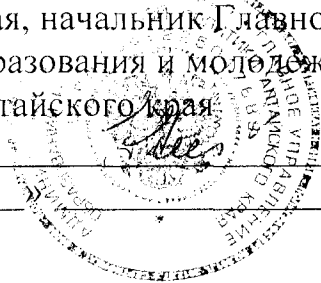


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Губернатора Алтайского
края, начальник Главного управления
образования и молодежной политики
Алтайского края

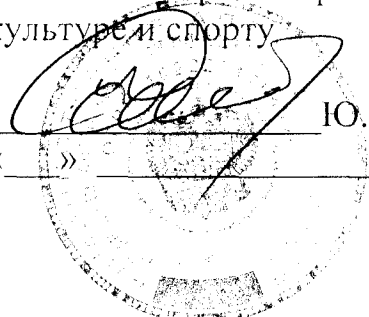


Ю.Н. Денисов

« _____ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника управления
Алтайского края по физической
культуре и спорту



Ю.В. Самсоненко

« _____ 2016 г.

**Положение о зимнем фестивале
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Алтайского
края, посвященного 85-летию отечественного комплекса ГТО**

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»), утвержденным 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 Алтайского края;

II этап (региональный) – с 19 по 20 марта 2016 г., проводится в г. Заринске.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация и проведение I этапа Фестиваля возлагается на органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта совместно с органами власти местного самоуправления в области образования. Организация и проведение II этапа Фестиваля возлагаются на управление Алтайского края по физической культуре и спорту совместно с Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале на I (муниципальном) и II (региональном) этапах допускаются обучающиеся 9-17 лет, относящиеся ко II, III, IV и V ступеням комплекса ГТО. Составы команд на первом этапе рекомендуется формировать не менее чем из 8 участников (4 юноши, 4 девушки, по одному в каждой ступени комплекса). К участию во II этапе Фестиваля допускается сборная команда муниципального образования Алтайского края, состоящая из 8 участников (4 юноши, 4 девушки, по одному в каждой ступени комплекса).

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

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

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

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

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.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+
		(3мин)	(3мин)	-	-	-
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
6.	Плавание 25. 50 м (мин. с)	+	+	+	+	+
		25 м	50 м	50 м	50 м	50 м
7.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м	10 м	10 м	10 м
			с упора	с опорой локтей	с опорой локтей	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)	+	+	+	+	+
		(3мин)	(3мин)	(3мин)	(4мин)	(4мин)

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.	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.

Порядок проведения и количество тестов программы Фестиваля для I (муниципального) этапа определяется органами местного самоуправления. Соревнования II (регионального) этапа Фестиваля будут проходить по программе пятиборья, для каждой возрастной ступени испытания определяются индивидуально:

II, III ступени – поднимание туловища, силовая гимнастика (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, бег на лыжах или бег на выносливость (для бесснежных районов);

IV ступень - поднимание туловища, силовая гимнастика (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, стрельба из пневматической винтовки;

V ступень - поднимание туловища, силовая гимнастика (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, плавание.

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 № 2).

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек 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 прыжках в длину с места толчком двумя ногами.

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

При формировании, по итогам проведения фестиваля, региональным оператором заявки на получение знаков отличия комплекса, для не подлежащих выполнению на II (региональном) этапе Фестиваля нормативов, учитываются результаты I (муниципального) этапа.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мальчиков и девочек, юношей и девушек в программе I этапа Фестиваля в каждой из возрастных групп награждаются медалями и грамотами по усмотрению проводящей организации, команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются по решению организаторов соревнований (грамотами и кубками).

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

Муниципальный этап.

Судейство I (муниципального) этапа Фестиваля, награждение победителей и призеров в личном и командном зачетах кубками, медалями, грамотами, а также командирование сборной команды муниципального образования для участия во II (региональном) этапе Фестиваля осуществляется органами власти местного самоуправления в области физической культуры и спорта совместно с органами власти местного самоуправления в сфере образования.

Региональный этап.

Командирование команд для участия во II (региональном) этапе фестиваля за счет направляющей стороны.

Награждение победителей и призеров II (регионального) этапа Фестиваля в личном и командном зачетах кубками, медалями, грамотами, а также организация и оплата судейства осуществляется за счет управления Алтайского края по физической культуре и спорту.

IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в II (региональном) этапе Фестиваля необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение

№ 1), заверенную руководителем органа местного самоуправления, на электронный адрес: egorgalakhov@gmail.com или по факсу 8 (3852) 353037. Вместе с заявкой необходимо отправить копии паспортов участников и контактные данные ответственных.

Срок предоставления заявки – до 10 марта.

Вместе с предварительной заявкой в управление Алтайского края по физической культуре и спорту направляется краткий отчет о проведении I (муниципального) этапа Фестиваля, составленный в произвольной форме с указанием количества участников в каждой возрастной ступени, участвовавших в I (муниципальном) этапе Фестиваля, программы мероприятий, количества судей, протоколы I (муниципального) этапа Фестиваля.

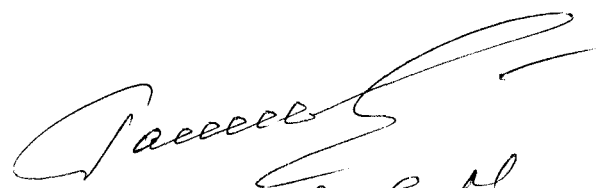
Основанием для командирования команды на II этап Фестиваля является официальный совместный вызов управления Алтайского края по физической культуре и спорту и Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

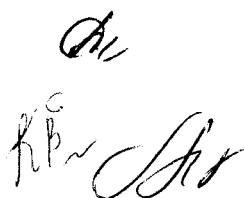
Официальные вызовы командам на II этап Фестиваля направляются за 10 - 14 дней до даты проведения II (регионального) этапа Фестиваля.

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 20 дней);

- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника.


Galakhov E. M.
18.01.2016 г.



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

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.
(подпись)

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: _____

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

Приложение 2

Таблица 1 (продолжение)

Очки	Длина с места	Слэб-разг рук 3 мин	Бег 60м	Бег 1км	Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Глубоость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
50	189	30	-	4,50	6,00	30	-	28,0	45	-
49	178	-	10,1	4,52	6,03	-	-	28,4	-	-
48	176	19	-	4,34	6,06	29	-	28,8	41	-
47	174	-	-	4,56	6,09	-	-	29,2	-	7
46	172	16	10,2	4,58	6,12	28	7	29,6	45	-
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	-	-	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	-	-	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	13	-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	-	13,1	5,97	7,73	-	-	52,0	11	-
10	90	-	13,2	6,00	7,78	10	-	53,0	10	1
9	86	3	13,3	6,03	7,83	9	-5	54,0	9	-
8	83	-	13,4	6,06	7,88	8	-	55,0	8	-
7	78	-	14,0	6,32	8,50	7	-	56,0	7	-
6	74	2	14,3	6,56	9,00	6	-	57,0	6	-
5	70	-	14,5	7,00	9,40	5	-6	58,0	5	-
4	66	-	14,8	7,05	9,20	4	-	1,00	4	-
3	61	1	15,1	7,10	9,21	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	-

