

**«Согласовано»**

Директор Департамента образования  
и молодёжной политики  
Ханты-Мансийского автономного  
округа-Югры

*Т.Н. Ковешникова*  
«    »    2016



**«Утверждаю»**

Директор Департамента  
физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного  
округа-Югры

*В.Л. Редькин*  
«    »    2016 г.



**Положение о проведении зимнего Фестиваля  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду  
и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций,  
посвященном 85-летию отечественного комплекса**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Зимний Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р, Единым календарным планом окружных, межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на 2016 год.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в два этапа:

I этап (муниципальный) – с 1 по 29 февраля 2016 г., проводится в муниципальных образованиях автономного округа.

Положение о проведении I этапа разрабатывается органами управления образованием и органами управления физической культурой и спортом муниципальных образований автономного округа;

II этап (региональный) – с 1 по 24 марта 2016 года (приложение 1).

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство проведением I (муниципального) этапа соревнований осуществляют органы управления образованием и органы управления физической культурой и спортом муниципальных образований автономного округа.

Общее руководство проведением II (регионального) этапа Фестиваля осуществляют Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры и Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Для проведения I и II этапов Фестиваля создаются муниципальные и региональные организационные комитеты, которые утверждают составы главных судейских коллегий (далее - ГСК).

Состав ГСК формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

Методическое обеспечение на I и II этапах Фестиваля возлагается на регионального оператора комплекса ГТО АПОУ ХМАО-Югры «ЮКИОР».

Непосредственное проведение II этапа Фестиваля возлагается на регионального оператора комплекса ГТО АПОУ ХМАО-Югры «ЮКИОР».

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале на I (муниципальном) и II (региональном) этапах допускаются обучающиеся 9-29 лет, относящиеся ко II, III, IV, V, VI ступеням комплекса ГТО соответственно в составах классов и учебных групп общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

Составы команд класса либо учебные группы на первом этапе рекомендуется формировать не менее чем из 8 участников независимо от пола.

К участию во II этапе Фестиваля допускаются победители I (муниципального) этапа Фестиваля в личном и командном зачетах. Сборные команды муниципальных образований для участия во II (региональном) этапе формируются из 6 участников независимо от пола и 1 представителя по каждой ступени комплекса (состав команды - 30 участников и 5 представителей, один из которых является руководителем делегации).

К участию во II этапе Фестиваля не допускаются:

обучающиеся, не участвовавшие в I этапе Фестиваля;

обучающиеся, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с региональным оператором комплекса ГТО АПОУ ХМАО-Югры «ЮКИОР»).

К участию в Фестивале на I (муниципальном) и II (региональном) этапах Фестиваля допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача, заявки от организации и, при необходимости, одного из родителей (законных представителей).

#### **V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Программа Фестиваля включает: спортивную программу и может включать культурную и образовательную программы.

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов II-VI ступеней комплекса ГТО.

Культурная и образовательная программы Фестиваля определяется проводящей организацией и может дополнять спортивную программу по усмотрению организаторов.

Программа Фестиваля I (муниципального) этапа может быть дополнена для V ступени по усмотрению организаторов (для выпускников 11 классов образовательных организаций).

### Мальчики (юноши, мужчины)

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V ступень 16-17 лет	VI ступень 18-29 лет
1.	Бег на лыжах (мин. с)	1 км	2 км/	3 км	5 км	5 км
	или бег на выносливость (мин. с) (для бесснежных районов)	1км	1.5 км	2км	2 км	3 км
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+	+
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	(3мин)	(3мин)	(3мин)	(4мин)	(4мин)
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	+	+	-	-	-
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	(3мин)	(3мин)	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
	Плавание 25. 50 м (мин. с)	+	+	+	+	+
6.	Плавание 25. 50 м (мин. с)	25 м	50 м	50 м	50 м	50 м
	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей

### Девочки (девушки, женщины)

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V ступень 16-17 лет	VI ступень 18-29 лет
1.	Бег на лыжах (мин. с)	1 км	2 км/	3 км	3 км	3 км
	или бег на выносливость (мин. с) (для бесснежных районов)	1км	1.5 км	2км	2 км	2 км
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин)	+	+	+	+	+
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин)	(3мин)	(3мин)	(3мин)	(4мин)	(4мин)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
6.	Плавание 25. 50 м (мин. с)	+	+	+	+	+
	Плавание 25. 50 м (мин. с)	25 м	50 м	50 м	50 м	50 м
7.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей

## **Условия проведения соревнований**

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов сборных команд.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

Участники III степени выполняют стрельбу на дистанции 10 метров по мишени № 8. Изготовка сидя – с опорой локтей о стол из упора для винтовки.

Разрешено использование пневматических винтовок отечественного образца типа ИЖ-38. ИЖ-60. МР-60. МР-512. ИЖ-32. МР-532. Прицел открытый, мушка пеньковая. Для участников I этапа Фестиваля допускается определение достоинства пробойки по прозрачной копии мишени № 8 с выносом средней точки попадания. Количество выстрелов – 3 пробных и 5 зачетных. Мишеней – 1 пробная и 1-2 зачетные.

При проведении Фестиваля рекомендуется придерживаться следующего порядка:

Первый день:

1. Стрельба из пневматической винтовки;
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
3. Силовая гимнастика – подтягивание на высокой перекладине и сгибание-разгибание рук упоре лежа на полу;
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Плавание на 25 м, 50 м.

Второй день:

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
7. Бег на лыжах или бег на выносливость.

В соревнованиях I этапа Фестиваля участники могут выступать в течении нескольких дней.

На соревнованиях I-II этапов Фестиваля результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов (Приложение № 3).

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой степени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке, при равенстве этого показателя - по результату в плавании.

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных в спортивных программах всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники второго (регионального) этапа, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, награждаются дипломами соответствующих степеней. Команды, занявшие 1-3 места в каждой ступени в командном первенстве, награждаются дипломами и кубками.

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии муниципальных Центров тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение I (муниципального) осуществляется за счет средств бюджетов муниципальных образований.

Финансовое обеспечение II (регионального) этапа Фестиваля (питание, проживание, транспорт на местах проведения мероприятия, наградная атрибутика, рекламная продукция, печатная продукция, канцелярские расходы, сувенирная продукция, заработная плата судей, питьевой режим, расходные материалы и т.д.) осуществляется за счёт средств бюджета Ханты-Мансийского автономного округа-Югра, проезд участников к месту проведения соревнований и обратно за счет командирующей стороны.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа на II (региональном) этапе Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии

с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Страхование участников соревнований производится за счёт средств бюджетов муниципальных образований и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия во II (региональном) этапе Фестиваля необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 2), заверенную главой администрации муниципального образования, по адресу органа исполнительной власти муниципального образования в области физической культуры и спорта проводящего региональный этап.

Срок представления заявки за 10 дней до начала Фестиваля.

Вместе с предварительной заявкой в муниципальный орган, осуществляющий управление в сфере физической культуры и спорта, в Департамент физической культуры и спорта автономного округа направляется краткий отчёт о проведении I (муниципального) этапа Фестиваля, составленный в произвольной форме с указанием количества участников, участвовавших в I (муниципальном) этапе Фестиваля, программы мероприятий, количества судей, их категории, протоколы I (муниципального) этапа Фестиваля с результатами членов сборной команды.

Подтверждение приезда команды муниципального образования для обеспечения местами проживания представляется за 15 дней до начала соревнований. Команды, не подавшие заявку в установленные сроки, производят размещение участников Фестиваля самостоятельно.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по форме согласно приложению № 2 (идентичную предварительной заявке без запасных участников), заверенную руководителем соответствующего органа исполнительной власти муниципального образования, осуществляющего управление в сфере образования и (или) в области физической культуры и спорта, врачебно-физкультурным диспансером (**медицинский допуск действителен не более 10 дней**);

- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника;  
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;

- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников.

Приложение № 1  
к Положению о зимнем Фестивале  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

График

проведения II этапа (регионального) зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященном 85-летию отечественного комплекса ГТО в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре

№ п/п	Муниципальное образование	Сроки проведения	Место проведения, адрес
1.	г. Сургут, Сургутский район г. Нефтеюганск, г. Пыть-Ях, Нефтеюганский район г. Ханты-Мансийск, Хаты- Мансийский район	23-24.03.2016	г. Нефтеюганск Комитет физической культуры и спорта администрации города Нефтеюганска, 5-й мкр, дом 11 р.т. 8(3463)221608; т/ф. 8(3463) 228488.
2.	г. Нижневартовск, Нижневартовский район, гг. Мегион, Радужный, Лангепас, Покачи, Когалым	17-18.03.2016	г. Нижневартовск Управление по физической культуре и спорту администрации города Нижневартовска, ул. Ханты- Мансийская, 21 т. 8(3466) 44-49-67 – приемная. 44-49-66, 44-49-67 факс
3.	г. Нягань, Октябрьский район, Березовский район, Белоярский район	17-18 .03.2016	г. Нягань Комитет по физической культуре спорту туризму и молодежной политики администрации города Нягань, 2-й мкр, 45 т. 8(34672) 6-70-55
4.	гг. Урай, Югорск, Советский район, Кондинский район	03-04.03.2016	г. Урай, Управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Урай, улица Парковая дом 1, Дворец спорта "Звезды Югры", т. 8(34676) 32-600



**ЗАЯВКА**

на участие в программе II этапа (регионального) зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций

(Наименование муниципального образования)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ИД номер в АИС ГТО (при наличии)	Название общеобразовательной организации (в соответствии с Уставом)	Виза врача
1.					допущен. подпись врача. дата, печать напротив каждого участника соревнований
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

**Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников, без визы врача.**

Допущено к II этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_ обучающихся.  
(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)  
ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации \_\_\_\_\_  
(подпись, Ф.И.О. полностью)

Глава администрации муниципального образования \_\_\_\_\_

МП (подпись, Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон. E-mail: \_\_\_\_\_

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО  
 МАЛЬЧИКИ 9-10 лет

Приложение 3

Таблица 1

Очки	Длина с места 3 мин	Слэб-реакт 3 мин	Бег 60м	Бег 1км	Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Глубокая (ч/са)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Подтягивание 3 мин
									1 мин	1 мин	
190	230	100	8,4	3,20	3,30	59	25 (19)	15,0	70	70	28
99	229	96	-	3,21	3,33	-	19	15,2	69	-	-
98	228	96	-	3,22	3,36	-	-	15,4	68	-	27
97	227	94	8,5	3,23	3,39	49	24	15,6	-	-	-
96	226	92	-	3,24	3,42	-	-	15,8	68	-	26
95	225	90	-	3,25	3,45	-	-	16,0	-	-	-
94	224	88	8,6	3,26	3,48	48	23	16,2	67	-	25
93	223	86	-	3,27	3,51	-	-	16,4	66	-	-
92	222	84	-	3,28	3,54	-	22	16,6	66	-	24
91	221	82	8,7	3,29	3,57	47	21	16,8	65	-	-
90	220	80	-	3,30	3,60	-	-	17,0	65	-	23
89	219	78	-	3,32	3,63	-	-	17,2	64	-	-
88	218	76	8,8	3,34	3,66	46	21	17,4	64	-	22
87	217	74	-	3,36	3,69	-	-	17,6	63	-	-
86	216	72	-	3,38	3,72	-	-	17,8	63	-	21
85	215	70	8,9	3,40	3,75	45	20	18,0	62	-	-
84	214	68	-	3,42	3,78	-	-	18,2	62	-	20
83	213	66	-	3,44	3,81	-	-	18,4	61	-	-
82	212	64	9,0	3,46	3,84	44	19	18,6	61	-	19
81	211	62	-	3,48	3,87	-	-	18,8	60	-	-
80	210	60	-	3,50	3,90	-	-	19,0	60	-	18
79	209	58	9,1	3,52	3,93	43	18	19,2	59	-	-
78	208	56	-	3,54	3,96	-	-	19,4	59	-	17
77	207	54	-	3,56	3,99	-	-	19,6	58	-	-
76	206	52	9,2	3,58	4,02	42	17	19,8	58	-	16
75	205	50	-	3,60	4,05	-	-	20,0	57	-	-
74	204	48	-	3,62	4,08	-	-	20,2	57	-	15
73	203	46	9,3	3,64	4,11	41	16	20,4	56	-	-
72	202	44	-	3,66	4,14	-	-	20,6	56	-	14
71	201	42	-	3,68	4,17	-	-	20,8	55	-	-
70	200	40	9,4	3,70	4,20	40	15	21,0	55	-	13
69	199	38	-	3,72	4,23	-	-	21,2	54	-	-
68	198	36	-	3,74	4,26	-	-	21,4	54	-	-
67	197	34	9,5	3,76	4,29	39	14	21,6	54	-	12
66	196	32	-	3,78	4,32	-	-	21,8	53	-	-
65	195	30	-	3,80	4,35	-	-	22,0	53	-	-
64	194	28	9,6	3,82	4,38	37	13	22,2	52	-	11
63	193	26	-	3,84	4,41	-	-	22,4	51	-	-
62	192	24	-	3,86	4,44	-	-	22,6	51	-	-
61	191	22	9,7	3,88	4,47	36	12	22,8	50	-	-
60	190	20	-	3,90	4,50	35	-	23,0	50	-	10
59	189	18	-	3,92	4,53	-	-	23,2	49	-	-
58	188	16	9,8	3,94	4,56	34	11	23,4	49	-	-
57	187	14	-	3,96	4,59	-	-	23,6	48	-	-
56	186	12	-	3,98	4,62	-	-	23,8	48	-	9
55	185	10	9,9	3,99	4,65	33	10	24,0	47	-	-
54	184	8	-	4,02	4,68	-	-	24,2	47	-	-
53	183	6	-	4,04	4,71	-	-	24,4	46	-	-
52	182	4	10,0	4,06	4,74	31	9	24,6	46	-	8
51	181	2	-	4,08	4,77	-	-	24,8	46	-	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополняемый очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица 1 (продолжение)

Очки	Длина с места 3 мин	Слэб-реакт 3 мин	Бег 60м	Бег 1км	Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Глубокая (ч/са)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Подтягивание 3 мин
									1 мин	1 мин	
50	189	20	-	4,09	4,80	30	-	25,0	45	-	-
49	178	-	10,1	4,52	6,03	-	8	28,4	-	-	-
48	176	19	-	4,54	6,06	29	-	28,8	44	-	-
47	174	-	4,56	6,09	-	-	-	29,2	-	-	7
46	172	18	10,2	4,58	6,12	28	7	29,6	43	-	-
45	170	-	-	5,00	6,15	-	-	30,0	-	-	-
44	168	17	10,3	5,02	6,18	27	-	30,4	42	-	-
43	166	-	-	5,04	6,21	-	6	30,8	-	-	-
42	164	16	10,4	5,06	6,24	26	-	31,2	41	-	6
41	162	-	-	5,08	6,27	-	-	31,6	-	-	-
40	160	15	10,5	5,10	6,30	25	5	32,0	40	-	-
39	158	-	5,13	6,33	-	-	-	32,5	39	-	-
38	156	14	10,6	5,16	6,36	24	-	33,0	38	-	-
37	154	-	-	5,19	6,39	-	4	33,5	37	-	5
36	152	13	10,7	5,22	6,42	23	-	34,0	36	-	-
35	150	-	-	5,25	6,45	-	-	34,5	35	-	-
34	148	12	10,8	5,28	6,48	22	3	35,0	34	-	-
33	146	-	10,9	5,31	6,51	-	-	35,5	33	-	-
32	144	11	11,0	5,34	6,54	21	-	36,0	32	-	4
31	142	-	11,1	5,37	6,57	-	2	36,5	31	-	-
30	140	10	11,2	5,40	7,00	20	-	37,0	30	-	-
29	138	-	11,3	5,43	7,03	-	-	37,5	29	-	-
28	136	-	11,4	5,46	7,06	19	1	38,0	28	-	-
27	134	9	11,5	5,49	7,09	18	-	38,6	27	-	-
26	132	-	11,6	5,52	7,12	18	-	39,2	26	-	3
25	130	-	11,7	5,55	7,15	-	0	39,8	25	-	-
24	128	8	11,8	5,58	7,18	17	-	40,4	24	-	-
23	126	-	11,9	5,61	7,21	-	-	41,0	23	-	-
22	124	-	12,0	5,64	7,24	16	-1	41,8	22	-	-
21	122	7	12,1	5,67	7,27	-	-	42,6	21	-	-
20	120	-	12,2	5,70	7,30	15	-	43,4	20	-	-
19	117	-	12,3	5,73	7,34	-	-2	44,2	19	-	-
18	114	6	12,4	5,76	7,38	14	-	45,0	18	-	2
17	111	-	12,5	5,79	7,43	-	-	46,0	17	-	-
16	108	-	12,6	5,82	7,48	-	-3	47,0	16	-	-
15	105	5	12,7	5,85	7,53	-	-	48,0	15	-	-
14	102	-	12,8	5,88	7,58	12	-	49,0	14	-	-
13	99	-	12,9	5,91	7,63	-	-4	50,0	13	-	-
12	96	4	13,0	5,94	7,68	11	-	51,0	12	-	-
11	93	-	13,2	5,97	7,73	-	-	52,0	11	-	-
10	90	-	13,4	6,00	7,78	10	-	53,0	10	-	1
9	86	3	13,6	6,04	7,83	9	-5	54,0	9	-	-
8	82	-	13,8	6,08	7,88	8	-	55,0	8	-	-
7	78	-	14,0	6,12	7,93	7	-	56,0	7	-	-
6	74	2	14,2	6,16	7,98	6	-	57,0	6	-	-
5	70	-	14,5	6,20	8,03	5	-6	58,0	5	-	-
4	66	-	14,8	6,24	8,08	4	-	60,0	4	-	-
3	61	1	15,1	6,28	8,13	3	-	62,0	3	-	-
2	56	-	15,5	6,32	8,18	2	-	64,0	2	-	-
1	50	-	16,0	6,36	8,23	1	-7	66,0	1	-	-

