | 1260–1350         | 1360–1460 | 1470–1520   | 1530 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 40–44 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 2 и менее     | 3–5       | 6–7               | 8         | 9–10        | 11–12     | 13–14             | 15–16     | 17–18       | 19 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 11 и менее    | 12–14     | 15–17             | 18–20     | 21–25       | 26–29     | 30–33             | 34–38     | 39–45       | 46 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 124 и менее   | 125–134   | 135–137           | 138–143   | 144–146     | 147–152   | 153–159           | 160–169   | 170–183     | 184 и более  |
| 4     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 14,4 и более  | 14,1–14,3 | 13,7–14,0         | 13,4–13,6 | 12,8–13,3   | 12,4–12,7 | 12,0–12,3         | 11,5–11,9 | 11,2–11,4   | 11,1 и менее |
| 5     | Бег 30 м, с   | 7,5 и более   | 7,4       | 7,2–7,3           | 7,1       | 6,9–7,0     | 6,6–6,8   | 6,3–6,50          | 6,1–6,2   | 5,7–6,0     | 5,6 и менее  |
| 6     | Шестиминутный бег, м  | 790 и менее   | 800–830   | 840–860           | 870–880   | 890–900     | 910–930   | 940–980           | 990–1050  | 1060–1140   | 1150 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 40–44 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                  | -2 и менее    | -1–1       | 2–3               | 4–5       | 6–7         | 8         | 9                 | 10–12     | 13–15       | 16 и более   |
| 2     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или | 1 и менее     | 2          | 3                 | 4         | 5           | 6–7       | 8–9               | 10–12     | 13–15       | 16 и более   |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз          | 10 и менее    | 11–12      | 13–16             | 17–20     | 21–25       | 26–28     | 29–30             | 31–36     | 37–41       | 42 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                           | 171 и менее   | 172–181    | 182–191           | 192–199   | 200–204     | 205–211   | 212–218           | 219–226   | 227–235     | 236 и более  |
| 4     | Челночный бег 4 х 9 м, с                             | 12,7 и более  | 12,5–12,60 | 12,0–12,4         | 11,7–11,9 | 11,3–11,6   | 10,9–11,2 | 10,5–10,8         | 10,2–10,4 | 9,8–10,1    | 9,7 и менее  |
| 5     | Бег 30 м, с  | 5,9 и более   | 5,8        | 5,6–5,7           | 5,5       | 5,3–5,4     | 5,2       | 5,0–5,1           | 4,9       | 4,8         | 4,7 и менее  |
| 6     | Шестиминутный бег, м                                 | 990 и менее   | 1000–1010  | 1020–1030         | 1040–1060 | 1070–1130   | 1140–1180 | 1190–1310         | 1320–1370 | 1380–1440   | 1450 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 45–49 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 1 и менее     | 2–4       | 5–6               | 7         | 8–9         | 10–11     | 12–13             | 14–15     | 16–17       | 18 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 10 и менее    | 11–13     | 14–15             | 16–18     | 19–22       | 23–24     | 25–29             | 30–35     | 36–43       | 44 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 121 и менее   | 122–129   | 130–136           | 137–142   | 143–146     | 147–149   | 150–155           | 156–163   | 164–173     | 174 и более  |
| 4     | Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 14,9 и более  | 14,2–14,8 | 13,8–14,1         | 13,6–13,7 | 13,3–13,5   | 13,0–13,2 | 12,3–12,9         | 11,8–12,2 | 11,4–11,7   | 11,3 и менее |
| 5     | Бег 30 м, с   | 7,8 и более   | 7,5–7,7   | 7,3–7,4           | 7,2       | 7,1         | 6,8–7,0   | 6,6–6,7           | 6,2–6,5   | 5,9–6,1     | 5,8 и менее  |
| 6     | Шестиминутный бег, м  | 780 и менее   | 790–820   | 830–840           | 850–870   | 880–890     | 900       | 910               | 920–990   | 1000–1040   | 1050 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 45–49 лет