Таблица 1

Очки	Длина с места	Слэб-разг рук 3 мин	Бег 60м	Бег 1км	Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Глубоость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
100	240	100	8,4	3,20	3,30	50	25	15,0	70	28
99	239	98	-	3,21	3,33	-	-	15,3	-	-
98	228	96	-	3,22	3,36	-	-	15,4	65	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	-	-
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	3,60	-	-	17,0	65	23
89	219	78	-	3,32	3,63	-	-	17,2	-	-
88	218	76	8,8	3,34	3,66	46	21	17,4	64	22
87	217	74	-	3,36	3,69	-	-	17,6	-	-
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	20
84	214	68	-	3,42	3,78	-	-	18,2	61	-
83	213	66	-	3,44	3,81	-	-	18,4	-	-
82	212	64	9,0	3,46	3,84	44	19	18,6	60	19
81	211	62	-	3,48	3,87	-	-	18,8	-	-
80	210	60	-	3,50	3,90	-	-	19,0	60	18
79	209	58	9,1	3,52	3,93	43	18	19,3	-	-
78	208	56	-	3,54	3,96	-	-	19,5	59	17
77	207	54	-	3,56	3,99	-	-	19,9	-	-
76	206	52	9,2	3,58	4,02	42	17	20,2	58	16
75	205	50	-	3,60	4,05	-	-	20,5	-	-
74	204	48	-	3,62	4,08	-	-	20,8	57	15
73	203	46	9,3	3,64	4,11	41	16	21,1	-	-
72	202	44	-	3,66	4,14	-	-	21,4	56	14
71	201	42	-	3,68	4,17	-	-	21,7	-	-
70	200	40	9,4	3,70	4,20	40	15	22,0	55	13
69	199	39	-	3,72	4,23	-	-	22,3	-	-
68	198	38	-	3,74	4,26	39	-	22,6	54	-
67	197	37	9,5	3,76	4,29	38	14	22,9	-	12
66	196	36	-	3,78	4,32	-	-	23,2	53	-
65	195	35	-	3,80	4,35	-	-	23,5	-	-
64	194	34	9,6	3,82	4,38	37	13	23,8	52	11
63	193	33	-	3,84	4,41	-	-	24,1	-	-
62	192	32	-	3,86	4,44	36	-	24,4	51	-
61	191	31	9,7	3,88	4,47	-	-12	24,7	-	-
60	190	30	-	3,90	4,50	35	-	25,0	50	10
59	189	29	-	3,92	4,53	-	-	25,3	-	-
58	188	28	9,8	3,94	4,56	34	11	25,6	49	-
57	187	27	-	3,96	4,59	-	-	25,9	-	-
56	186	26	-	3,98	4,62	33	-	26,2	48	9
55	185	25	10,0	4,00	4,65	-	-10	26,5	-	-
54	184	24	-	4,02	4,68	32	-	26,8	47	-
53	183	23	-	4,04	4,71	-	-	27,1	-	-
52	182	22	10,0	4,06	4,74	31	9	27,4	46	8
51	181	21	-	4,08	4,77	-	-	27,7	-	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополняется очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

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

Таблица 2

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Глубокая (+/см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Сгибание- разгиб рук 3 мин
		30м	60м	1км					1 мин		
100	215	4.9	9.0	3.40	3.50	50	28	16.0	65	80	
99	214	-	-	3.41	3.45	-	-	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	5.4	9.8	4.18	4.62	42	20	21.2	53	40	
75	190	5.4	-	4.20	4.65	-	-	21.5	-	39	
74	189	-	-	4.22	4.68	-	-	21.8	52	38	
73	188	-	9.9	4.24	4.71	41	19	22.1	-	37	
72	187	-	-	4.26	4.74	-	-	22.4	51	36	
71	186	-	-	4.28	4.77	-	-	22.7	-	35	
70	185	5.5	10.0	4.30	4.80	40	18	23.0	50	34	
69	184	-	-	4.32	4.83	-	-	23.3	-	33	
68	183	-	4.34	4.36	4.86	39	-	23.6	49	32	
67	182	-	10.1	4.38	4.89	-	-	23.9	-	31	
66	181	-	-	4.40	4.92	38	17	24.2	48	30	
65	180	5.6	-	4.42	4.95	-	-	24.5	-	29	
64	179	-	10.2	4.44	4.98	37	16	24.8	47	28	
63	178	-	-	4.46	5.01	-	-	25.1	-	27	
62	177	-	4.48	5.04	5.04	36	-	25.4	46	26	
61	176	-	10.3	4.48	5.07	-	-	25.7	-	25	
60	175	5.7	-	4.50	5.10	35	15	26.0	45	24	
59	174	-	-	4.52	5.13	-	-	26.3	-	23	
58	173	-	10.4	4.54	5.16	34	14	26.6	44	22	
57	172	-	-	4.56	5.19	-	-	26.9	-	21	
56	171	-	-	4.58	5.22	33	-	27.2	43	20	
55	170	5.8	10.5	4.60	5.25	-	-	27.5	-	19	
54	169	-	-	4.62	5.28	32	15	27.8	42	18	
53	168	-	-	4.64	5.31	-	-	28.1	-	17	
52	167	-	10.6	4.66	5.34	31	12	28.4	41	16	
51	166	-	-	4.68	5.37	-	-	28.7	-	15	