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО

ДЕВОЧКИ 9-10 лет

Таблица 2 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Прыг 1 км	Стрельба ВП	Глубина (м-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Среднее время 3 мин
		30м	60м	1км					1 мин		
106	215	4,5	9,0	3,48	3,58	28	16,8	65	40	17	
99	214	-	-	3,41	3,53	-	16,2	-	-	-	
98	213	-	-	3,42	3,56	-	16,4	84	38	16	
97	212	-	5,1	3,43	3,59	49	16,6	-	-	-	
96	211	-	-	3,44	4,02	-	16,8	83	74	-	
95	210	5,0	-	3,45	4,05	-	17,0	-	-	-	
94	209	-	9,2	3,46	4,08	48	17,2	82	48	-	
93	208	-	-	3,47	4,11	-	17,4	-	-	-	
92	207	-	-	3,48	4,14	-	17,6	61	64	-	
91	206	-	9,3	3,49	4,17	47	17,8	-	-	-	
90	205	5,1	-	3,50	4,20	-	18,0	60	60	-	
89	204	-	-	3,52	4,23	-	18,2	-	-	-	
88	203	-	9,4	3,54	4,26	46	18,4	59	56	-	
87	202	-	-	3,56	4,29	-	18,6	-	-	-	
86	201	-	-	3,58	4,32	-	18,8	58	52	-	
85	200	5,2	9,5	4,00	4,35	45	19,0	-	-	-	
84	199	-	-	4,02	4,38	-	19,2	57	48	-	
83	198	-	-	4,04	4,41	-	19,4	-	-	-	
82	197	-	9,6	4,06	4,44	44	19,6	56	46	-	
81	196	-	-	4,08	4,47	-	19,8	-	-	-	
80	195	5,3	-	4,10	4,50	-	20,0	55	44	-	
79	194	-	9,7	4,12	4,53	43	20,2	-	-	-	
78	193	-	-	4,14	4,56	-	20,4	54	43	-	
77	192	-	-	4,16	4,59	-	20,6	-	-	-	
76	191	-	9,8	4,18	4,62	42	20,8	53	40	-	
75	190	5,4	-	4,20	4,65	-	21,0	52	39	-	
74	189	-	-	4,22	4,68	-	21,2	52	38	-	
73	188	-	9,9	4,24	4,71	41	21,4	-	-	-	
72	187	-	-	4,26	4,74	-	21,6	51	36	-	
71	186	-	-	4,28	4,77	-	21,8	-	-	-	
70	185	5,5	10,0	4,30	4,80	40	22,0	50	34	-	
69	184	-	-	4,32	4,83	-	22,2	49	33	-	
68	183	-	-	4,34	4,86	39	22,4	-	-	-	
67	182	-	10,1	4,36	4,89	-	22,6	48	31	-	
66	181	-	-	4,38	4,92	38	22,8	-	-	-	
65	180	5,6	-	4,40	4,95	-	23,0	47	29	-	
64	179	-	10,2	4,42	4,98	37	23,2	-	-	-	
63	178	-	-	4,44	5,01	-	23,4	46	28	-	
62	177	-	-	4,46	5,04	36	23,6	-	-	-	
61	176	-	10,3	4,48	5,07	-	23,8	45	25	-	
60	175	5,7	-	4,50	5,10	35	24,0	-	-	-	
59	174	-	-	4,52	5,13	-	24,2	44	24	-	
58	173	-	10,4	4,54	5,16	34	24,4	-	-	-	
57	172	-	-	4,56	5,19	-	24,6	43	21	-	
56	171	-	-	4,58	5,22	33	24,8	-	-	-	
55	170	5,8	10,5	4,60	5,25	-	25,0	42	19	-	
54	169	-	-	4,62	5,28	32	25,2	-	-	-	
53	168	-	10,6	4,64	5,31	-	25,4	41	18	-	
52	167	-	-	4,66	5,34	31	25,6	-	-	-	
51	166	-	-	4,68	5,37	-	25,8	40	17	-	

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО

МАЛЬЧИКИ 11-12 лет

Таблица 3

Очки	Длина с места	Бег		Лыжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавные ныряние 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сред. разбег рук палка 3 мин	Подтягивание 3 мин
		60м	1,50м								
100	280	7,6	4,60	6,00	60	96	30	28,0	80	120	38
99	259	-	4,51	6,05	-	-	-	29,2	-	119	-
98	258	-	4,52	6,10	-	97	-	29,4	79	118	37
97	257	7,7	4,53	6,15	49	-	29	29,6	-	117	-
96	256	-	4,54	6,20	-	96	-	29,8	78	116	36
95	255	-	4,55	6,25	-	-	-	30,0	-	115	-
94	254	7,8	4,56	6,30	48	95	28	30,2	77	114	35
93	253	-	4,57	6,35	-	-	-	30,4	-	113	-
92	252	-	4,58	6,40	-	94	-	30,6	76	112	34
91	251	7,9	4,59	6,45	47	-	27	30,8	-	111	-
90	250	-	5,00	6,50	-	93	-	31,0	75	110	33
89	249	-	5,02	6,56	-	-	31,3	-	-	109	-
88	248	8,0	5,04	7,02	46	92	26	31,6	74	108	32
87	247	-	5,06	7,08	-	-	-	31,9	-	107	-
86	246	-	5,08	7,14	-	91	-	32,2	73	106	31
85	245	8,1	5,10	7,20	45	-	26	32,5	-	105	-
84	244	-	5,12	7,26	-	90	-	32,8	72	104	30
83	243	-	5,14	7,32	-	-	33,1	-	-	103	-
82	242	8,2	5,16	7,38	44	89	24	33,4	71	102	29
81	241	-	5,18	7,44	-	-	-	33,7	-	101	-
80	240	-	5,20	7,50	-	88	-	34,0	70	100	28
79	239	8,3	5,22	7,56	43	-	23	34,4	-	99	-
78	238	-	5,24	8,02	-	87	-	35,2	69	98	27
77	237	-	5,26	8,08	-	-	-	35,6	68	96	26
76	236	8,4	5,28	8,14	42	86	22	36,0	-	95	-
75	235	-	5,30	8,20	-	85	-	36,4	67	94	25
74	234	-	5,32	8,26	-	84	-	36,8	-	93	-
73	233	8,5	5,34	8,32	41	83	21	37,2	66	92	24
72	232	-	5,36	8,38	-	82	-	37,6	-	91	-
71	231	-	5,38	8,44	-	81	-	38,0	65	90	23
70	230	8,6	5,40	8,50	40	80	20	38,4	-	89	-
69	229	-	5,42	8,57	-	79	-	38,8	64	88	22
68	228	-	5,44	9,04	39	78	-	39,2	-	87	-
67	227	8,7	5,46	9,11	-	77	19	39,6	63	86	21
66	226	-	5,48	9,18	38	76	-	40,0	-	85	-
65	225	-	5,50	9,25	-	75	-	40,5	62	84	20
64	224	8,8	5,52	9,32	37	74	18	41,0	-	83	-
63	223	-	5,54	9,39	-	73	-	41,5	61	82	19
62	222	-	5,56	9,46	36	72	-	42,0	-	81	-
61	221	8,9	5,58	9,53	-	71	17	42,5	60	80	18
60	220	-	6,00	10,00	35	70	-	43,2	-	78	-
59	218	-	6,03	10,08	-	69	-	43,8	59	76	17
58	216	9,0	6,06	10,16	34	68	16	44,4	-	74	-
57	214	-	6,09	10,24	-	67	-	45,0	58	72	-
56	212	-	6,12	10,32	33	66	-	45,6	-	70	16
55	210	9,1	6,15	10,40	-	65	15	46,2	57	68	-
54	208	-	6,18	10,48	32	64	-	47,4	-	66	-
53	206	-	6,21	10,56	-	63	-	48,2	56	64	15
52	204	9,2	6,24	11,04	31	62	14	49,0	-	62	-
51	202	-	6,27	11,12	-	61	-	-	-	-	-

Таблица 3 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег		Лыжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавные ныряние 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сред. разбег рук палка 3 мин	Подтягивание 3 мин
		60м	1,50м								
60	200	-	6,30	11,20	30	60	-	50,0	55	60	-
59	198	9,3	6,33	11,28	-	59	13	51,0	-	58	14
48	196	-	6,36	11,36	29	58	-	52,0	54	56	-
47	194	-	6,39	11,44	-	57	-	53,0	-	54	-
46	192	9,4	6,42	11,52	28	56	12	54,0	53	52	13
45	190	-	6,45	12,00	-	55	-	55,0	-	50	-
44	188	9,5	6,49	12,08	27	54	-	56,0	52	48	-
43	186	-	6,53	12,16	-	53	11	57,0	-	46	12
42	184	9,6	6,57	12,24	26	52	-	58,0	51	44	-
41	182	-	6,61	12,32	-	51	-	59,0	-	42	-
40	180	9,7	7,05	12,40	25	50	10	1,00,0	50	40	11
39	178	-	7,09	12,48	-	49	-	1,01,0	49	39	-
38	176	9,8	7,13	12,56	24	48	-	1,02,0	48	38	-
37	174	-	7,17	13,04	-	47	9	1,03,0	47	37	10
36	172	9,9	7,21	13,12	23	46	-	1,04,0	46	36	-
35	170	-	7,25	13,20	-	45	-	1,05,0	45	35	-
34	168	10,0	7,30	13,28	22	44	8	1,06,0	44	34	9
33	166	-	7,35	13,36	-	43	-	1,07,0	43	33	-
32	164	10,1	7,40	13,44	21	42	-	1,08,0	42	32	-
31	162	-	7,45	13,52	-	41	7	1,09,0	41	31	-
30	160	10,2	7,50	14,00	20	40	-	1,10,0	40	30	8
29	157	10,3	7,55	14,08	-	39	-	1,12,0	39	29	-
28	154	10,4	8,00	14,16	19	38	6	1,14,0	38	28	-
27	151	10,5	8,05	14,24	-	37	-	1,16,0	37	27	-
26	148	10,6	8,10	14,32	18	36	-	1,18,0	36	26	7
25	145	10,7	8,15	14,40	-	35	5	1,20,0	35	25	-
24	142	10,8	8,20	14,48	17	34	-	1,22,0	34	24	-
23	139	10,9	8,25	14,56	-	33	-	1,24,0	33	23	-
22	136	11,0	8,30	15,04	16	32	4	1,26,0	32	22	6
21	133	11,1	8,35	15,12	-	31	-	1,28,0	31	21	-
19	127	11,3	8,46	15,30	15	30	-	1,29,0	30	20	-
18	124	11,4	8,52	15,40	14	28	-	1,29,0	29	19	-
17	121	11,5	8,58	15,50	-	27	-	1,32,0	27	17	-
16	118	11,6	9,04	16,00	13	26	2	1,32,0	26	16	-
15	115	11,7	9,10	16,10	-	25	-	1,35,0	25	15	-
14	112	11,8	9,16	16,20	12	24	-	1,36,0	24	14	4
13	109	11,9	9,22	16,30	-	23	1	1,41,0	23	13	-
12	106	12,0	9,28	16,40	11	22	-	1,44,0	22	12	-
11	103	12,1	9,34	16,50	-	21	-	1,47,0	21	11	-
10	100	12,4	9,40	17,00	10	20	0	1,50,0	20	10	3
9	96	12,2	9,47	17,15	9	18	-	1,54,0	18	9	-
8	92	12,8	9,54	17,30	8	16	-	1,58,0	16	8	-
7	88	13,0	10,02	17,45	7	14	-	2,02,0	14	7	-
6	84	13,2	10,10	18,00	6	12	-	2,06,0	12	6	2
5	80	13,5	10,20	18,20	5	10	-	2,10,0	10	5	-
4	76	13,8	10,35	18,40	4	8	-	2,14,0	8	4	-
3	71	14,1	10,50	19,00	3	6	-	2,18,0	6	3	-
2	66	14,5	11,10	19,30	2	4	-	2,23,0	4	2	1
1	60	16,0	11,30	20,00	1	2	-	2,30,0	2	1	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО  
**ДЕВОЧКИ 11-12 лет**

