

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель агентства по спорту
Архангельской области


А.А. Кузнецов

« » 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

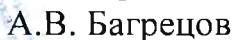
Министр образования и науки
Архангельской области


И.В. Скубенко

« » 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор государственного
автономного учреждения
Архангельской области
«Центр развития массового спорта»


А.В. Багрецов

« » 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о зимнем фестивале

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций Архангельской области, посвященном 85-летию отечественного комплекса ГТО

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций Архангельской области, 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.

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 Архангельской области;

II этап (региональный) – с 12 марта по 13 марта 2016 г., проводится на базе МБУ ДО «Исакогорский ДЮЦ», г. Архангельск, ул. Вычегодская, д.19, корп. 2.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Организаторами Фестиваля являются:

- агентство по спорту Архангельской области;
- министерство образования и науки Архангельской области;
- государственное автономное учреждение Архангельской области «Центр развития массового спорта» (далее – ГАУ АО «ЦРМС»);

– муниципальные образования Архангельской области;

– муниципальные Центры тестирования.

3.1.1. Агентство по спорту Архангельской области:

– координирует работу по проведению Фестиваля;

– осуществляет информационную поддержку.

3.1.2. Министерство образования и науки Архангельской области:

– оказывает организационную поддержку в проведении Фестиваля;

– осуществляет методическую и информационную поддержку.

3.1.3. ГАУ АО «ЦРМС»:

– разрабатывает Положение о Фестивале;

– координирует работу по организации и проведению I этапа Фестиваля;

– организует и проводит II этап Фестиваля.

3.1.4. Муниципальные образования и Центры тестирования:

– организуют и проводят I этап Фестиваля;

– заполняют протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации на каждый вид испытаний;

- формируют и отправляют команду для участия во II этапе Фестиваля;

- после проведения I этапа направляют итоговую информацию в ГАУ АО «ЦРМС»: по тел. 63-97-43, моб. 8-911-553-76-99, e-mail: vladykin@crms29.ru.

Итоговая информация должна включать в себя: сроки проведения, место проведения, количество участников и результаты I этапа с приложением фотоотчета.

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 или прошедшие обучение по программе «Судейство соревнований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале на I (муниципальном) этапе допускаются обучающиеся 9-17 лет, относящиеся к II, III, IV, V ступеням комплекса ГТО соответственно в составах команд общеобразовательных организаций среднего образования, зарегистрированные в АИС ГТО. Составы команд на I этапе рекомендуется формировать не менее чем из 10 участников независимо от пола и возраста.

К участию во II этапе Фестиваля допускаются команды - победители I (муниципального) этапа Фестиваля в командном зачете. Состав сборных 10 человек независимо от возраста и пола.

К участию во II этапе Фестиваля не допускаются обучающиеся, не участвовавшие в I этапе Фестиваля.

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

V. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

5.1. Программа Фестиваля состоит из выполнения видов испытаний (тестов) II-V ступеней комплекса ГТО, представленных в приложении № 1.

5.2. Правила выполнения видов испытаний представлены в приложении № 2.

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

5.4. На I (муниципальном) этапе Центры тестирования должны предоставить участникам соревнований возможность выполнения остальных испытаний комплекса ГТО, не входящих в программу Фестиваля, но необходимых для получения знака отличия комплекса ГТО.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Личное первенство среди участников определяется среди мальчиков и девочек, юношей и девушек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов, независимо от возраста.

6.2. В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке, подтягивании из виса на высокой перекладине/ сгибании-разгибании рук в упоре

лёжа на полу, прыжке в длину с места толчком двумя ногами, поднимании туловища из положения лежа на спине, стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя с опорой рук о стол, наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

6.3. Командное первенство определяется по сумме очков, набранных в спортивных программах 10-ю участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Участники II (регионального) этапа, занявшие в личном зачете 1, 2 и 3 место, награждаются медалями и грамотами агентства по спорту Архангельской области.

7.2. Команда, занявшая 1 место, награждается Кубком и Дипломом, участники команды награждаются грамотами.

7.3. Команды, занявшие 2 и 3 место, награждаются Дипломами соответствующих степеней, участники команд грамотами.

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

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

8.1. Расходы по награждению победителей и призеров II (регионального) этапа Фестиваля в личном и командном зачете, расходы по изготовлению полиграфической продукции осуществляется за счет средств ГАУ АО «ЦРМС».

8.2. Проездные и командировочные расходы оплачиваются за счет командирующей организации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

9.1. 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.

9.2. 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».

9.3. 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».

Х. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

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

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в II (региональном) этапе Фестиваля необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 4), заверенную руководителем органа местного самоуправления, в адрес ГАУ АО «ЦРМС» по e-mail: vladykin@crms29.ru в срок до 01 марта 2016 года.

Вместе с предварительной заявкой 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.

Официальные вызовы командам на II этап Фестиваля направляются за 7-10 дней до даты проведения II (регионального) этапа Фестиваля.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- официальный вызов;
- заявку по форме согласно приложению № 1 (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.

Мальчики (юноши.)

Приложение №1

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

Девочки (девушки.)

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

Правила выполнения видов испытаний

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.

6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время

на подготовку - 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор. Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

7. Бег на лыжах на 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

мальчики 9-10 лет

Таблица 1

Очки						Стрельба ВП	Гибкость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подтяги- вание 3 мин
	Длина с места	Сгиб- разг рук 3 мин	Бег 60м	Бег 1км	Лыжи 1 км					
100	230	100	8,4	3.20	3,30	50	25	15,0	70	28
99	229	98	-	3.21	3,33	-	-	15,2	-	-
98	228	96	-	3.22	3,36	-	-	15,4	69	27
97	227	94	8,3	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	-	-
92	222	84	-	3.28	3,54	-	-	16,6	66	24
91	221	82	8,7	3.29	3,57	47	22	16,8	-	-
90	220	80	-	3.30	4,00	-	-	17,0	65	23
89	219	78	-	3.32	4,03	-	-	17,2	-	-
88	218	76	8,8	3.34	4,06	46	21	17,4	64	22
87	217	74	-	3.36	4,09	-	-	17,6	-	-
86	216	72	-	3.38	4,12	-	-	17,8	63	21
85	215	70	8,9	3.40	4,15	45	20	18,0	-	-
84	214	68	-	3.42	4,18	-	-	18,2	62	20
83	213	66	-	3.44	4,21	-	-	18,4	-	-
82	212	64	9,0	3.46	4,24	44	19	18,6	61	19
81	211	62	-	3.48	4,27	-	-	18,8	-	-
80	210	60	-	3.50	4,30	-	-	19,0	60	18
79	209	58	9,1	3.52	4,33	43	18	19,3	-	-
78	208	56	-	3.54	4,36	-	-	19,6	59	17
77	207	54	-	3.56	4,39	-	-	19,9	-	-
76	206	52	9,2	3.58	4,42	42	17	20,2	58	16
75	205	50	-	4,00	4,45	-	-	20,5	-	-
74	204	48	-	4,02	4,48	-	-	20,8	57	15
73	203	46	9,3	4,04	4,51	41	16	21,1	-	-
72	202	44	-	4,06	4,54	-	-	21,4	56	14
71	201	42	-	4,08	4,57	-	-	21,7	-	-
70	200	40	9,4	4,10	5,00	40	15	22,0	55	13
69	199	39	-	4,12	5,03	-	-	22,3	-	-
68	198	38	-	4,14	5,06	39	-	22,6	54	-
67	197	37	9,5	4,16	5,09	-	14	22,9	-	12
66	196	36	-	4,18	5,12	38	-	23,2	53	-
65	195	35	-	4,20	5,15	-	-	23,5	-	-
64	194	34	9,6	4,22	5,18	37	13	23,8	52	11
63	193	33	-	4,24	5,21	-	-	24,1	-	-
62	192	32	-	4,26	5,24	36	-	24,4	51	-
61	191	31	9,7	4,28	5,27	-	12	24,7	-	-
60	190	30	-	4,30	5,30	35	-	25,0	50	10
59	189	29	-	4,32	5,33	-	-	25,3	-	-
58	188	28	9,8	4,34	5,36	34	11	25,6	49	-
57	187	27	-	4,36	5,39	-	-	25,9	-	-
56	186	26	-	4,38	5,42	33	-	26,2	48	9
55	185	25	42256,0	4,40	5,45	-	10	26,5	-	-
54	184	24	-	4,42	5,48	32	-	26,8	47	-
53	183	23	-	4,44	5,51	-	-	27,1	-	-
52	182	22	10,0	4,46	5,54	31	9	27,4	46	8
51	181	21	-	4,48	5,57	-	-	27,7	-	-