| №<br>п/п | Виды испытаний (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           |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см                  | -3 и менее    | -2–0      | 1–2               | 3–4       | 5–6         | 7         | 8                 | 9–11      | 12–14       | 15 и более   |
| 2        | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или | –             | 1         | 2                 | 3         | 4           | 5         | 6–7               | 8–9       | 10–12       | 13 и более   |
|          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз          | 9 и менее     | 10        | 11–15             | 16–18     | 19–24       | 25–26     | 27–29             | 30–32     | 33          | 34 и более   |
| 3        | Прыжок в длину с места, см                           | 166 и менее   | 167–175   | 176–181           | 182–190   | 191–196     | 197–203   | 204–210           | 211–218   | 219–230     | 231 и более  |
| 4        | Челночный бег 4 x 9 м, с                             | 13,4 и более  | 12,7–13,3 | 12,2–12,6         | 11,9–12,1 | 11,5–11,8   | 11,3–11,4 | 10,7–11,2         | 10,3–10,6 | 9,9–10,2    | 9,8 и менее  |
| 5        | Бег 30 м, с  | 6,1 и более   | 5,9–6,0   | 5,8               | 5,7       | 5,5–5,6     | 5,4       | 5,3               | 5,1–5,2   | 4,9–5,0     | 4,8 и менее  |
| 6        | Шестиминутный бег, м                                 | 940 и менее   | 950–990   | 1000–1010         | 1020–1040 | 1050–1060   | 1070–1140 | 1150–1190         | 1200–1310 | 1320–1390   | 1400 и более |

Приложение 6  
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»

**НОРМАТИВЫ**  
уровня физической подготовленности VI ступени для граждан 50–54 лет, 55–59 лет

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 50–54 лет

| №<br>п/п | Виды испытаний (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         |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 0 и менее     | 1–2 | 3                 | 4  | 5           | 6–7   | 8–11              | 12–13 | 14–16       | 17 и более |
| 2        | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 6 и менее     | 7–8 | 9–11              | 12 | 13–14       | 15–17 | 18–20             | 21–25 | 26–33       | 34 и более |

|   |                            |             |         |         |         |         |         |         |         |         |             |
|---|----------------------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 88 и менее  | 89–93   | 94–101  | 102–106 | 107–111 | 112–121 | 122–131 | 132–141 | 142–153 | 154 и более |
| 4 | Бег 30 м, с                | 9,1 и более | 8,7–9,0 | 8,6     | 8,5     | 8,4     | 8,0–8,3 | 7,7–7,9 | 7,1–7,6 | 6,6–7,0 | 6,5 и менее |
| 5 | Шестиминутный бег, м       | 730 и менее | 740–760 | 770–780 | 790     | 800–810 | 820     | 830     | 840–870 | 880–940 | 950 и более |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 50–54 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                  | -4 и менее    | -3 – -1 | 0–1               | 2–3       | 4–5         | 6       | 7                 | 8–10      | 11–13       | 14 и более   |
| 2     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или | –             | –       | 1                 | 2         | 3           | 4       | 5                 | 6–7       | 8–10        | 11 и более   |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз          | 3 и менее     | 4–5     | 6–8               | 9–11      | 12–14       | 15–19   | 20–23             | 24–26     | 27–28       | 29 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                           | 141 и менее   | 142–150 | 151–155,5         | 156,5–162 | 163–171     | 172–181 | 182–194           | 195–202   | 203–221     | 222 и более  |
| 4     | Бег 30 м, с  | 6,8 и более   | 6,5–6,7 | 6,3–6,4           | 6,2       | 6,0–6,1     | 5,8–5,9 | 5,6–5,7           | 5,4–5,5   | 5,2–5,3     | 5,1 и менее  |
| 5     | Шестиминутный бег, м                                 | 740 и менее   | 750–830 | 840–860           | 870–890   | 900–930     | 940–970 | 980–1040          | 1050–1120 | 1130–1210   | 1220 и более |

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 55–59 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -1 и менее    | 0–1       | 2                 | 3       | 4           | 5–6       | 7–10              | 11–12     | 13–15       | 16 и более   |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 5 и менее     | 6–7       | 8–10              | 11      | 12          | 13–14     | 15–17             | 18–20     | 21–28       | 29 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 86 и менее    | 87–91     | 92–99             | 100–101 | 102–108     | 109–116   | 117–126           | 127–136   | 137–151     | 152 и более  |
| 4     | Бег 30 м, с   | 9,30 и более  | 8,90–9,20 | 8,70–8,80         | 8,60    | 8,50        | 8,20–8,40 | 8,00–8,10         | 7,50–7,90 | 6,80–7,40   | 6,70 и менее |
| 5     | Шестиминутный бег, м  | 660 и менее   | 670–740   | 750–770           | 780     | 790–800     | 810       | 820               | 830–850   | 860–910     | 920 и более  |