Таблица 4 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег		Лыжи 2 км	Стр ВП 5%	Стр ВП 10%	Гибкость (°/см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание разгиб рук 3 мин
		60м	1,5км							
56	180	9,9	6,50	12,00	30	60	-	55,0	50	20
49	178	-	6,54	12,08	-	59	16	56,0	-	-
48	176	10,0	6,58	12,16	29	58	-	57,0	40	19
47	174	-	7,02	12,24	-	57	-	58,0	-	-
46	172	10,1	7,06	12,32	28	56	17	59,0	48	18
45	170	-	7,10	12,40	-	55	-	1,00,0	-	-
44	168	10,2	7,14	12,48	27	54	-	1,01,0	47	17
43	166	-	7,18	12,56	-	53	16	1,02,0	-	-
42	164	10,3	7,22	13,04	26	52	-	1,03,0	46	16
41	162	-	7,26	13,12	-	51	-	1,04,0	-	-
40	160	10,4	7,30	13,20	25	50	15	1,05,0	45	15
39	158	-	7,35	13,30	-	49	-	1,06,0	-	-
38	156	10,5	7,40	13,40	24	48	14	1,08,0	44	14
37	154	-	7,45	13,50	-	47	-	1,10,0	43	-
36	152	10,6	7,50	14,00	23	46	13	1,12,0	42	13
35	150	-	7,55	14,10	-	45	-	1,14,0	41	-
34	148	10,7	8,00	14,20	22	44	12	1,16,0	40	12
33	146	-	8,05	14,30	-	43	-	1,18,0	39	-
32	144	10,8	8,10	14,40	21	42	11	1,20,0	38	11
31	142	10,9	8,15	14,50	-	41	-	1,22,0	37	-
30	140	11,0	8,20	15,00	20	40	10	1,24,0	36	10
29	138	11,1	8,26	15,10	-	39	-	1,26,0	35	-
28	136	11,2	8,32	15,20	19	38	9	1,28,0	34	-
27	134	11,3	8,38	15,30	-	37	-	1,30,0	33	9
26	132	11,4	8,44	15,40	18	36	8	1,32,0	32	-
25	130	11,5	8,50	15,50	-	35	-	1,35,0	31	-
24	128	11,6	8,56	16,00	17	34	7	1,38,0	30	8
23	126	11,7	9,02	16,15	-	33	-	1,41,0	29	-
22	124	11,8	9,08	16,30	16	32	6	1,44,0	28	-
21	122	11,9	9,14	16,45	-	31	-	1,47,0	27	7
20	120	12,0	9,20	17,00	15	30	5	1,49,0	26	-
19	117	12,1	9,27	17,15	-	29	-	1,53,0	25	-
18	114	12,2	9,34	17,30	14	28	4	1,56,0	24	6
17	111	12,3	9,42	17,45	-	27	-	1,59,0	23	-
16	108	12,4	9,51	18,00	13	26	3	2,02,0	22	-
15	105	12,5	10,00	18,30	-	25	-	2,05,0	21	5
14	102	12,6	10,10	18,40	12	24	2	2,08,0	20	-
13	99	12,7	10,20	19,00	-	23	-	2,11,0	19	-
12	96	12,8	10,30	19,20	11	22	1	2,14,0	18	4
11	93	12,9	10,40	19,40	-	21	-	2,17,0	17	-
10	90	13,0	10,50	20,00	10	20	0	2,20,0	16	-
9	86	13,2	11,00	20,20	9	18	-	2,23,0	15	9
8	82	13,4	11,10	20,40	8	16	-1	2,26,0	14	-
7	78	13,6	11,20	21,00	7	14	-	2,29,0	13	-
6	74	13,8	11,30	21,35	6	12	-2	2,32,0	12	2
5	70	14,1	11,45	21,50	5	10	-	2,35,0	11	-
4	66	14,4	12,00	22,20	4	8	-3	2,38,0	8	-
3	61	15,0	12,20	22,50	3	6	-4	2,42,0	6	1
2	56	15,5	12,40	23,20	2	4	-4	2,46,0	4	-
1	50	16,0	13,00	24,00	1	2	-5	2,50,0	2	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица 4

Очки	Длина с места	Бег		Лыжи 2 км	Стр ВП 5%	Стр ВП 10%	Гибкость (°/см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание разгиб рук 3 мин
		60м	1,5км							
100	230	8,2	5,10	6,30	50	90	35	31,0	75	100
99	229	-	5,11	6,36	-	89	-	31,2	-	99
98	228	-	5,12	6,42	-	87	-	31,4	74	98
97	227	8,3	5,13	6,48	49	86	34	31,6	-	94
96	226	-	5,14	6,54	-	85	-	31,8	73	92
95	225	-	5,15	7,00	-	84	-	32,0	-	90
94	224	8,4	5,16	7,06	48	83	33	32,2	72	88
93	223	-	5,17	7,12	-	82	-	32,4	-	86
92	222	-	5,18	7,18	-	81	-	32,6	71	84
91	221	8,5	5,19	7,24	47	80	32	32,8	-	82
90	220	-	5,20	7,30	-	79	-	33,0	70	80
89	219	-	5,22	7,36	-	78	-	33,2	-	78
88	218	8,6	5,24	7,42	46	77	31	33,5	69	76
87	217	-	5,26	7,48	-	76	-	33,8	-	74
86	216	-	5,28	7,54	-	75	-	34,1	68	72
85	215	8,7	5,30	8,00	45	74	30	34,4	-	70
84	214	-	5,32	8,06	-	73	-	34,7	67	68
83	213	-	5,34	8,12	-	72	-	35,0	-	66
82	212	8,8	5,36	8,18	44	71	29	35,4	66	64
81	211	-	5,38	8,24	-	70	-	35,8	-	62
80	210	-	5,40	8,30	-	69	-	36,2	65	60
79	209	8,9	5,42	8,36	43	68	28	36,5	-	58
78	208	-	5,44	8,42	-	67	-	37,0	64	56
77	207	-	5,46	8,48	-	66	-	37,5	-	54
76	206	9,0	5,48	8,54	42	65	27	38,0	63	52
75	205	-	5,50	9,00	-	64	-	38,5	-	50
74	204	-	5,52	9,06	-	63	-	39,0	62	48
73	203	9,1	5,54	9,12	41	62	26	39,5	-	46
72	202	-	5,56	9,18	-	61	-	40,0	61	44
71	201	-	5,58	9,24	-	60	-	40,5	-	42
70	200	9,2	6,00	9,30	40	60	25	41,0	60	40
69	199	-	6,02	9,36	-	59	-	41,5	-	38
68	198	-	6,04	9,42	39	58	24	42,0	59	38
67	197	9,3	6,06	9,48	-	57	-	42,5	-	37
66	196	-	6,08	9,54	38	56	23	43,0	58	36
65	195	-	6,10	10,00	-	55	-	43,5	-	35
64	194	9,4	6,12	10,06	37	54	22	44,0	57	34
63	193	-	6,14	10,16	-	53	-	44,6	-	33
62	192	-	6,16	10,24	36	52	-	45,2	56	32
61	191	9,5	6,18	10,32	-	51	-	45,8	-	31
60	190	-	6,20	10,40	35	50	21	46,4	55	30
59	189	-	6,23	10,48	-	49	-	47,0	-	29
58	188	9,6	6,26	10,56	34	48	20	47,5	54	28
57	187	-	6,29	11,04	-	47	-	48,6	-	27
56	186	-	6,32	11,12	33	46	19	49,4	53	26
55	185	9,7	6,35	11,20	32	45	18	50,2	52	25
54	184	-	6,38	11,28	31	44	17	51,0	51	24
53	183	9,8	6,41	11,36	30	43	16	52,0	50	23
52	182	9,8	6,44	11,44	29	42	15	53,0	49	22
51	181	-	6,47	11,52	-	41	-	54,0	-	21