Таблица 1 (продолжение)

Очки						Стрельба ВП	Гибкость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подтяги- вание 3 мин
	Длина с места	Сгиб- разг рук 3 мин	Бег 60м	Бег 1км	Лыжи 1 км					
50	189	20	-	4.50	6,00	30	-	28,0	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	-	-	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	-	-	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	6.01	7,21	-	-	41,0	23	-
22	124	-	12,0	6.04	7,24	16	-1	41,8	22	-
21	122	7	12,1	6.07	7,27	-	-	42,6	21	-
20	120	-	12,2	6.10	7,30	15	-	43,4	20	-
19	117	-	12,3	6.13	7,34	-	-2	44,2	19	-
18	114	6	12,4	6.16	7,38	14	-	45,0	18	2
17	111	-	12,5	6.19	7,43	-	-	46,0	17	-
16	108	-	12,6	6.22	7,48	13	-3	47,0	16	-
15	105	5	12,7	6.25	7,53	-	-	48,0	15	-
14	102	-	12,8	6.28	7,58	12	-	49,0	14	-
13	99	-	12,9	6.31	8,04	-	-4	50,0	13	-
12	96	4	13,0	6.34	8,10	11	-	51,0	12	-
11	93	-	13,2	6.37	8,17	-	-	52,0	11	-
10	90	-	13,4	6.40	8,25	10	-	53,0	10	1
9	86	3	13,6	6.44	8,33	9	-5	54,0	9	-
8	82	-	13,8	6.48	8,41	8	-	55,0	8	-
7	78	-	14,0	6.52	8,50	7	-	56,0	7	-
6	74	2	14,2	6.56	9,00	6	-	57,0	6	-
5	70	-	14,5	7.00	9,10	5	-6	58,0	5	-
4	66	-	14,8	7.05	9,20	4	-	1,00	4	-
3	61	1	15,1	7.10	9,31	3	-	1,02	3	-
2	56	-	15,5	7.20	9,44	2	-	1,05	2	-
1	50	-	16,0	7.40	10,00	1	-7	1,10	1	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

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

ложение № 3

Таблица 2

Очки	Бег			Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Гибкость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Сгибание- разгиб рук 3 мин	
	Длина с места	30м	60м							1км
100	215	4,9	9,0	3,40	3,50	50	28	16,0	65	80
99	214	-	-	3,41	3,53	-	-	16,2	-	78
98	213	-	-	3,42	3,56	-	-	16,4	64	76
97	212	-	9,1	3,43	3,59	49	27	16,6	-	74
96	211	-	-	3,44	4,02	-	-	16,8	63	72
95	210	5,0	-	3,45	4,05	-	-	17,0	-	70
94	209	-	9,2	3,46	4,08	48	26	17,2	62	68
93	208	-	-	3,47	4,11	-	-	17,4	-	66
92	207	-	-	3,48	4,14	-	-	17,6	61	64
91	206	-	9,3	3,49	4,17	47	25	17,8	-	62
90	205	5,1	-	3,50	4,20	-	-	18,0	60	60
89	204	-	-	3,52	4,23	-	-	18,2	-	58
88	203	-	9,4	3,54	4,26	46	24	18,4	59	56
87	202	-	-	3,56	4,29	-	-	18,6	-	54
86	201	-	-	3,58	4,32	-	-	18,8	58	52
85	200	5,2	9,5	4,00	4,35	45	23	19,0	-	50
84	199	-	-	4,02	4,38	-	-	19,2	57	48
83	198	-	-	4,04	4,41	-	-	19,4	-	47
82	197	-	9,6	4,06	4,44	44	22	19,6	56	46
81	196	-	-	4,08	4,47	-	-	19,8	-	45
80	195	5,3	-	4,10	4,50	-	-	20,0	55	44
79	194	-	9,7	4,12	4,53	43	21	20,3	-	43
78	193	-	-	4,14	4,56	-	-	20,6	54	42
77	192	-	-	4,16	4,59	-	-	20,9	-	41
76	191	-	9,8	4,18	5,02	42	20	21,2	53	40
75	190	5,4	-	4,20	5,05	-	-	21,5	-	39
74	189	-	-	4,22	5,08	-	-	21,8	52	38
73	188	-	9,9	4,24	5,11	41	19	22,1	-	37
72	187	-	-	4,26	5,14	-	-	22,4	51	36
71	186	-	-	4,28	5,17	-	-	22,7	-	35
70	185	5,5	10,0	4,30	5,20	40	18	23,0	50	34
69	184	-	-	4,32	5,23	-	-	23,3	-	33
68	183	-	-	4,34	5,26	39	-	23,6	49	32
67	182	-	10,1	4,36	5,29	-	17	23,9	-	31
66	181	-	-	4,38	5,32	38	-	24,2	48	30
65	180	5,6	-	4,40	5,35	-	-	24,5	-	29
64	179	-	10,2	4,42	5,38	37	16	24,8	47	28
63	178	-	-	4,44	5,41	-	-	25,1	-	27
62	177	-	-	4,46	5,44	36	-	25,4	46	26
61	176	-	10,3	4,48	5,47	-	15	25,7	-	25
60	175	5,7	-	4,50	5,50	35	-	26,0	45	24
59	174	-	-	4,52	5,53	-	-	26,3	-	23
58	173	-	10,4	4,54	5,56	34	14	26,6	44	22
57	172	-	-	4,56	5,59	-	-	26,9	-	21
56	171	-	-	4,58	6,02	33	-	27,2	43	20
55	170	5,8	10,5	5,00	6,05	-	13	27,5	-	-
54	169	-	-	5,02	6,08	32	-	27,8	42	19
53	168	-	-	5,04	6,11	-	-	28,1	-	-
52	167	-	10,6	5,06	6,14	31	12	28,4	41	18
51	166	-	-	5,08	6,17	-	-	28,7	-	-