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 55–59 лет

| № п/п | Виды испытаний (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           |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                  | -5 и менее    | -4 – -2   | -1-0              | 1-2       | 3-4         | 5         | 6                 | 7-9       | 10-12       | 13 и более   |
| 2     | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или | –             | –         | –                 | 1         | 2           | 3         | 4                 | 5-6       | 7-9         | 10 и более   |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз          | 2 и менее     | 3         | 4-6               | 7-9       | 10-13       | 16-18     | 19-20             | 21        | 22-23       | 24 и более   |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                           | 138 и менее   | 139-148   | 149-153           | 154-160   | 161-169     | 170-178   | 179-191           | 192-201   | 202-213     | 214 и более  |
| 4     | Бег 30 м, с  | 7,00 и более  | 6,80-6,90 | 6,50-6,70         | 6,30-6,40 | 6,20        | 5,90-6,10 | 5,70-5,80         | 5,50-5,60 | 5,30-5,40   | 5,20 и менее |
| 5     | Шестиминутный бег, м                                 | 700 и менее   | 710-790   | 800-840           | 850-860   | 870-900     | 910-950   | 960-1010          | 1020-1090 | 1100-1190   | 1200 и более |

Приложение 7  
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»

**НОРМАТИВЫ**  
уровня физической подготовленности VII ступени для граждан 60 лет и старше

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 60 лет и старше

| № п/п | Виды испытаний (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          |
| 1     | Наклон вперед из положения сидя, см                         | -2 и менее    | -1-0      | 1                 | 2         | 3           | 4-5       | 6-8               | 9-11    | 12-14       | 15 и более  |
| 2     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 4 и менее     | 5-6       | 7                 | 8-9       | 10          | 11-12     | 13-15             | 16-17   | 18-22       | 23 и более  |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                  | 51 и менее    | 52-61     | 62-72             | 73-81     | 82-86       | 87-88     | 89-93             | 94-116  | 117-141     | 142 и более |
| 4     | Бег 30 м, с   | 17,5 и более  | 15,4-17,4 | 14,3-15,3         | 13,2-14,2 | 11,5-13,1   | 10,1-11,4 | 9,1-10,0          | 8,2-9,0 | 7,9-8,1     | 7,8 и менее |
| 5     | Шестиминутный бег, м  | 640 и менее   | 650-730   | 740               | 750-770   | 780-790     | 800       | 810               | 820-840 | 850-860     | 870 и более |

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 60 лет и старше

| №<br>п/п | Виды испытаний (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           |
| 1        | Наклон вперед из положения сидя, см              | -6 и менее    | -5 – -3 | -2 – -1           | 0–1     | 2–3         | 4       | 5                 | 6–8       | 9–11        | 12 и более   |
| 2        | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | –             | –       | –                 | –       | 1           | 2       | 3                 | 4–5       | 6–8         | 9 и более    |
|          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз      | 1 и менее     | 2       | 3                 | 4–7     | 8–11        | 12–14   | 15–16             | 17–18     | 19–20       | 21 и более   |
| 3        | Прыжок в длину с места, см                       | 127 и менее   | 128–146 | 147–151           | 152–156 | 157–167     | 168–177 | 178–185           | 186–195   | 196–201     | 202 и более  |
| 4        | Бег 30 м, с                                      | 7,1 и более   | 6,9–7,0 | 6,6–6,8           | 6,4–6,5 | 6,3         | 6,0–6,2 | 5,8–5,9           | 5,6–5,7   | 5,4–5,5     | 5,3 и менее  |
| 5        | Шестиминутный бег, м                             | 590 и менее   | 600–750 | 760–820           | 830–840 | 850–890     | 900–910 | 920–990           | 1000–1050 | 1060–1090   | 1100 и более |

Приложение 8  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак золотого достоинства «Алімпійскія надзеі»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 9  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак серебряного достоинства «Алімпійскія надзеі»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 10  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак бронзового достоинства «Алімпійскія надзеі»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 11  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак золотого достоинства «Спартыўная змена»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 12  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак серебряного достоинства «Спартыўная змена»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 13  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак бронзового достоинства «Спартыўная змена»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 14  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак золотого достоинства «Физкультурник Беларуси»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 15  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак серебряного достоинства «Физкультурник Беларуси»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 16  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак бронзового достоинства «Фізкультурнік Беларусі»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»**