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ПО ЮНОШИ 13-15 лет**

**Таблица 5**

Очки	Бег				Льжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Глубокость (+/- см)	Плавание 50м	Подъемные тубышцы из подосенки льда на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
	Длина с места	60м	1км	2 км							
100	300	7.0	2.40	6.00	8.00	50	88	33	26.6	90	45
99	299	-	2.41	6.02	8.05	-	-	-	26.8	-	-
98	298	-	2.42	6.04	8.10	-	97	-	27.0	89	44
97	297	7.1	2.43	6.06	8.15	49	-	32	27.2	-	-
96	296	-	2.44	6.08	8.20	-	96	-	27.4	88	43
95	295	-	2.45	6.10	8.25	-	-	-	27.6	-	-
94	294	7.2	2.46	6.12	8.30	48	95	31	27.8	87	42
93	293	-	2.47	6.14	8.35	-	-	-	28.0	-	-
92	292	-	2.48	6.16	8.40	-	94	-	28.2	86	41
91	291	7.3	2.49	6.18	8.45	47	-	30	28.4	-	-
90	290	-	2.50	6.20	8.50	-	93	-	28.7	85	40
89	289	-	2.51	6.22	8.55	-	-	-	29.0	-	-
88	288	7.4	2.52	6.24	8.60	46	92	29	29.3	84	39
87	287	-	2.53	6.26	8.65	-	-	-	29.6	-	-
86	286	-	2.54	6.28	8.70	-	91	-	29.9	83	38
85	285	7.5	2.55	6.30	8.75	45	-	28	30.2	-	-
84	284	-	2.56	6.32	8.80	-	90	-	30.5	82	37
83	283	-	2.57	6.34	8.85	-	-	-	30.8	-	-
82	282	7.6	2.58	6.36	8.90	44	89	27	31.2	81	36
81	281	-	2.59	6.38	8.95	-	-	-	31.6	-	-
80	280	-	3.00	6.40	9.00	-	88	-	32.0	80	35
79	279	7.7	3.01	6.42	9.05	43	-	26	32.4	-	-
78	278	-	3.02	6.44	9.10	-	87	-	32.8	79	34
77	277	-	3.03	6.46	9.15	-	-	-	33.2	-	-
76	276	7.8	3.04	6.48	9.20	42	86	25	33.6	78	33
75	275	-	3.05	6.50	9.25	-	85	-	34.0	-	-
74	274	-	3.06	6.52	9.30	-	84	-	34.4	77	32
73	273	7.9	3.07	6.54	9.35	41	83	24	34.8	-	-
72	272	-	3.08	6.56	9.40	-	82	-	35.2	76	31
71	271	-	3.09	6.58	9.45	-	81	-	35.6	-	-
70	270	8.0	3.10	6.60	9.50	40	80	23	36.0	75	30
69	269	-	3.11	6.62	9.55	-	79	-	36.4	-	-
68	268	-	3.12	6.64	9.60	-	78	-	36.8	74	29
67	267	8.1	3.13	6.66	9.65	39	77	22	37.2	-	-
66	266	-	3.14	6.68	9.70	-	76	-	37.6	73	28
65	265	-	3.15	6.70	9.75	-	75	-	38.0	-	-
64	264	8.2	3.16	6.72	9.80	37	74	21	38.4	72	27
63	263	-	3.17	6.74	9.85	-	73	-	38.8	-	-
62	262	-	3.18	6.76	9.90	-	72	-	39.2	71	26
61	261	8.3	3.19	6.78	9.95	36	71	20	39.6	-	-
60	260	-	3.20	6.80	10.00	35	70	-	40.0	70	25
59	259	-	3.21	6.82	10.05	-	69	-	40.4	-	-
58	258	8.4	3.22	6.84	10.10	34	68	19	40.8	69	24
57	257	-	3.23	6.86	10.15	-	67	-	41.2	-	-
56	256	8.5	3.24	6.88	10.20	33	66	18	41.6	68	23
55	255	-	3.25	6.90	10.25	-	65	-	42.0	-	-
54	254	8.6	3.26	6.92	10.30	32	64	17	42.4	67	22
53	253	-	3.27	6.94	10.35	-	63	-	42.8	-	-
52	252	8.7	3.28	6.96	10.40	31	62	16	43.2	66	21
51	251	-	3.29	6.98	10.45	-	61	-	43.6	-	-

**Таблица 5 (продолжение)**

Очки	Длина с места	Бег				Льжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Глубокость (+/- см)	Плавание 50м	Подъемные тубышцы из подосенки льда на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2 км	3 км							
50	250	8.8	3.30	8.00	13.20	30	60	15	48.0	65	20	
49	249	-	3.31	8.04	13.30	-	59	-	48.9	-	-	
48	248	8.9	3.32	8.08	13.40	29	58	14	47.6	64	19	
47	247	-	3.33	8.12	13.50	-	57	-	48.4	-	-	
46	246	9.0	3.34	8.16	14.00	28	56	13	49.2	63	18	
45	245	-	3.35	8.20	14.10	-	55	-	50.0	-	-	
44	244	9.1	3.36	8.24	14.20	27	54	12	51.0	62	17	
43	243	-	3.37	8.28	14.30	-	53	-	52.0	-	-	
42	242	9.2	3.38	8.32	14.40	26	52	11	53.0	61	16	
41	241	-	3.39	8.36	14.50	-	51	-	54.0	-	-	
40	240	9.3	3.40	8.40	15.00	25	50	10	55.0	60	15	
39	239	-	3.42	8.44	15.12	-	49	-	56.0	59	-	
38	238	9.4	3.44	8.48	15.24	24	48	9	57.0	58	14	
37	237	-	3.46	8.52	15.36	-	47	-	58.0	57	-	
36	236	9.5	3.48	8.56	15.48	23	46	8	59.0	56	13	
35	235	-	3.50	9.00	16.00	-	45	-	1.00.0	55	-	
34	234	9.6	3.52	9.04	16.12	22	44	7	1.01.0	54	12	
33	233	-	3.54	9.08	16.24	-	43	-	1.02.0	53	-	
32	232	9.7	3.56	9.12	16.36	21	42	6	1.03.0	52	-	
31	231	-	3.58	9.16	16.48	-	41	-	1.04.0	51	11	
30	230	9.8	4.00	9.20	17.00	20	40	5	1.05.0	50	-	
29	229	-	4.03	9.26	17.15	-	39	-	1.06.0	49	-	
28	228	10.0	4.06	9.32	17.30	19	38	4	1.07.0	48	10	
27	227	-	4.10	9.38	17.45	-	37	-	1.08.0	47	-	
26	226	10.2	4.14	9.46	18.00	18	36	3	1.09.0	46	-	
25	225	-	4.18	9.54	18.20	-	35	-	1.10.0	45	9	
24	224	10.4	4.22	10.02	18.40	17	34	2	1.12.0	44	-	
23	223	-	4.26	10.10	19.00	-	33	-	1.14.0	43	-	
22	222	10.6	4.30	10.20	19.20	16	32	1	1.16.0	42	8	
21	221	-	4.35	10.30	19.40	-	31	-	1.18.0	41	-	
20	220	10.8	4.40	10.40	20.00	15	30	0	1.20.0	40	-	
19	219	-	4.45	10.50	20.20	-	29	-	1.22.0	39	7	
18	218	11.0	4.50	11.00	20.40	14	28	-1	1.24.0	38	-	
17	217	-	4.55	11.10	21.00	-	27	-	1.26.0	37	-	
16	216	11.2	5.00	11.20	21.20	13	26	-2	1.28.0	36	6	
15	215	-	5.06	11.30	21.45	-	25	-	1.30.0	35	-	
14	214	11.4	5.12	11.40	22.10	12	24	-3	1.32.0	34	-	
13	213	-	5.18	11.50	22.35	-	23	-	1.34.0	32	5	
12	212	11.6	5.24	12.00	23.00	11	22	-4	1.36.0	30	-	
11	211	-	5.32	12.10	23.30	-	21	-	1.38.0	28	-	
10	210	12.0	5.40	12.20	24.00	10	20	-5	1.40.0	26	4	
9	209	-	5.50	12.30	24.30	9	18	-	1.42.0	24	-	
8	208	12.4	6.00	12.40	25.00	8	16	-6	1.44.0	22	-	
7	207	-	6.10	12.50	25.40	7	14	-	1.46.0	20	3	
6	206	12.8	6.20	13.10	26.20	6	12	-7	1.48.0	18	-	
5	205	-	6.30	13.30	27.00	5	10	-	1.50.0	15	-	
4	204	8.6	6.45	14.00	27.40	4	8	-8	1.52.0	12	2	
3	203	-	7.00	14.30	28.20	3	6	-	1.54.0	9	-	
2	202	14.0	7.25	15.20	29.10	2	4	-9	1.57.0	6	-	
1	201	-	7.50	16.00	30.00	1	2	-10	2.00.0	3	1	

**Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается**

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО  
**Девушки 13-15 лет**

Таблица 6 (продолжение)