Таблица 2 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Гибкость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Сгибание разгиб рук 3 мин
		30м	60м	1км						
50	165	5,9	-	5,10	6,20	30	-	29,0	40	17
49	163	-	10,7	5,12	6,23	-	11	29,4	-	-
48	161	-	-	5,14	6,26	29	-	29,8	39	16
47	159	-	-	5,16	6,29	-	-	30,2	-	-
46	157	6,0	10,8	5,18	6,32	28	10	30,6	38	15
45	155	-	-	5,20	6,35	-	-	31,0	-	-
44	153	-	-	5,22	6,38	27	-	31,5	37	14
43	151	-	10,9	5,24	6,41	-	9	32,0	-	-
42	149	6,1	-	5,26	6,44	26	-	32,5	36	13
41	147	-	-	5,28	6,47	-	-	33,0	-	-
40	145	-	11,0	5,30	6,50	25	8	33,5	35	12
39	143	-	-	5,33	6,53	-	-	34,0	-	-
38	141	6,2	11,1	5,36	6,56	24	-	34,5	34	11
37	139	-	-	5,39	6,59	-	7	35,0	-	-
36	137	-	11,2	5,42	7,02	23	-	35,5	33	10
35	135	6,3	-	5,45	7,05	-	-	36,0	-	-
34	133	-	11,3	5,48	7,08	22	6	36,5	32	9
33	131	-	-	5,51	7,11	-	-	37,0	-	-
32	129	6,4	11,4	5,54	7,14	21	-	37,5	31	-
31	127	-	11,5	5,57	7,17	-	5	38,0	-	8
30	125	-	11,6	6,00	7,20	20	-	38,6	30	-
29	123	6,5	11,7	6,03	7,24	-	-	39,2	29	-
28	121	-	11,8	6,06	7,28	19	4	39,8	28	7
27	119	-	11,9	6,09	7,32	-	-	40,4	27	-
26	117	6,6	12,0	6,12	7,36	18	-	41,0	26	-
25	115	-	12,1	6,15	7,40	-	3	41,8	25	6
24	113	-	12,2	6,18	7,44	17	-	42,6	24	-
23	111	6,7	12,3	6,21	7,48	-	-	43,4	23	-
22	109	-	12,4	6,24	7,52	16	2	44,2	22	5
21	107	-	12,5	6,27	7,56	-	-	45,0	21	-
20	105	6,8	12,6	6,30	8,00	15	-	46,0	20	-
19	103	-	12,7	6,33	8,05	-	1	47,0	19	-
18	101	-	12,8	6,36	8,10	14	-	48,0	18	4
17	99	6,9	12,9	6,39	8,15	-	-	49,0	17	-
16	97	-	13,0	6,42	8,20	13	0	50,0	16	-
15	95	-	13,1	6,45	8,26	-	-	51,0	15	-
14	92	7,0	13,2	6,48	8,32	12	-	52,0	14	3
13	89	-	13,4	6,51	8,38	-	-1	53,0	13	-
12	86	7,1	13,6	6,54	8,44	11	-	54,0	12	-
11	83	-	13,8	6,57	8,52	-	-	55,0	11	-
10	80	7,2	14,0	7,00	9,00	10	-2	56,0	10	2
9	76	-	14,2	7,04	9,10	9	-	58,0	9	-
8	72	7,3	14,4	7,08	9,20	8	-	1,00	8	-
7	68	-	14,6	7,12	9,35	7	-3	1,02	7	-
6	64	7,4	14,8	7,16	9,50	6	-	1,04	6	-
5	60	7,5	15,1	7,20	10,10	5	-	1,06	5	1
4	56	7,6	15,4	7,25	10,35	4	-4	1,09	4	-
3	51	7,8	16,0	7,30	11,00	3	-	1,12	3	-
2	46	8,0	16,5	7,40	11,30	2	-	1,15	2	-
1	40	8,2	17,0	8,00	12,00	1	-5	1,20	1	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО

мальчики 11-12 лет

приложение № 3

Таблица 3

Очки	Бег			Льжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плава ние 50м	Поднима ние туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгиб- разгиб рук лежа 3 мин	Подтя- гивание 3 мин
	Длина с места	60м	1,5км								
100	260	7,6	4.50	6,00	50	98	30	29,0	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	-	25	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	-	34,8	69	98	27
77	237	-	5.26	8,08	-	-	-	35,2	-	97	-
76	236	8,4	5.28	8,14	42	86	22	35,6	68	96	26
75	235	-	5.30	8,20	-	85	-	36,0	-	95	-
74	234	-	5.32	8,26	-	84	-	36,4	67	94	25
73	233	8,5	5.34	8,32	41	83	21	36,8	-	93	-
72	232	-	5.36	8,38	-	82	-	37,2	66	92	24
71	231	-	5.38	8,44	-	81	-	37,6	-	91	-
70	230	8,6	5.40	8,50	40	80	20	38,0	65	90	23
69	229	-	5.42	8,57	-	79	-	38,4	-	89	-
68	228	-	5.44	9,04	39	78	-	38,8	64	88	22
67	227	8,7	5.46	9,11	-	77	19	39,2	-	87	-
66	226	-	5.48	9,18	38	76	-	39,6	63	86	21
65	225	-	5.50	9,25	-	75	-	40,0	-	85	-
64	224	8,8	5.52	9,32	37	74	18	40,5	62	84	20
63	223	-	5.54	9,39	-	73	-	41,0	-	83	-
62	222	-	5.56	9,46	36	72	-	41,5	61	82	19
61	221	8,9	5.58	9,53	-	71	17	42,0	-	81	-
60	220	-	6.00	10,00	35	70	-	42,6	60	80	18
59	218	-	6.03	10,08	-	69	-	43,2	-	78	-
58	216	9,0	6.06	10,16	34	68	16	43,8	59	76	17
57	214	-	6.09	10,24	-	67	-	44,4	-	74	-
56	212	-	6.12	10,32	33	66	-	45,0	58	72	-
55	210	9,1	6.15	10,40	-	65	15	45,8	-	70	16
54	208	-	6.18	10,48	32	64	-	46,6	57	68	-
53	206	-	6.21	10,56	-	63	-	47,4	-	66	-
52	204	9,2	6.24	11,04	31	62	14	48,2	56	64	15
51	202	-	6.27	11,12	-	61	-	49,0	-	62	-

Таблица 3 (продолжение)

Очки	Бег			Льжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см))	Плавание 50м	Поднима ние туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгиб- разгиб рук лежа 3 мин	Подтяг ивание 3 мин
	Длина с места	60м	1,5км								
50	200	-	6.30	11,20	30	60	-	50,0	55	60	-
49	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	-	1,12,0	34	24	-
23	139	10,9	8.25	14,56	-	33	-	1,14,0	33	23	-
22	136	11,0	8.30	15,04	16	32	4	1,16,0	32	22	6
21	133	11,1	8.35	15,12	-	31	-	1,18,0	31	21	-
20	130	11,2	8.40	15,20	15	30	-	1,20,0	30	20	-
19	127	11,3	8.46	15,30	-	29	3	1,23,0	29	19	-
18	124	11,4	8.52	15,40	14	28	-	1,26,0	28	18	5
17	121	11,1	8.58	15,50	-	27	-	1,29,0	27	17	-
16	118	11,6	9.04	16,00	13	26	2	1,32,0	26	16	-
15	115	11,3	9.10	16,10	-	25	-	1,35,0	25	15	-
14	112	11,8	9.16	16,20	12	24	-	1,38,0	24	14	4
13	109	11,5	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	11,8	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	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	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	-3	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	-4	2,23,0	4	2	1
1	60	15,0	11.30	20,00	1	2	-5	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

приложение № 3

Таблица 4

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

Таблица 4 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание-разгиб рук 3 мин
		60м	1,5км	Лыжи 2 км						
50	180	9,9	6,50	12,00	30	60	-	55,0	50	20
49	178	-	6,54	12,08	-	59	18	56,0	-	-
48	176	10,0	6,58	12,16	29	58	-	57,0	49	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	1,50,0	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	18,20	-	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	3
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	21,25	6	12	-2	2,32,0	12	2
5	70	14,1	11,45	21,50	5	10	-	2,35,0	10	-
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	-	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 оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО
ЮНОШИ 13-15 лет**