Приложение 17  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

|   |                      |                       |
|---|----------------------|-----------------------|
| <b>ПРЕДСТАВЛЕНИЕ</b><br>к вручению нагрудного знака Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса<br>Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» |                      | Фото 1 шт.<br>(3 x 4) |
| _____   |                      |                       |
| (наименование знака, достоинства, ступени)  |                      |                       |
| Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое<br>имеется)  |                      |                       |
| Число, месяц, год рождения  |                      |                       |
| Место работы (учебы)  |                      |                       |
| Место жительства  |                      |                       |
| Выполнение нормативов, предусмотренных Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом<br>Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»               |                      |                       |
| Наименование норматива (вид испытания)  | Показанный результат | Балл                  |

Руководитель

\_\_\_\_\_

(наименование организации (учреждения образования),  
ходатайствующей о награждении)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_ (заместитель руководителя местного органа)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.


№ приказа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ № удостоверения \_\_\_\_\_

Приложение 18  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку золотого достоинства «Алімпійскія надзеі»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |  |
|--|--|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p>  <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>золотого достоинства<br/>«Алімпійскія надзеі»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|--|

Внутренняя сторона удостоверения


|   |  |
|---|--|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак золотого достоинства<br/>«Алімпійскія надзеі»</p> <p>Приказ Министра спорта и туризма Республики<br/>Беларусь от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Министр спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> |
|---|--|

Приложение 19  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку золотого достоинства «Спартыўная змена»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |  |
|--|--|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p>  <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>золотого достоинства<br/>«Спартыўная змена»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|--|

Внутренняя сторона удостоверения

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак золотого достоинства<br/>«Спартыўная змена»</p> <p>Приказ Министра спорта и туризма Республики<br/>Беларусь от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Министр спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> |
|---|--|

Приложение 20  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку золотого достоинства «Фізкультурнік Беларусі»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |   |
|--|---|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p> <p></p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>золотого достоинства<br/>«Фізкультурнік Беларусі»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|---|

Внутренняя сторона удостоверения


|   |  |
|---|--|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак золотого достоинства<br/>«Фізкультурнік Беларусі»<br/>_____ ступени</p> <p>Приказ Министра спорта и туризма Республики<br/>Беларусь от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Министр спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> |
|---|--|

Приложение 21  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»


Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку серебряного достоинства «Алімпійскія надзеі»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |  |
|--|--|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>серебряного достоинства<br/>«Алімпійскія надзеі»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|--|

Внутренняя сторона удостоверения


|   |  |
|---|--|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак серебряного достоинства<br/>«Алімпійскія надзеі»</p> <p>Приказ главного управления (управления) спорта<br/>и туризма областного исполнительного комитета<br/>(Минского городского исполнительного комитета)<br/>от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Начальник главного управления<br/>(управления) спорта и туризма<br/>областного исполнительного<br/>комитета (Минского городского<br/>исполнительного комитета)</p> |
|---|--|

Приложение 22  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»


Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку бронзового достоинства «Алімпійскія надзеі»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |   |
|--|---|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p>  <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>бронзового достоинства<br/>«Алімпійскія надзеі»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|---|

Внутренняя сторона удостоверения


|   |   |
|---|---|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак бронзового достоинства<br/>«Алімпійскія надзеі»</p> <p>Приказ главного управления (управления) спорта<br/>и туризма областного исполнительного комитета<br/>(Минского городского исполнительного комитета)<br/>от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Начальник главного управления<br/>(управления) спорта и туризма<br/>областного исполнительного<br/>комитета (Минского городского<br/>исполнительного комитета)</p> |
|---|---|

Приложение 23  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»


Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку серебряного достоинства «Спартыўная змена»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |   |
|--|---|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>серебряного достоинства<br/>«Спартыўная змена»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|---|

Внутренняя сторона удостоверения


|   |  |
|---|--|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак серебряного достоинства<br/>«Спартыўная змена»</p> <p>Приказ главного управления (управления) спорта<br/>и туризма областного исполнительного комитета<br/>(Минского городского исполнительного комитета)<br/>от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Начальник главного управления<br/>(управления) спорта и туризма<br/>областного исполнительного<br/>комитета (Минского городского<br/>исполнительного комитета)</p> |
|---|--|

Приложение 24  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку бронзового достоинства «Спартыўная змена»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |   |
|--|---|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p>  <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>бронзового достоинства<br/>«Спартыўная змена»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|---|