Счет	Длина с места	Бег			Спр ВП 5м	Спр ВП 10м	Глубина (м-см)	Плавания 50м	Подъемные туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание разгиб рук 3 мин
		60м	100м	200м						
58	280	-	4.18	9.10	15.10	30	49	50.9	58	40
49	198	9.5	4.12	9.16	15.27	58	58	51.0	-	38
48	196	-	4.14	9.22	15.34	29	59	52.0	49	58
47	194	-	4.16	9.28	15.47	-	57	53.0	-	37
46	192	9.6	4.18	9.34	16.00	26	56	54.0	46	58
45	190	-	4.20	9.40	16.15	-	55	55.0	-	35
44	188	-	4.22	9.46	16.30	27	54	56.0	47	34
43	186	9.7	4.24	9.52	16.45	-	53	57.0	-	33
42	184	-	4.26	9.58	17.00	26	52	58.0	46	32
41	182	-	4.28	10.04	17.15	-	51	59.0	-	31
40	180	9.8	4.30	10.10	17.30	25	50	1.00.0	45	30
39	178	-	4.33	10.17	17.45	-	49	1.02.0	-	29
38	176	-	4.36	10.24	18.00	24	48	1.04.0	44	28
37	174	9.9	4.39	10.31	18.15	-	47	1.06.0	-	27
36	172	-	4.42	10.38	18.45	23	46	1.08.0	43	26
35	170	-	4.45	10.45	18.45	-	45	1.10.0	-	25
34	168	10.0	4.48	10.52	19.00	22	44	1.12.0	42	24
33	166	-	4.51	10.59	19.15	-	43	1.14.0	-	23
32	164	10.1	4.54	11.06	19.30	21	42	1.16.0	41	22
31	162	-	4.57	11.13	19.45	-	41	1.18.0	-	21
30	160	10.2	5.00	11.20	20.00	20	40	1.20.0	40	20
29	157	10.3	5.04	11.26	20.15	-	38	1.22.0	-	19
28	154	10.4	5.08	11.36	20.30	19	38	1.24.0	38	18
27	151	10.5	5.12	11.44	20.45	-	37	1.26.0	-	17
26	148	10.6	5.16	11.52	21.00	18	36	1.28.0	38	16
25	145	10.7	5.20	12.00	21.20	-	35	1.30.0	-	15
24	142	10.8	5.24	12.08	21.40	17	34	1.32.0	37	14
23	139	10.9	5.28	12.16	22.00	-	33	1.34.0	-	13
22	136	11.0	5.32	12.24	22.20	16	32	1.36.0	36	12
21	133	11.1	5.36	12.32	22.40	-	31	1.38.0	-	11
20	130	11.2	5.40	12.40	23.00	15	30	1.40.0	35	10
19	127	11.3	5.45	12.48	23.25	-	29	1.43.0	34	9
18	124	11.4	5.50	12.58	23.50	14	28	1.46.0	33	8
17	121	11.5	5.55	13.07	24.15	-	27	1.49.0	32	7
16	118	11.6	6.00	13.16	24.40	13	26	1.52.0	31	6
15	115	11.7	6.06	13.25	25.10	-	25	1.55.0	30	5
14	112	11.8	6.12	13.34	25.40	12	24	1.58.0	29	4
13	109	11.9	6.18	13.43	26.10	-	23	2.01.0	28	3
12	106	12.0	6.24	13.52	26.40	11	22	2.04.0	27	2
11	103	12.1	6.32	14.01	27.20	-	21	2.07.0	26	1
10	100	12.2	6.40	14.10	28.00	10	20	2.10.0	25	0
9	96	12.4	6.50	14.20	28.40	9	18	2.13.0	18	-
8	91	12.6	7.00	14.30	29.20	8	16	2.16.0	16	4
7	89	12.8	7.10	14.40	30.10	7	14	2.19.0	14	-
6	84	13.0	7.20	14.50	31.00	6	12	2.22.0	12	3
5	80	13.3	7.30	15.25	31.50	5	10	2.25.0	10	-
4	76	13.6	7.45	15.50	32.40	4	8	2.28.0	8	2
3	71	14.0	8.00	16.20	33.40	3	6	2.32.0	6	-
2	66	14.5	8.30	17.10	34.50	2	4	2.36.0	4	1
1	60	15.0	8.40	18.00	36.00	1	2	2.40.0	2	-

Таблица 6

Счет	Длина с места	Бег			Спр ВП 5м	Спр ВП 10м	Глубина (м-см)	Плавания 50м	Подъемные туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание разгиб рук 3 мин
		60м	100м	200м						
100	298	7.8	3.48	6.50	8.59	64	29.8	65	120	
99	299	-	3.01	6.52	8.56	-	29.2	84	118	
98	298	-	3.02	6.54	9.02	67	29.4	83	118	
97	297	7.9	3.03	6.56	9.08	49	29.6	82	114	
96	296	-	3.04	6.58	9.14	58	29.8	81	112	
95	295	-	3.05	7.00	9.20	-	30.0	80	110	
94	294	8.0	3.06	7.02	9.26	48	30.2	79	108	
93	293	-	3.07	7.04	9.32	-	30.4	78	106	
92	292	-	3.08	7.06	9.38	47	30.6	77	104	
91	291	8.1	3.09	7.08	9.44	-	30.8	76	102	
90	290	-	3.10	7.10	9.50	46	31.0	75	100	
89	289	-	3.11	7.12	9.57	-	31.2	74	98	
88	288	8.2	3.12	7.14	10.04	46	31.3	73	96	
87	287	-	3.13	7.16	10.11	-	31.6	72	94	
86	286	8.3	3.14	7.18	10.18	-	31.9	71	92	
85	285	-	3.15	7.20	10.25	45	32.2	70	90	
84	284	8.4	3.16	7.22	10.32	-	32.3	69	88	
83	283	-	3.17	7.24	10.39	-	32.8	68	86	
82	282	8.4	3.18	7.26	10.45	44	33.2	67	84	
81	281	-	3.19	7.28	10.53	-	33.6	66	82	
80	280	8.5	3.20	7.30	11.00	43	34.0	65	80	
79	279	-	3.21	7.33	11.07	-	34.4	-	78	
78	278	8.5	3.22	7.36	11.14	-	34.8	64	76	
77	277	-	3.23	7.39	11.21	-	35.2	-	74	
76	276	8.6	3.24	7.42	11.28	42	35.6	63	72	
75	275	-	3.25	7.45	11.35	-	36.0	-	70	
74	274	8.7	3.26	7.48	11.42	-	36.4	62	68	
73	273	-	3.27	7.51	11.49	41	36.8	-	66	
72	272	8.7	3.28	7.54	11.56	-	37.2	61	64	
71	271	-	3.29	7.57	12.03	40	37.6	-	62	
70	270	8.8	3.30	8.00	12.10	39	38.0	60	60	
69	269	-	3.31	8.03	12.18	-	38.5	-	59	
68	268	8.9	3.32	8.06	12.26	38	39.0	59	58	
67	267	-	3.33	8.09	12.34	37	39.5	-	57	
66	266	9.0	3.34	8.12	12.42	36	40.0	58	56	
65	265	-	3.35	8.15	12.50	-	40.5	-	55	
64	264	9.0	3.36	8.18	12.58	35	41.0	57	54	
63	263	-	3.37	8.21	13.06	-	41.5	-	53	
62	262	9.1	3.38	8.24	13.14	35	42.0	56	52	
61	261	-	3.39	8.27	13.22	-	42.5	-	51	
60	260	9.1	3.40	8.30	13.30	35	43.0	55	50	
59	259	-	3.41	8.34	13.40	34	43.6	-	49	
58	258	9.2	3.42	8.38	13.50	34	44.2	54	48	
57	257	-	3.43	8.42	14.00	-	44.8	-	47	
56	256	9.3	3.44	8.46	14.10	33	45.4	53	46	
55	255	-	3.45	8.50	14.20	32	46.0	-	45	
54	254	9.3	3.46	8.54	14.30	32	46.8	52	44	
53	253	-	3.47	8.58	14.40	31	47.6	-	43	
52	252	9.4	3.48	9.02	14.50	31	48.4	51	42	
51	251	-	3.49	9.06	15.00	30	49.2	-	41	

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополняемый очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица 7 (продолжение)