приложение № 3

Таблица 5

Очки	Длина с места	Бег			Льжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2 км							
100	300	7,0	2.40	6.00	8,00	50	98	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	8,56	-	-	-	29,0	-	-
88	288	7,4	2.52	6.24	9,02	46	92	29	29,3	84	39
87	287	-	2.53	6.26	9,08	-	-	-	29,6	-	-
86	286	-	2.54	6.28	9,14	-	91	-	29,9	83	38
85	285	7,5	2.55	6.30	9,20	45	-	28	30,2	-	-
84	284	-	2.56	6.32	9,26	-	90	-	30,5	82	37
83	283	-	2.57	6.34	9,32	-	-	-	30,8	-	-
82	282	7,6	2.58	6.36	9,38	44	89	27	31,2	81	36
81	281	-	2.59	6.38	9,44	-	-	-	31,6	-	-
80	280	-	3.00	6.40	9,50	-	88	-	32,0	80	35
79	279	7,7	3.01	6.42	9,56	43	-	26	32,4	-	-
78	278	-	3.02	6.44	10,02	-	87	-	32,8	79	34
77	277	-	3.03	6.46	10,08	-	-	-	33,2	-	-
76	276	7,8	3.04	6.48	10,14	42	86	25	33,6	78	33
75	275	-	3.05	6.50	10,20	-	85	-	34,0	-	-
74	274	-	3.06	6.52	10,26	-	84	-	34,4	77	32
73	273	7,9	3.07	6.54	10,32	41	83	24	34,8	-	-
72	272	-	3.08	6.56	10,38	-	82	-	35,2	76	31
71	271	-	3.09	6.58	10,44	-	81	-	35,6	-	-
70	270	8,0	3.10	7.00	10,50	40	80	23	36,0	75	30
69	268	-	3.11	7.03	10,57	-	79	-	36,4	-	-
68	266	-	3.12	7.06	11,04	39	78	-	36,8	74	29
67	264	8,1	3.13	7.09	11,11	-	77	22	37,2	-	-
66	262	-	3.14	7.12	11,18	38	76	-	37,6	73	28
65	260	-	3.15	7.15	11,25	-	75	-	38,0	-	-
64	258	8,2	3.16	7.18	11,32	37	74	21	38,4	72	27
63	256	-	3.17	7.21	11,39	-	73	-	38,8	-	-
62	254	-	3.18	7.24	11,46	36	72	-	39,2	71	26
61	252	8,3	3.19	7.27	11,53	-	71	20	39,6	-	-
60	250	-	3.20	7.30	12,00	35	70	-	40,0	70	25
59	248	-	3.21	7.33	12,08	-	69	-	40,5	-	-
58	246	8,4	3.22	7.36	12,16	34	68	19	41,0	69	24
57	244	-	3.23	7.39	12,24	-	67	-	41,5	-	-
56	242	8,5	3.24	7.42	12,32	33	66	18	42,0	68	23
55	240	-	3.25	7.45	12,40	-	65	-	42,6	-	-
54	238	8,6	3.26	7.48	12,48	32	64	17	43,2	67	22
53	236	-	3.27	7.51	12,56	-	63	-	43,8	-	-
52	234	8,7	3.28	7.54	13,04	31	62	16	44,4	66	21
51	232	-	3.29	7.57	13,12	-	61	-	45,2	-	-

Таблица 5 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Льжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см))	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2 км							
50	230	8,8	3.30	8.00	13,20	30	60	15	46,0	65	20
49	228	-	3.31	8.04	13,30	-	59	-	46,8	-	-
48	226	8,9	3.32	8.08	13,40	29	58	14	47,6	64	19
47	224	-	3.33	8.12	13,50	-	57	-	48,4	-	-
46	222	9,0	3.34	8.16	14,00	28	56	13	49,2	63	18
45	220	-	3.35	8.20	14,10	-	55	-	50,0	-	-
44	218	9,1	3.36	8.24	14,20	27	54	12	51,0	62	17
43	216	-	3.37	8.28	14,30	-	53	-	52,0	-	-
42	214	9,2	3.38	8.32	14,40	26	52	11	53,0	61	16
41	212	-	3.39	8.36	14,50	-	51	-	54,0	-	-
40	210	9,3	3.40	8.40	15,00	25	50	10	55,0	60	15
39	207	-	3.42	8.44	15,12	-	49	-	56,0	59	-
38	204	9,4	3.44	8.48	15,24	24	48	9	57,0	58	14
37	201	-	3.46	8.52	15,36	-	47	-	58,0	57	-
36	198	9,5	3.48	8.56	15,48	23	46	8	59,0	56	13
35	195	-	3.50	9.00	16,00	-	45	-	1.00,0	55	-
34	192	9,6	3.52	9.04	16,12	22	44	7	1.01,0	54	12
33	189	-	3.54	9.08	16,24	-	43	-	1.02,0	53	-
32	186	9,7	3.56	9.12	16,36	21	42	6	1.03,0	52	-
31	183	-	3.58	9.16	16,48	-	41	-	1.04,0	51	11
30	180	9,8	4.00	9.20	17,00	20	40	5	1.05,0	50	-
29	177	9,9	4.03	9.26	17,15	-	39	-	1.06,0	49	-
28	174	10,0	4.06	9.32	17,30	19	38	4	1.07,0	48	10
27	171	10,1	4.10	9.38	17,45	-	37	-	1.08,0	47	-
26	168	10,2	4.14	9.46	18,00	18	36	3	1.09,0	46	-
25	165	10,3	4.18	9.54	18,20	-	35	-	1.10,0	45	9
24	162	10,4	4.22	10.02	18,40	17	34	2	1.12,0	44	-
23	159	10,5	4.26	10.10	19,00	-	33	-	1.14,0	43	-
22	156	10,6	4.30	10.20	19,20	16	32	1	1.16,0	42	8
21	153	10,7	4.35	10.30	19,40	-	31	-	1.18,0	41	-
20	150	10,8	4.40	10.40	20,00	15	30	0	1.20,0	40	-
19	146	10,9	4.45	10.50	20,20	-	29	-	1.22,0	39	7
18	142	11,0	4.50	11.00	20,40	14	28	-1	1.24,0	38	-
17	138	11,1	4.55	11.10	21,00	-	27	-	1.26,0	37	-
16	134	11,2	5.00	11.20	21,20	13	26	-2	1.28,0	36	6
15	130	11,3	5.06	11.30	21,45	-	25	-	1.30,0	35	-
14	126	11,4	5.12	11.40	22,10	12	24	-3	1.32,0	34	-
13	122	11,5	5.18	11.50	22,35	-	23	-	1.34,0	32	5
12	118	11,6	5.24	12.00	23,00	11	22	-4	1.36,0	30	-
11	114	11,8	5.32	12.10	23,30	-	21	-	1.38,0	28	-
10	110	12,0	5.40	12.20	24,00	10	20	-5	1.40,0	26	4
9	106	12,2	5.50	12.30	24,30	9	18	-	1.42,0	24	-
8	102	12,4	6.00	12.40	25,00	8	16	-6	1.44,0	22	-
7	98	12,6	6.10	12.50	25,40	7	14	-	1.46,0	20	3
6	94	12,8	6.20	13.10	26,20	6	12	-7	1.48,0	18	-
5	90	13,0	6.30	13.30	27,00	5	10	-	1.50,0	15	-
4	86	13,3	6.45	14.00	27,40	4	8	-8	1.52,0	12	2
3	81	13,6	7.00	14.30	28,20	3	6	-	1.54,0	9	-
2	76	14,0	7.25	15.20	29,10	2	4	-9	1.57,0	6	-
1	70	14,5	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