Внутренняя сторона удостоверения


|   |   |
|---|---|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак бронзового достоинства<br/>«Спартыўная змена»</p> <p>Приказ главного управления (управления) спорта<br/>и туризма областного исполнительного комитета<br/>(Минского городского исполнительного комитета)<br/>от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Начальник главного управления<br/>(управления) спорта и туризма<br/>областного исполнительного<br/>комитета (Минского городского<br/>исполнительного комитета)</p> |
|---|---|

Приложение 25  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку серебряного достоинства «Фізкультурнік Беларусі»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |   |
|--|---|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>серебряного достоинства<br/>«Фізкультурнік Беларусі»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|---|

Внутренняя сторона удостоверения

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак серебряного достоинства<br/>«Фізкультурнік Беларусі»<br/>_____ ступени</p> <p>Приказ главного управления (управления) спорта<br/>и туризма областного исполнительного комитета<br/>(Минского городского исполнительного комитета)<br/>от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Начальник главного управления<br/>(управления) спорта и туризма<br/>областного исполнительного<br/>комитета (Минского городского<br/>исполнительного комитета)</p> |
|---|--|

Приложение 26  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»


Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку бронзового достоинства «Фізкультурнік Беларусі»**  
**Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**  
**«Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

|  |   |
|--|---|
|  | <p>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p>  <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ<br/>к нагрудному знаку<br/>бронзового достоинства<br/>«Фізкультурнік Беларусі»</p> <p>ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-<br/>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА<br/>РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ<br/>«Готов к труду и обороне»</p> |
|--|---|

Внутренняя сторона удостоверения

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Министерство спорта и туризма<br/>Республики Беларусь</p> <p>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия, собственное имя, отчество<br/>(если таковое имеется)<br/>выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные<br/>Государственным физкультурно-оздоровительным<br/>комплексом Республики Беларусь<br/>«Готов к труду и обороне»<br/>на нагрудный знак бронзового достоинства<br/>«Фізкультурнік Беларусі»<br/>__ ступени</p> <p>Приказ главного управления (управления) спорта<br/>и туризма областного исполнительного комитета<br/>(Минского городского исполнительного комитета)<br/>от _____ 20__ г. № _____</p> <p>Начальник главного управления<br/>(управления) спорта и туризма<br/>областного исполнительного<br/>комитета (Минского городского<br/>исполнительного комитета)</p> |
|---|--|

Приложение 27  
к Положению о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

**ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивных многоборий**

| № п/п  | Наименование норматива  |
|--|---|
| Летнее многоборье «Здоровье»<br>для детей 8–16 лет |   |
| 1  | Прыжок в длину с места  |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)   |
| 3  | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)   |
| 4  | Бег 30, 60 метров   |
| 5  | Бег 500, 1000 метров  |
| 6  | Плавание 25, 50 метров  |
| 7  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)* |
| Зимнее многоборье «Здоровье»<br>для детей 8–16 лет |   |
| 8  | Прыжок в длину с места  |
| 9  | Лыжная гонка на 1, 2, 3, 5 км   |
| 10   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)   |
| 11   | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)   |
| 12   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)* |

|   |  |
|---|--|
| Летнее многоборье «Здоровье»<br>для граждан 17–60 лет и старше  |  |
| 13  | Прыжок в длину с места   |
| 14  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)  |
| 15  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)   |
| 16  | Бег 30, 60 метров  |
| 17  | Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров   |
| 18  | Плавание 25, 50 метров   |
| 19  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8) |
| Зимнее многоборье «Здоровье»<br>для граждан 17–60 лет и старше  |  |
| 20  | Прыжок в длину с места   |
| 21  | Лыжная гонка на 3, 5, 10 км  |
| 22  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)  |
| 23  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)   |
| 24  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8) |
| Многоборье «Защитник Отечества»<br>для юношей и мужчин допризывного и призывного возраста<br>(15–17 лет и старше) |  |
| 25  | Бег 100 м с высокого старта  |
| 26  | Бег 3000 м   |
| 27  | Подтягивание на перекладине  |
| 28  | Метание мяча (150 г) или гранаты (700 г)   |
| 29  | Лыжные гонки на 5 км   |
| 30  | Кросс 3 км   |
| 31  | Плавание 50 м  |
| 32  | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 метров, мишень № 8)  |

\* Данный вид является обязательным только для детей старше 14 лет.