Очки	Баг										Лыжня	Поточек	Стрельба					Плавание	Гибкость (%/см)	Подтяг. на переклад. 4 мин	Длина с места
	1 км			2 км			3 км			5 м			10 в	5 в	10 в	5 в	10 в				
	100 м	1 км	100 м	1 км	100 м	1 км	100 м	1 км	100 м												
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км																
50	6,4	13,0	3,20	6,50	10,37	17,50	65	39	78	30	60	16,0	35,0	22	280						
49	8,5	13,1	3,22	6,54	10,44	18,10	64	39	77	29	59	16,2	35,5	13	268						
48	8,5	13,1	3,22	6,54	10,44	18,10	64	39	77	29	59	16,4	36,0	21	266						
47	8,5	13,1	3,22	6,54	10,44	18,10	64	39	77	29	59	16,6	36,5	10	254						
46	8,6	13,2	3,24	7,00	10,52	18,30	63	38	76	28	56	16,8	37,0	20	252						
45	8,7	13,3	3,26	7,03	10,56	18,40	62	37	75	27	55	17,0	37,5	19	249						
44	8,7	13,3	3,26	7,03	10,56	18,40	62	37	75	27	55	17,2	38,0	11	246						
43	8,8	13,4	3,28	7,12	11,08	19,10	61	37	74	26	52	17,4	38,5	18	244						
42	8,8	13,4	3,28	7,12	11,08	19,10	61	37	74	26	52	17,8	39,0	17	242						
41	8,9	13,5	3,30	7,16	11,16	19,30	60	36	73	25	50	18,0	40,0	10	240						
40	8,9	13,5	3,30	7,16	11,16	19,30	60	36	73	25	50	18,3	41,0	16	238						
39	9,0	13,6	3,32	7,24	11,24	20,00	58	36	72	24	48	18,6	42,0	16	236						
38	9,1	13,7	3,34	7,30	11,32	20,15	57	35	71	23	46	19,0	43,0	9	234						
37	9,1	13,7	3,34	7,30	11,32	20,15	57	35	71	23	46	19,4	44,0	15	232						
36	9,1	13,7	3,34	7,30	11,32	20,15	57	35	71	23	46	19,8	45,0	14	228						
35	9,2	13,8	3,36	7,36	11,40	21,10	54	35	70	22	44	20,2	46,0	8	226						
34	9,2	13,8	3,36	7,36	11,40	21,10	54	35	70	22	44	20,6	47,0	13	224						
33	9,3	13,9	3,38	7,42	11,50	22,10	51	34	68	20	40	21,0	48,0	7	222						
32	9,3	13,9	3,38	7,42	11,50	22,10	51	34	68	20	40	21,5	49,0	11	218						
31	9,4	14,0	3,40	7,50	12,00	23,30	50	34	68	20	40	22,0	50,0	12	216						
30	9,4	14,0	3,40	7,50	12,00	23,30	50	34	68	20	40	22,5	51,0	11	214						
29	9,5	14,1	3,44	8,02	12,16	23,50	46	33	67	19	38	23,0	52,0	6	212						
28	9,5	14,1	3,44	8,02	12,16	23,50	46	33	67	19	38	23,5	53,0	3	210						
27	9,6	14,2	3,46	8,14	12,32	24,00	46	33	66	18	36	24,0	54,0	5	208						
26	9,6	14,2	3,46	8,14	12,32	24,00	46	33	66	18	36	24,5	55,0	9	206						
25	9,7	14,3	3,50	8,20	12,40	24,30	44	32	65	17	34	25,0	56,0	4	204						
24	9,7	14,3	3,50	8,20	12,40	24,30	44	32	65	17	34	25,5	57,0	8	202						
23	9,8	14,4	3,56	8,36	13,00	25,30	43	31	62	16	32	26,0	58,0	7	198						
22	9,8	14,4	3,56	8,36	13,00	25,30	43	31	62	16	32	26,5	59,0	4	196						
21	9,9	14,5	4,01	8,52	13,20	26,30	41	30	60	15	30	27,0	1,00,0	3	194						
20	10,0	14,6	4,04	9,00	13,40	27,00	40	29	58	14	28	28,2	1,04,0	6	192						
19	10,1	14,6	4,08	9,08	13,40	27,30	39	29	56	14	28	29,8	1,08,0	2	190						
18	10,2	14,7	4,12	9,16	13,62	28,00	38	28	54	13	26	31,4	1,12,0	1	188						
17	10,3	14,8	4,16	9,24	14,04	28,30	37	27	52	12	24	32,2	1,14,0	5	186						
16	10,4	14,9	4,22	9,32	14,16	29,15	36	26	52	13	26	33,0	1,16,0	4	180						
15	10,5	15,0	4,30	9,40	14,28	30,00	35	25	50	12	24	34,0	1,20,0	3	175						
14	10,6	15,2	4,38	9,54	14,40	30,45	34	24	48	12	24	35,0	1,22,0	2	170						
13	10,7	15,4	4,46	10,10	14,62	31,30	32	23	46	11	22	36,0	1,24,0	1	165						
12	10,8	15,6	4,54	10,26	15,04	32,15	30	22	44	11	22	37,0	1,26,0	0	160						
11	10,9	15,8	5,02	10,42	15,16	33,00	28	21	42	10	20	38,0	1,28,0	3	155						
10	11,0	16,0	5,10	11,00	15,30	34,00	26	20	40	10	20	39,0	1,30,0	2	146						
9	11,2	16,3	5,20	11,20	15,46	35,00	24	18	36	9	18	40,0	1,32,0	2	140						
8	11,4	16,5	5,30	11,40	16,02	36,00	22	16	32	8	16	41,0	1,35,0	3	130						
7	11,7	16,9	5,40	12,00	16,20	37,00	20	14	28	7	14	42,0	1,38,0	4	120						
6	12,0	17,3	5,50	12,20	16,38	38,00	18	12	24	6	12	43,0	1,41,0	4	110						
5	12,3	17,7	6,00	12,40	16,56	39,00	15	10	20	5	10	44,0	1,45,0	5	100						
4	12,6	18,1	6,10	13,00	17,16	40,00	12	8	16	4	8	45,00	1,48,0	5	100						
3	13,0	18,6	6,20	13,30	17,36	41,30	9	6	12	3	6	46,00	1,50,0	3	100						
2	13,5	19,2	6,35	14,10	18,00	43,00	6	4	8	2	4	47,00	1,54,0	1	100						
1	14,0	20,0	7,00	15,00	18,30	45,00	3	2	4	1	2	48,00	1,58,0	1	100						

Таблица 7 (продолжение)  
Таблица оценки результатов взрослых в многоборьях ВФСК ГТО юности и мужчины 16-39 лет

Очки	Баг										Лыжня	Поточек	Стрельба					Плавание	Гибкость (%/см)	Подтяг. на переклад. 4 мин	Длина с места
	1 км			2 км			3 км			5 м			10 в	5 в	10 в	5 в	10 в				
	100 м	1 км	100 м	1 км	100 м	1 км	100 м	1 км	100 м												
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км																
100	6,7	10,7	2,30	5,25	8,30	12,00	90	90	90	90	90	30,0	65	340							
99	8,1	12,0	2,31	5,26	8,32	12,07	89	89	89	89	89	30,0	64	338							
98	8,2	12,1	2,32	5,27	8,34	12,14	88	88	88	88	88	30,0	63	336							
97	8,3	12,2	2,33	5,28	8,36	12,21	87	87	87	87	87	30,0	62	334							
96	8,4	12,3	2,34	5,29	8,38	12,28	86	86	86	86	86	30,0	61	332							
95	8,5	12,4	2,35	5,30	8,40	12,35	85	85	85	85	85	30,0	60	330							
94	8,6	12,5	2,36	5,31	8,42	12,42	84	84	84	84	84	30,0	59	328							
93	8,7	12,6	2,37	5,32	8,44	12,49	83	83	83	83	83	30,0	58	326							
92	8,8	12,7	2,38	5,33	8,46	12,56	82	82	82	82	82	30,0	57	324							
91	8,9	12,8	2,39	5,34	8,48	12,63	81	81	81	81	81	30,0	56	322							
90	9,0	12,9	2,40	5,35	8,50	12,70	80	80	80	80	80	30,0	55	320							
89	9,1	13,0	2,41	5,36	8,52	12,77	79	79	79	79	79	30,0	54	318							
88	9,2	13,1	2,42	5,37	8,54	12,84	78	78	78	78	78	30,0	53	316							
87	9,3	13,2	2,43	5,38	8,56	12,91	77	77	77	77	77	30,0	52	314							
86	9,4	13,3	2,44	5,39	8,58	12,98	76	76	76	76	76	30,0	51	312							
85	9,5	13,4	2,45	5,40	8,60	13,05	75	75	75	75	75	30,0	50	310							
84	9,6	13,5	2,46	5,42	8,62	13,12	74	74	74	74	74	30,0	49	308							
83	9,7	13,6	2,47	5,44	8,64	13,19	73	73	73	73	73	30,0	48	306							
82	9,8	13,7	2,48	5,46	8,66	13,26	72	72	72	72	72	30,0	47	304							
81	9,9	13,8	2,49	5,48	8,68	13,33	71	71	71	71	71	30,0	46	302							
80	10,0	13,9	2,50	5,50	8,70	13,40	70	70	70	70	70	30,0	45	300							
79	10,1	14,0	2,51	5,52	8,72	13,47	69	69	69	69	69	30,0	44	298							
78	10,2	14,1	2,52	5,54	8,74	13,54	68	68	68	68	68	30,0	43	296							
77	10,3	14,2	2,53	5,56	8,76	13,61	67	67	67	67	67	30,0	42	294							
76	10,4	14,3	2,54	5,58	8,78	13,68	66	66	66	66	66	30,0	41	292							
75	10,5	14,4	2,55	5,60	8,80	13,75	65	65	65	65	65	30,0	40	290							
74	10,6	14,5	2,56	5,62	8,82	13,82	64	64	64	64	64	30,0	39	288							
73	10,7	14,6	2,57	5,64	8,84	13,89	63	63	63	63	63	30,0	38	286							
72	10,8	14,7	2,58	5,66	8,86	13,96	62	62	62	62	62	30,0	37	284							
71	10,9	14,8	2,59	5,68	8,88	14,03	61	61	61	61	61	30,0	36	282							
70	11,0	14,9	2,60	5,70	8,90	14,10	60	60	60	60	60	30,0	35	280							
69	11,1	15,0	2,61	5,72	8,92	14,17	59	59	59	59	59	30,0	34	278							
68	11,2	15,1	2,62	5,74	8,94	14,24	58	58	58	58	58	30,0	33	276							
67	11,3	15,2	2,63	5,76	8,96	14,31	57	57	57	57	57	30,0	32	274							
66	11,4	15,3	2,64	5,78	8,98	14,38	56	56	56	56	56	30,0	31	272							
65	11,5	15,4	2,65	5,80	9,00	14,45	55	55	55	55	55	30,0	30	270							
64	11,6	15,5	2,66	5,82	9,02	14,52	54	54	54	54	54	30,0									



Таблица 8  
Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО  
девушки и женщины 16 - 39 лет