приложение № 3

Таблица 6

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание- разгиб рук 3 мин
		60м	1км	2км							
100	250	7,8	3,00	6,50	8,50	50	98	40	29,0	85	120
99	249	-	3,01	6,52	8,56	-	-	-	29,2	84	118
98	248	-	3,02	6,54	9,02	-	97	-	29,4	83	116
97	247	7,9	3,03	6,56	9,08	49	-	39	29,6	82	114
96	246	-	3,04	6,58	9,14	-	96	-	29,8	81	112
95	245	-	3,05	7,00	9,20	-	-	-	30,0	80	110
94	244	8,0	3,06	7,02	9,26	48	95	38	30,2	79	108
93	243	-	3,07	7,04	9,32	-	-	-	30,4	78	106
92	242	-	3,08	7,06	9,38	-	94	-	30,6	77	104
91	241	8,1	3,09	7,08	9,44	47	-	37	30,8	76	102
90	240	-	3,10	7,10	9,50	-	93	-	31,0	75	100
89	239	-	3,11	7,12	9,57	-	-	-	31,2	74	98
88	238	8,2	3,12	7,14	10,04	46	92	36	31,3	73	96
87	237	-	3,13	7,16	10,11	-	-	-	31,6	72	94
86	236	-	3,14	7,18	10,18	-	91	-	31,9	71	92
85	235	8,3	3,15	7,20	10,25	45	-	35	32,2	70	90
84	234	-	3,16	7,22	10,32	-	90	-	32,5	69	88
83	233	-	3,17	7,24	10,39	-	-	-	32,8	68	86
82	232	8,4	3,18	7,26	10,46	44	89	34	33,2	67	84
81	231	-	3,19	7,28	10,53	-	-	-	33,6	66	82
80	230	-	3,20	7,30	11,00	-	88	-	34,0	65	80
79	229	8,5	3,21	7,33	11,07	43	-	33	34,4	-	78
78	228	-	3,22	7,36	11,14	-	87	-	34,8	64	76
77	227	-	3,23	7,39	11,21	-	-	-	35,2	-	74
76	226	8,6	3,24	7,42	11,28	42	86	32	35,6	63	72
75	225	-	3,25	7,45	11,35	-	85	-	36,0	-	70
74	224	-	3,26	7,48	11,42	-	84	-	36,4	62	68
73	223	8,7	3,27	7,51	11,49	41	83	31	36,8	-	66
72	222	-	3,28	7,54	11,56	-	82	-	37,2	61	64
71	221	-	3,29	7,57	12,03	-	81	-	37,6	-	62
70	220	8,8	3,30	8,00	12,10	40	80	30	38,0	60	60
69	219	-	3,32	8,03	12,18	-	79	-	38,5	-	59
68	218	-	3,34	8,06	12,26	39	78	29	39,0	59	58
67	217	8,9	3,36	8,09	12,34	-	77	-	39,5	-	57
66	216	-	3,38	8,12	12,42	38	76	28	40,0	58	56
65	215	-	3,40	8,15	12,50	-	75	-	40,5	-	55
64	214	9,0	3,42	8,18	12,58	37	74	27	41,0	57	54
63	213	-	3,44	8,21	13,06	-	73	-	41,5	-	53
62	212	-	3,46	8,24	13,14	36	72	26	42,0	56	52
61	211	9,1	3,48	8,27	13,22	-	71	-	42,5	-	51
60	210	-	3,50	8,30	13,30	35	70	25	43,0	55	50
59	209	-	3,52	8,34	13,40	-	69	-	43,6	-	49
58	208	9,2	3,54	8,38	13,50	34	68	24	44,2	54	48
57	207	-	3,56	8,42	14,00	-	67	-	44,8	-	47
56	206	-	3,58	8,46	14,10	33	66	23	45,4	53	46
55	205	9,3	4,00	8,50	14,20	-	65	-	46,0	-	45
54	204	-	4,02	8,54	14,30	32	64	22	46,8	52	44
53	203	-	4,04	8,58	14,40	-	63	-	47,6	-	43
52	202	9,4	4,06	9,02	14,50	31	62	21	48,4	51	42
51	201	-	4,08	9,06	15,00	-	61	-	49,2	-	41

Таблица 6 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание- разгиб рук 3 мин
		60м	1км	2км							
50	200	-	4,10	9,10	15,10	30	60	20	50,0	50	40
49	198	9,5	4,12	9,16	15,22	-	59	-	51,0	-	39
48	196	-	4,14	9,22	15,34	29	58	19	52,0	49	38
47	194	-	4,16	9,28	15,47	-	57	-	53,0	-	37
46	192	9,6	4,18	9,34	16,00	28	56	18	54,0	48	36
45	190	-	4,20	9,40	16,15	-	55	-	55,0	-	35
44	188	-	4,22	9,46	16,30	27	54	17	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	16	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	15	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	14	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	18,30	23	46	13	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	12	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	11	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	10	1,20,0	40	20
29	157	10,3	5,04	11,28	20,15	-	39	-	1,22,0	-	19
28	154	10,4	5,08	11,36	20,30	19	38	9	1,24,0	39	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	8	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	7	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	6	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	5	1,40,0	35	10
19	127	11,3	5,45	12,49	23,25	-	29	-	1,43,0	34	-
18	124	11,4	5,50	12,58	23,50	14	28	4	1,46,0	33	9
17	121	11,5	5,55	13,07	24,15	-	27	-	1,49,0	32	-
16	118	11,6	6,00	13,16	24,40	13	26	3	1,52,0	31	8
15	115	11,7	6,06	13,25	25,10	-	25	-	1,55,0	30	-
14	112	11,8	6,12	13,34	25,40	12	24	2	1,58,0	28	7
13	109	11,9	6,18	13,43	26,10	-	23	-	2,01,0	26	-
12	106	12,0	6,24	13,52	26,40	11	22	1	2,04,0	24	6
11	103	12,1	6,32	14,01	27,20	-	21	-	2,07,0	22	-
10	100	12,2	6,40	14,10	28,00	10	20	0	2,10,0	20	5
9	96	12,4	6,50	14,20	28,40	9	18	-	2,13,0	18	-
8	92	12,6	7,00	14,30	29,20	8	16	-1	2,16,0	16	4
7	88	12,8	7,10	14,40	30,10	7	14	-	2,19,0	14	-
6	84	13,0	7,20	15,00	31,00	6	12	-2	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	15,30	32,40	4	8	-3	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	8,20	17,10	34,50	2	4	-4	2,36,0	4	1
1	60	15,0	8,40	18,00	36,00	1	2	-5	2,40,0	2	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица оценки результатов взрослых в многоборьях ВФСК ГТО
юноши и мужчины 16-39 лет

приложение № 3

Таблица 7

Очки	Бег					Стрельба				Плавание		Гибкость (+/- см)	Подтяг. на переклад. 4 мин	Длина с шага		
						Лыжи		МВ							ВП	
	60м	100м	1 км	2 км	3 км	5 км	гулов.	25/50м	50м	10м	10м	25 м	50 м			
100	6,7	10,7	2,30	5,25	8,30	12,00	90	50	99	50	98	11,0	24,0	30	65	340
99	-	-	2,31	5,26	8,32	12,07	-	-	-	-	-	11,1	24,2	-	64	339
98	-	-	2,32	5,27	8,34	12,14	89	-	-	-	97	11,2	24,4	-	63	338
97	6,8	10,8	2,33	5,28	8,36	12,21	-	-	98	49	-	11,3	24,6	29	62	337
96	-	-	2,34	5,29	8,38	12,28	88	-	-	-	96	11,4	24,8	-	61	336
95	-	-	2,35	5,30	8,40	12,35	-	49	-	-	-	11,5	25,0	-	60	335
94	6,9	10,9	2,36	5,31	8,42	12,42	87	-	97	48	95	11,6	25,2	28	59	334
93	-	-	2,37	5,32	8,44	12,49	-	-	-	-	-	11,7	25,4	-	58	333
92	-	-	2,38	5,33	8,46	12,56	86	-	-	-	94	11,8	25,6	-	57	332
91	7,0	11,0	2,39	5,34	8,48	13,03	-	-	96	47	-	11,9	25,8	27	56	331
90	-	-	2,40	5,35	8,50	13,10	85	48	-	-	93	12,0	26,0	-	55	330
89	-	-	2,41	5,36	8,52	13,17	-	-	-	-	-	12,1	26,2	-	54	329
88	7,1	11,1	2,42	5,37	8,54	13,24	84	-	95	46	92	12,2	26,4	26	53	328
87	-	-	2,43	5,38	8,56	13,31	-	-	-	-	-	12,3	26,6	-	52	327
86	-	11,2	2,44	5,39	8,58	13,38	83	-	-	-	91	12,4	26,8	-	51	326
85	7,2	-	2,45	5,40	9,00	13,45	-	47	94	45	-	12,5	27,0	25	50	325
84	-	11,3	2,46	5,42	9,02	13,52	82	-	-	-	90	12,6	27,2	-	49	324
83	-	-	2,47	5,44	9,04	13,59	-	-	-	-	-	12,7	27,4	-	48	323
82	7,3	11,4	2,48	5,46	9,06	14,06	81	-	93	44	89	12,8	27,6	24	47	322
81	-	-	2,49	5,48	9,08	14,13	-	-	-	-	-	12,9	27,8	-	46	321
80	-	11,5	2,50	5,50	9,10	14,20	80	46	-	-	88	13,0	28,0	-	45	320
79	7,4	-	2,51	5,52	9,12	14,27	-	-	92	43	-	13,1	28,2	23	44	318
78	-	11,6	2,52	5,54	9,14	14,34	79	-	-	-	87	13,2	28,4	-	43	316
77	-	-	2,53	5,56	9,16	14,41	-	-	-	-	-	13,3	28,6	-	42	314
76	7,5	11,7	2,54	5,58	9,19	14,48	78	-	91	42	86	13,4	28,8	22	41	312
75	-	-	2,55	6,00	9,22	14,55	-	45	-	-	85	13,5	29,0	-	40	310
74	-	11,8	2,56	6,02	9,25	15,02	77	-	90	-	84	13,6	29,2	-	39	308
73	7,6	-	2,57	6,04	9,28	15,09	-	-	-	41	83	13,7	29,4	21	38	306
72	-	11,9	2,58	6,06	9,31	15,16	76	-	89	-	82	13,8	29,6	-	37	304
71	-	-	2,59	6,08	9,34	15,23	-	-	-	-	81	13,9	29,8	-	36	302
70	7,7	12,0	3,00	6,10	9,37	15,30	75	44	88	40	80	14,0	30,0	20	35	300
69	-	-	3,01	6,12	9,40	15,37	-	-	-	-	79	14,1	30,2	-	34	298
68	-	12,1	3,02	6,14	9,43	15,44	74	-	87	39	78	14,2	30,4	-	33	296
67	7,8	-	3,03	6,16	9,46	15,51	-	-	-	-	77	14,3	30,6	19	32	294
66	-	12,2	3,04	6,18	9,49	15,58	73	43	86	38	76	14,4	30,8	-	31	292
65	-	-	3,05	6,20	9,52	16,05	-	-	-	-	75	14,5	31,0	-	30	290
64	7,9	12,3	3,06	6,22	9,55	16,12	72	-	85	37	74	14,6	31,2	18	29	288
63	-	-	3,07	6,24	9,58	16,19	-	-	-	-	73	14,7	31,4	-	-	286
62	-	12,4	3,08	6,26	10,01	16,26	71	42	84	36	72	14,8	31,6	-	28	284
61	8,0	-	3,09	6,28	10,04	16,33	-	-	-	-	71	14,9	31,8	17	-	282
60	-	12,5	3,10	6,30	10,07	16,40	70	-	83	35	70	15,0	32,0	-	27	280
59	-	-	3,11	6,32	10,10	16,47	-	-	-	-	69	15,1	32,2	-	-	278
58	8,1	12,6	3,12	6,34	10,13	16,54	69	41	82	34	68	15,2	32,4	16	26	276
57	-	-	3,13	6,36	10,16	17,01	-	-	-	-	67	15,3	32,6	-	-	274
56	-	12,7	3,14	6,38	10,19	17,08	68	-	81	33	66	15,4	32,8	-	25	272
55	8,2	-	3,15	6,40	10,22	17,15	-	-	-	-	65	15,5	33,0	15	-	270
54	-	12,8	3,16	6,42	10,25	17,22	67	40	80	32	64	15,6	33,3	-	24	268
53	-	-	3,17	6,44	10,28	17,29	-	-	-	-	63	15,7	33,6	-	-	266
52	8,3	12,9	3,18	6,46	10,31	17,36	66	-	79	31	62	15,8	34,0	14	23	264
51	-	-	3,19	6,48	10,34	17,43	-	-	-	-	61	15,9	34,5	-	-	262

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительно оценивается числом очков, кратным верхнему "шагу" шкалы вида