Очки	Бег				Стрельба			Подъем		Гибк.	Льжи	Льжи	Льжи	Гибк.	Подъем	Стрельба			Службе-разбег	Длина с места	
	100 м	500 м	1 км	2 км	5 в	10 в	ВП	10 м	5 в							10 в	ВП	10 м			5 в
100	7,8	12,3	1,15,0	2,50	6,10	8,00	35	75	50	98	13,0	28,0	165	270	165	160	269	269	269	269	270
99	-	-	1,15,5	2,51	6,12	8,05	-	-	-	97	13,2	28,4	156	268	156	160	268	268	268	268	268
98	-	-	1,16,0	2,52	6,14	8,10	-	-	-	97	13,2	28,4	153	267	153	160	266	266	266	266	267
97	7,7	-	1,16,5	2,53	6,16	8,15	34	74	-	-	13,3	28,6	153	267	153	160	266	266	266	266	267
96	-	-	1,17,0	2,54	6,18	8,20	-	-	-	96	13,4	28,8	150	266	150	160	266	266	266	266	266
95	-	-	1,17,5	2,55	6,20	8,25	-	-	-	-	13,5	29,0	148	265	148	160	266	266	266	266	266
94	7,8	12,6	1,18,0	2,56	6,22	8,30	33	72	48	95	13,6	29,2	144	264	144	160	266	266	266	266	266
93	-	-	1,18,5	2,57	6,24	8,35	-	-	-	-	13,7	29,4	141	263	141	160	266	266	266	266	266
92	-	-	1,19,0	2,58	6,26	8,40	-	-	-	94	13,8	29,6	139	262	139	160	266	266	266	266	266
91	7,9	-	1,19,5	2,59	6,28	8,45	32	71	-	47	-	13,9	29,8	135	261	135	160	266	266	266	266
90	-	-	1,20,0	3,00	6,30	8,50	-	-	-	93	14,0	30,0	132	260	132	160	266	266	266	266	266
89	-	-	1,20,5	3,01	6,32	8,55	-	-	-	-	14,1	30,2	129	259	129	160	266	266	266	266	266
88	8,0	12,9	1,21,0	3,02	6,34	9,00	31	69	46	92	14,2	30,4	126	258	126	160	266	266	266	266	266
87	-	-	1,21,5	3,03	6,36	9,05	-	-	-	-	14,3	30,6	124	257	124	160	266	266	266	266	266
86	-	-	1,22,0	3,04	6,38	9,10	-	-	-	91	14,4	30,8	122	256	122	160	266	266	266	266	266
85	8,1	-	1,22,5	3,05	6,40	9,15	30	68	-	45	-	14,5	31,0	120	255	120	160	266	266	266	266
84	-	-	1,23,0	3,06	6,42	9,20	-	-	-	90	14,6	31,2	118	254	118	160	266	266	266	266	266
83	-	-	1,23,5	3,07	6,44	9,25	-	-	-	-	14,7	31,4	116	253	116	160	266	266	266	266	266
82	8,2	13,2	1,24,0	3,08	6,47	9,30	29	66	44	89	14,8	31,6	114	252	114	160	266	266	266	266	266
81	-	-	1,24,5	3,09	6,50	9,35	-	-	-	-	14,9	31,8	112	251	112	160	266	266	266	266	266
80	-	-	1,25,0	3,10	6,53	9,40	-	-	-	88	15,0	32,0	110	250	110	160	266	266	266	266	266
79	8,3	-	1,25,5	3,12	6,56	9,45	28	64	-	43	-	15,1	32,2	108	249	108	160	266	266	266	266
78	-	-	1,26,0	3,14	6,59	9,50	-	-	-	67	15,2	32,4	106	248	106	160	266	266	266	266	266
77	-	-	1,26,5	3,16	7,02	9,55	-	-	-	-	15,3	32,6	104	247	104	160	266	266	266	266	266
76	8,4	13,5	1,27,0	3,18	7,06	10,00	27	63	42	86	15,4	32,8	102	246	102	160	266	266	266	266	266
75	-	-	1,27,5	3,20	7,10	10,05	-	-	-	85	15,5	33,0	100	245	100	160	266	266	266	266	266
74	-	-	1,28,0	3,22	7,14	10,10	-	-	-	84	15,6	33,2	98	244	98	160	266	266	266	266	266
73	8,5	-	1,28,5	3,24	7,18	10,15	26	62	-	84	15,7	33,4	96	243	96	160	266	266	266	266	266
72	-	-	1,29,0	3,26	7,22	10,20	-	-	-	82	15,8	33,6	94	242	94	160	266	266	266	266	266
71	-	-	1,29,5	3,28	7,26	10,25	-	-	-	81	15,9	33,8	92	241	92	160	266	266	266	266	266
70	8,6	13,8	1,30,0	3,30	7,30	10,30	25	60	40	80	16,0	34,0	90	240	90	160	266	266	266	266	266
69	-	-	1,30,5	3,32	7,34	10,35	-	-	-	79	16,1	34,2	88	239	88	160	266	266	266	266	266
68	-	-	1,31,0	3,34	7,38	10,40	-	-	-	39	16,2	34,4	86	238	86	160	266	266	266	266	266
67	8,7	-	1,31,5	3,36	7,42	10,45	24	59	-	77	16,3	34,6	84	237	84	160	266	266	266	266	266
66	-	-	1,32,0	3,38	7,46	10,50	-	-	-	38	16,4	34,8	82	236	82	160	266	266	266	266	266
65	-	-	1,32,5	3,40	7,50	10,55	-	-	-	75	16,5	35,0	80	235	80	160	266	266	266	266	266
64	8,8	14,1	1,33,0	3,42	7,54	11,00	23	57	37	74	16,6	35,2	78	234	78	160	266	266	266	266	266
63	-	-	1,33,5	3,44	7,58	11,05	-	-	-	73	16,7	35,4	76	233	76	160	266	266	266	266	266
62	-	-	1,34,0	3,46	8,02	11,10	-	-	-	36	16,8	35,6	74	232	74	160	266	266	266	266	266
61	8,9	-	1,34,5	3,48	8,06	11,15	22	56	-	71	16,9	35,8	72	231	72	160	266	266	266	266	266
60	-	-	1,35,0	3,50	8,10	11,20	-	-	-	35	17,0	36,0	70	230	70	160	266	266	266	266	266
59	-	-	1,35,5	3,52	8,14	11,25	-	-	-	69	17,1	36,2	68	228	68	160	266	266	266	266	266
58	9,0	14,4	1,36,0	3,54	8,18	11,30	21	54	34	68	17,2	36,4	66	226	66	160	266	266	266	266	266
57	-	-	1,36,5	3,56	8,22	11,35	-	-	-	67	17,3	36,6	64	224	64	160	266	266	266	266	266
56	9,1	14,5	1,37,0	3,58	8,26	11,40	-	-	-	33	17,4	37,2	62	222	62	160	266	266	266	266	266
55	-	-	1,37,5	4,00	8,30	11,45	20	53	-	65	17,5	37,6	60	220	60	160	266	266	266	266	266
54	9,2	14,6	1,38,0	4,02	8,34	11,52	19	52	32	64	17,6	38,0	58	218	58	160	266	266	266	266	266
53	-	-	1,38,5	4,04	8,38	11,58	-	-	-	63	17,7	38,5	56	216	56	160	266	266	266	266	266
52	9,3	14,7	1,39,0	4,06	8,42	12,04	19	51	31	62	17,8	39,0	54	214	54	160	266	266	266	266	266
51	-	-	1,39,5	4,08	8,46	12,12	-	-	-	61	17,9	39,5	52	212	52	160	266	266	266	266	266

Таблица 8

Очки	Бег				Стрельба			Подъем		Гибк.	Льжи	Льжи	Льжи	Гибк.	Подъем	Стрельба			Службе-разбег	Длина с места	
	100 м	500 м	1 км	2 км	5 в	10 в	ВП	10 м	5 в							10 в	ВП	10 м			5 в
160	9,4	14,8	1,40	4,10	8,60	12,20	-	50	30	60	18,0	40,0	50	210	50	30	60	18,0	40,0	50	210
159	-	-	1,41	4,12	8,54	12,30	-	-	-	59	18,2	41,0	48	208	-	-	59	18,2	41,0	48	208
148	9,5	14,9	1,42	4,14	8,58	12,40	-	49	29	58	18,5	42,0	46	206	-	-	58	18,5	42,0	46	206
147	-	-	1,43	4,16	9,02	12,50	-	-	-	57	18,8	43,0	44	204	-	-	57	18,8	43,0	44	204
146	9,6	15,0	1,44	4,18	9,06	13,00	17	48	28	56	19,2	44,0	42	202	-	-	56	19,2	44,0	42	202
145	-	-	1,45	4,20	9,10	13,10	-	-	-	55	19,6	45,0	40	200	-	-	55	19,6	45,0	40	200
144	9,7	15,1	1,46	4,22	9,14	13,20	-	47	27	54	20,0	46,0	38	198	-	-	54	20,0	46,0	38	198
143	-	-	1,47	4,24	9,18	13,30	16	-	-	53	20,5	47,0	36	196	-	-	53	20,5	47,0	36	196
142	9,8	15,2	1,48	4,26	9,22	13,40	-	46	26	52	21,0	48,0	34	194	-	-	52	21,0	48,0	34	194
141	-	-	1,49	4,28	9,26	13,50	-	-	-	51	21,5	49,0	32	192	-	-	51	21,5	49,0	32	192
140	9,9	15,3	1,50	4,30	9,30	14,00	15	45	25	50	22,0	50,0	30	190	-	-	50	22,0	50,0	30	190
139	-	-	1,51	4,32	9,34	14,10	-	-	-	49	22,5	51,0	29	188	-	-	49	22,5	51,0	29	188
138	10,0	15,4	1,52	4,34	9,38	14,20	14	44	24	48	23,0	52,0	28	186	-	-	48	23,0	52,0	28	186
137	-	-	1,53	4,36	9,42	14,30	-	-	-	47	23,5	53,0	27	184	-	-	47	23,5	53,0	27	184
136	10,1	15,5	1,54	4,38	9,46	14,40	13	42	23	46	24,0	54,0	26	182	-	-	46	24,0	54,0	26	182
135	-	-	1,55	4,40	9,50	14,55	-	-	-	45	24,5	55,0	25	180	-	-	45	24,5	55,0	25	18