Очки	Бег					Стрельба								Плавание		Гибкость (+/- см)	Подтяг. На переклад. 4 мин	Длина с шеста
						Лыжи		Подъем		МВ		ВП						
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км	5 км	тулов.	25/50м	50 м	10м	10м	25 м	50 м					
								5 в	10 в	5 в	10 в							
50	8,4	13,0	3,20	6,50	10,37	17,50	65	39	78	30	60	16,0	35,0	-	-	22	260	
49	-	-	3,21	6,52	10,40	18,00	-	-	-	-	59	16,2	35,5	13	-	-	258	
48	8,5	13,1	3,22	6,54	10,44	18,10	64	-	77	29	58	16,4	36,0	-	-	21	256	
47	-	-	3,23	6,57	10,48	18,20	-	-	-	-	57	16,6	36,5	-	-	-	254	
46	8,6	13,2	3,24	7,00	10,52	18,30	63	38	76	28	56	16,8	37,0	12	-	20	252	
45	-	-	3,25	7,03	10,56	18,40	-	-	-	-	55	17,0	37,5	-	-	-	250	
44	8,7	13,3	3,26	7,06	11,00	18,50	62	-	75	27	54	17,2	38,0	-	-	19	248	
43	-	-	3,27	7,09	11,04	19,00	-	-	-	-	53	17,4	38,5	11	-	-	246	
42	8,8	13,4	3,28	7,12	11,08	19,10	61	37	74	26	52	17,6	39,0	-	-	18	244	
41	-	-	3,29	7,15	11,12	19,20	-	-	-	-	51	17,8	39,5	-	-	-	242	
40	8,9	13,5	3,30	7,18	11,16	19,30	60	-	73	25	50	18,0	40,0	10	-	17	240	
39	-	-	3,31	7,21	11,20	19,45	59	-	-	-	49	18,3	41,0	-	-	-	238	
38	9,0	13,6	3,32	7,24	11,24	20,00	58	36	72	24	48	18,6	42,0	-	-	16	236	
37	-	-	3,33	7,27	11,28	20,15	57	-	-	-	47	19,0	43,0	9	-	-	234	
36	9,1	13,7	3,34	7,30	11,32	20,30	56	-	71	23	46	19,4	44,0	-	-	15	232	
35	-	-	3,35	7,33	11,36	20,50	55	-	-	-	45	19,8	45,0	-	-	-	230	
34	9,2	13,8	3,36	7,36	11,40	21,10	54	35	70	22	44	20,2	46,0	8	-	14	228	
33	-	-	3,37	7,39	11,45	21,30	53	-	-	-	43	20,6	47,0	-	-	-	226	
32	9,3	13,9	3,38	7,42	11,50	21,50	52	-	69	21	42	21,0	48,0	-	-	13	224	
31	-	-	3,39	7,46	11,55	22,10	51	-	-	-	41	21,5	49,0	7	-	-	222	
30	9,4	14,0	3,40	7,50	12,00	22,30	50	34	68	20	40	22,0	50,0	-	-	12	220	
29	-	-	3,42	7,56	12,08	22,50	49	-	-	-	39	22,5	51,0	-	-	-	218	
28	9,5	14,1	3,44	8,02	12,16	23,10	48	-	67	19	38	23,0	52,0	6	-	11	216	
27	-	-	3,46	8,08	12,24	23,35	47	33	-	-	37	23,5	53,0	-	-	-	214	
26	9,6	14,2	3,48	8,14	12,32	24,00	46	-	66	18	36	24,0	54,0	-	-	10	212	
25	-	-	3,50	8,20	12,40	24,30	45	-	65	-	35	24,5	55,0	5	-	-	210	
24	9,7	14,3	3,53	8,28	12,50	25,00	44	32	64	17	34	25,0	56,0	-	-	9	208	
23	-	-	3,56	8,36	13,00	25,30	43	-	63	-	33	25,5	57,0	-	-	-	206	
22	9,8	14,4	3,59	8,43	13,10	26,00	42	31	62	16	32	26,0	58,0	4	-	8	204	
21	9,9	-	4,01	8,52	13,20	26,30	41	-	61	-	31	26,5	59,0	-	-	-	202	
20	10,0	14,5	4,04	9,00	13,30	27,00	40	30	60	15	30	27,0	1,00,0	-	-	-	200	
19	10,1	14,6	4,08	9,08	13,40	27,30	39	29	58	-	29	27,6	1,02,0	3	-	7	198	
18	10,2	14,7	4,12	9,16	13,52	28,00	38	28	56	14	28	28,2	1,04,0	-	-	-	196	
17	10,3	14,8	4,16	9,24	14,04	28,30	37	27	54	-	27	29,0	1,06,0	-	-	-	194	
16	10,4	14,9	4,22	9,32	14,16	29,15	36	26	52	13	26	29,8	1,08,0	2	-	6	192	
15	10,5	15,0	4,30	9,40	14,28	30,00	35	25	50	-	25	30,6	1,10,0	-	-	-	190	
14	10,6	15,2	4,38	9,54	14,40	30,45	34	24	48	12	24	31,4	1,12,0	-	-	-	185	
13	10,7	15,4	4,46	10,10	14,52	31,30	32	23	46	-	23	32,2	1,14,0	1	-	5	180	
12	10,8	15,6	4,54	10,26	15,04	32,15	30	22	44	11	22	33,0	1,16,0	-	-	-	175	
11	10,9	15,8	5,02	10,42	15,16	33,00	28	21	42	-	21	34,0	1,18,0	-	-	-	170	
10	11,0	16,0	5,10	11,00	15,30	34,00	26	20	40	10	20	35,0	1,20,0	0	-	4	165	
9	11,2	16,3	5,20	11,20	15,46	35,00	24	18	36	9	18	36,0	1,22,0	-	-	-	160	
8	11,4	16,6	5,30	11,40	16,02	36,00	22	16	32	8	16	37,0	1,24,0	-1	-	-	155	
7	11,7	16,9	5,40	12,00	16,20	37,00	20	14	28	7	14	38,0	1,26,0	-	-	3	150	
6	12,0	17,3	5,50	12,20	16,38	38,00	18	12	24	6	12	39,0	1,29,0	-2	-	-	145	
5	12,3	17,7	6,00	12,40	16,56	39,00	15	10	20	5	10	40,0	1,32,0	-	-	-	140	
4	12,6	18,1	6,10	13,00	17,16	40,00	12	8	16	4	8	41,0	1,35,0	-3	-	2	130	
3	13,0	18,6	6,20	13,30	17,36	41,30	9	6	12	3	6	42,0	1,38,0	-	-	-	120	
2	13,5	19,2	6,35	14,10	18,00	43,00	6	4	8	2	4	44,0	1,41,0	-4	-	-	110	
1	14,0	20,0	7,00	15,00	18,30	45,00	3	2	4	1	2	46,0	1,45,0	-5	-	1	100	

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

Таблица 8

Очки	Бег						Подъем		Стрельба		Плавание		Сгибание-разгибание рук	Длина с места	
	60м	100м	500 м	1 км	2 км	3 км	Пыжи	Гибк.	тулов.	5 в	10 в	25 м			50 м
100	7,6	12,3	1.15,0	2.50	6.10	8.00	35	-	75	50	98	13,0	28,0	165	270
99	-	-	1.15,5	2.51	6.12	8.05	-	-	-	-	-	13,1	28,2	160	269
98	-	12,4	1.16,0	2.52	6.14	8.10	-	74	-	97	13,2	28,4	156	268	
97	7,7	-	1.16,5	2.53	6.16	8.15	34	-	49	-	98	13,3	28,6	153	267
96	-	12,5	1.17,0	2.54	6.18	8.20	-	73	-	96	13,4	28,8	150	266	
95	-	-	1.17,5	2.55	6.20	8.25	-	-	-	-	13,5	29,0	148	265	
94	7,8	12,6	1.18,0	2.56	6.22	8.30	33	72	48	95	13,6	29,2	144	264	
93	-	-	1.18,5	2.57	6.24	8.35	-	-	-	-	13,7	29,4	141	263	
92	-	12,7	1.19,0	2.58	6.26	8.40	-	71	-	94	13,8	29,6	138	262	
91	7,9	-	1.19,5	2.59	6.28	8.45	32	-	47	-	95	13,9	29,8	135	261
90	-	12,8	1.20,0	3.00	6.30	8.50	-	70	-	93	14,0	30,0	132	260	
89	-	-	1.20,5	3.01	6.32	8.55	-	-	-	-	14,1	30,2	129	259	
88	8,0	12,9	1.21,0	3.02	6.34	9.00	31	69	46	92	14,2	30,4	126	258	
87	-	-	1.21,5	3.03	6.36	9.05	-	-	-	-	14,3	30,6	124	257	
86	-	13,0	1.22,0	3.04	6.38	9.10	-	68	-	91	14,4	30,8	122	256	
85	8,1	-	1.22,5	3.05	6.40	9.15	30	-	45	-	14,5	31,0	120	255	
84	-	13,1	1.23,0	3.06	6.42	9.20	-	67	-	90	14,6	31,2	118	254	
83	-	-	1.23,5	3.07	6.44	9.25	-	-	-	-	14,7	31,4	116	253	
82	8,2	13,2	1.24,0	3.08	6.47	9.30	29	66	44	89	14,8	31,6	114	252	
81	-	-	1.24,5	3.09	6.50	9.35	-	-	-	-	14,9	31,8	112	251	
80	-	13,3	1.25,0	3.10	6.53	9.40	-	65	-	88	15,0	32,0	110	250	
79	8,3	-	1.25,5	3.12	6.56	9.45	28	-	43	-	15,1	32,2	108	249	
78	-	13,4	1.26,0	3.14	6.59	9.50	-	64	-	87	15,2	32,4	106	248	
77	-	-	1.26,5	3.16	7.02	9.55	-	-	-	-	15,3	32,6	104	247	
76	8,4	13,5	1.27,0	3.18	7.06	10.00	27	63	42	86	15,4	32,8	102	246	
75	-	-	1.27,5	3.20	7.10	10.05	-	-	-	85	15,5	33,0	100	245	
74	-	13,6	1.28,0	3.22	7.14	10.10	-	62	-	84	15,6	33,2	98	244	
73	8,5	-	1.28,5	3.24	7.18	10.15	26	-	41	83	15,7	33,4	96	243	
72	-	13,7	1.29,0	3.26	7.22	10.20	-	61	-	82	15,8	33,6	94	242	
71	-	-	1.29,5	3.28	7.26	10.25	-	-	-	81	15,9	33,8	92	241	
70	8,6	13,8	1.30,0	3.30	7.30	10.30	25	60	40	80	16,0	34,0	90	240	
69	-	-	1.30,5	3.32	7.34	10.35	-	-	-	79	16,1	34,2	88	239	
68	-	13,9	1.31,0	3.34	7.38	10.40	-	59	39	78	16,2	34,4	86	238	
67	8,7	-	1.31,5	3.36	7.42	10.45	24	-	-	77	16,3	34,6	84	237	
66	-	14,0	1.32,0	3.38	7.46	10.50	-	58	38	76	16,4	34,8	82	236	
65	-	-	1.32,5	3.40	7.50	10.55	-	-	-	75	16,5	35,0	80	235	
64	8,8	14,1	1.33,0	3.42	7.54	11.00	23	57	37	74	16,6	35,2	78	234	
63	-	-	1.33,5	3.44	7.58	11.05	-	-	-	73	16,7	35,4	76	233	
62	-	14,2	1.34,0	3.46	8.02	11.10	-	56	36	72	16,8	35,6	74	232	
61	8,9	-	1.34,5	3.48	8.06	11.15	22	-	-	71	16,9	35,8	72	231	
60	-	14,3	1.35,0	3.50	8.10	11.20	-	55	35	70	17,0	36,0	70	230	
59	-	-	1.35,5	3.52	8.14	11.25	-	-	-	69	17,1	36,2	68	228	
58	9,0	14,4	1.36,0	3.54	8.18	11.30	21	54	34	68	17,2	36,4	66	226	
57	-	-	1.36,5	3.56	8.22	11.35	-	-	-	67	17,3	36,6	64	224	
56	9,1	14,5	1.37,0	3.58	8.26	11.40	-	53	33	66	17,4	37,2	62	222	
55	-	-	1.37,5	4.00	8.30	11.46	20	-	-	65	17,5	37,6	60	220	
54	9,2	14,6	1.38,0	4.02	8.34	11.52	-	52	32	64	17,6	38,0	58	218	
53	-	-	1.38,5	4.04	8.38	11.58	-	-	-	63	17,7	38,5	56	216	
52	9,3	14,7	1.39,0	4.06	8.42	12.04	19	51	31	62	17,8	39,0	54	214	
51	-	-	1.39,5	4.08	8.46	12.12	-	-	-	61	17,9	39,5	52	212	

Таблица 8

Очки	Бег							Стрельба					Сгибание-разгибание рук 4 мин	Длина с места
	60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	3 км	+/-	Подъем тулов.	ВП 10 м	ВП 10 м	Плавание 25 м	50 м		
50	9,4	14,8	1.40	4.10	8.50	12.20	-	50	30	60	18,0	40,0	50	210
49	-	-	1.41	4.12	8.54	12.30	18	-	-	59	18,2	41,0	48	208
48	9,5	14,9	1.42	4.14	8.58	12.40	-	49	29	58	18,5	42,0	46	206
47	-	-	1.43	4.16	9.02	12.50	-	-	-	57	18,8	43,0	44	204
46	9,6	15,0	1.44	4.18	9.06	13.00	17	48	28	56	19,2	44,0	42	202
45	-	-	1.45	4.20	9.10	13.10	-	-	-	55	19,6	45,0	40	200
44	9,7	15,1	1.46	4.22	9.14	13.20	-	47	27	54	20,0	46,0	38	198
43	-	-	1.47	4.24	9.18	13.30	16	-	-	53	20,5	47,0	36	196
42	9,8	15,2	1.48	4.26	9.22	13.40	-	46	26	52	21,0	48,0	34	194
41	-	-	1.49	4.28	9.26	13.50	-	-	-	51	21,5	49,0	32	192
40	9,9	15,3	1.50	4.30	9.30	14.00	15	45	25	50	22,0	50,0	30	190
39	-	-	1.51	4.32	9.34	14.10	-	-	-	49	22,5	51,0	29	188
38	10,0	15,4	1.52	4.34	9.38	14.20	14	44	24	48	23,0	52,0	28	186
37	-	-	1.53	4.36	9.42	14.30	-	43	-	47	23,5	53,0	27	184
36	10,1	15,5	1.54	4.38	9.46	14.40	13	42	23	46	24,0	54,0	26	182
35	-	-	1.55	4.40	9.50	14.55	-	41	-	45	24,5	55,0	25	180
34	10,2	15,6	1.56	4.42	9.54	15.10	12	40	22	44	25,0	56,0	24	178
33	-	15,7	1.57	4.44	9.58	15.25	-	39	-	43	25,5	57,0	23	176
32	10,3	15,8	1.58	4.46	10.02	15.40	11	38	21	42	26,0	58,0	22	174
31	-	15,9	1.59	4.48	10.06	15.55	-	37	-	41	26,5	59,0	21	172
30	10,4	16,0	2.00	4.50	10.10	16.10	10	36	20	40	27,0	1.00	20	170
29	-	16,1	2.01	4.52	10.16	16.30	-	35	-	39	27,6	1.02	19	168
28	10,5	16,2	2.02	4.54	10.22	16.50	9	34	19	38	28,2	1.04	18	166
27	-	16,3	2.03	4.56	10.28	17.10	-	33	-	37	28,8	1.06	17	164
26	10,6	16,4	2.04	4.58	10.34	17.30	8	32	18	36	29,6	1.08	16	162
25	-	16,5	2.05	5.00	10.40	17.50	-	31	-	35	30,4	1.10	15	160
24	10,7	16,6	2.06	5.02	10.46	18.10	7	30	17	34	31,2	1.12	14	158
23	-	16,7	2.07	5.04	10.54	18.30	-	29	-	33	32,0	1.14	13	156
22	10,8	16,8	2.08	5.06	11.02	18.50	6	28	16	32	33,0	1.16	12	154
21	10,9	16,9	2.09	5.08	11.10	19.10	-	27	-	31	34,0	1.18	11	152
20	11,0	17,0	2.10	5.10	11.20	19.30	5	26	15	30	35,0	1.20	10	150
19	11,2	17,2	2.12	5.14	11.32	19.50	-	25	-	29	36,0	1.22	-	148
18	11,4	17,4	2.14	5.18	11.45	20.10	4	24	14	28	37,0	1.24	9	146
17	11,6	17,6	2.17	5.24	12.00	20.30	-	23	-	27	38,0	1.26	-	144
16	11,8	17,8	2.20	5.30	12.20	21.00	3	22	13	26	39,0	1.28	8	142
15	12,0	18,1	2.24	5.38	12.40	21.30	-	21	-	25	40,0	1.30	-	140
14	12,2	18,4	2.28	5.46	13.00	22.00	2	20	12	24	41,0	1.32	7	135
13	12,4	18,7	2.33	5.56	13.25	22.30	-	19	-	23	42,0	1.34	-	130
12	12,6	19,0	2.38	6.06	13.50	23.00	1	18	11	22	43,0	1.36	6	125
11	12,8	19,3	2.44	6.18	14.15	23.30	-	17	-	21	44,0	1.38	-	120
10	13,0	19,6	2.50	6.30	14.40	24.00	0	16	10	20	45,0	1.40	5	115
9	13,2	20,0	2.56	6.44	15.10	24.30	-	15	9	18	46,0	1.43	-	110
8	13,4	20,4	3.03	6.58	15.40	25.00	-1	14	8	16	47,0	1.46	4	105
7	13,7	20,8	3.10	7.12	16.15	25.40	-	13	7	14	48,0	1.50	-	100
6	14,0	21,2	3.18	7.28	16.50	26.20	-2	12	6	12	49,0	1.54	3	95
5	14,3	21,6	3.26	7.44	17.25	27.00	-	10	5	10	50,0	1.58	-	90
4	14,6	22,1	3.34	8.00	18.00	27.50	-3	8	4	8	52,0	2.03	2	85
3	15,0	22,6	3.42	8.18	18.40	29.00	-	6	3	6	54,0	2.08	-	80
2	15,5	23,2	3.50	8.38	19.20	31.00	-4	4	2	4	57,0	2.14	1	75
1	16,0	24,0	4.00	9.00	20.00	34.00	-5	2	1	2	1.00,0	2.20	-	65

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительно оценивается числом очков, кратным верхнему "шагу" шкалы вида

ЗАЯВКА

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

(Наименование муниципального образования)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ID 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)

Руководитель организации
МП _____
(подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон. E-mail: _____