Таблица 2 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Глубокая (+/см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Сгибание- разгиб рук 3 мин
		30м	60м	1км					1 мин		
50	165	5.9	-	5.10	6.20	30	-	29.0	40	17	
49	164	-	10.7	5.12	6.23	-	-	29.4	-	-	
48	163	-	-	5.14	6.26	29	-	29.8	39	16	
47	162	-	-	5.16	6.29	-	-	30.2	-	-	
46	161	6.0	10.8	5.18	6.32	28	10	30.6	38	15	
45	160	-	-	5.20	6.35	-	-	31.0	-	-	
44	159	-	-	5.22	6.38	27	-	31.5	37	14	
43	158	-	10.9	5.24	6.41	-	9	32.0	-	-	
42	157	6.1	-	5.26	6.44	26	-	32.5	36	13	
41	156	-	-	5.28	6.47	-	-	33.0	-	-	
40	155	-	-	5.30	6.50	25	8	33.5	35	12	
39	154	-	-	5.33	6.53	-	-	34.0	-	-	
38	153	6.2	11.1	5.36	6.56	24	-	34.5	34	11	
37	152	-	-	5.39	6.59	-	-	35.0	-	-	
36	151	-	11.2	5.42	6.62	23	-	35.5	33	10	
35	150	6.3	-	5.45	6.65	-	-	36.0	-	-	
34	149	-	-	5.48	6.68	22	6	36.5	32	9	
33	148	-	-	5.51	6.71	-	-	37.0	-	-	
32	147	6.4	11.4	5.54	6.74	21	-	37.5	31	-	
31	146	-	-	5.57	6.77	-	-	38.0	-	-	
30	145	-	11.6	5.60	6.80	20	-	38.6	30	-	
29	144	6.5	-	5.63	6.83	-	-	39.2	-	-	
28	143	-	-	5.66	6.86	19	4	39.8	28	7	
27	142	-	11.9	5.69	6.89	-	-	40.4	-	-	
26	141	6.6	12.0	5.72	6.92	18	-	41.0	26	-	
25	140	-	-	5.75	6.95	-	-	41.6	-	-	
24	139	-	12.2	5.78	6.98	17	-	42.2	24	-	
23	138	6.7	12.3	5.81	7.01	-	-	42.8	-	-	
22	137	-	-	5.84	7.04	-	-	43.4	-	-	
21	136	6.8	12.4	5.87	7.07	16	2	44.0	22	5	
20	135	-	-	5.90	7.10	-	-	44.6	-	-	
19	134	6.8	12.6	5.93	7.13	15	-	45.2	20	-	
18	133	-	-	5.96	7.16	-	-	45.8	-	-	
17	132	6.9	12.8	5.99	7.19	14	-	46.4	18	4	
16	131	-	-	6.02	7.22	-	-	47.0	-	-	
15	130	-	13.0	6.05	7.25	13	0	47.6	16	-	
14	129	7.0	13.2	6.08	7.28	12	-	48.2	14	3	
13	128	-	-	6.11	7.31	-	-	48.8	-	-	
12	127	7.1	13.4	6.14	7.34	11	-	49.4	13	-	
11	126	-	-	6.17	7.37	-	-	50.0	-	-	
10	125	7.2	14.0	6.20	7.40	10	-	50.6	10	2	
9	124	-	-	6.23	7.43	-	-	51.2	-	-	
8	123	7.3	14.4	6.26	7.46	9	-	51.8	9	-	
7	122	-	-	6.29	7.49	-	-	52.4	-	-	
6	121	7.4	14.6	6.32	7.52	8	-	53.0	8	-	
5	120	-	-	6.35	7.55	-	-	53.6	-	-	
4	119	7.5	15.1	6.38	7.58	7	-	54.2	7	-	
3	118	-	-	6.41	7.61	-	-	54.8	-	-	
2	117	7.6	15.4	6.44	7.64	6	-	55.4	6	-	
1	116	-	-	6.47	7.67	-	-	56.0	-	-	

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополняется очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО

мальчики 11-12 лет

Таблица 3

Очки	Длина с места	Бег		Льжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Глубоность (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание запястий рук лежа 3 мин	Подтягивание в висе 3 мин
		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	-	28	28,6	-	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	-	31,3	75	110	33
89	249	-	5,02	6,56	-	-	-	31,6	74	109	-
88	248	8,0	5,04	7,02	46	92	26	31,9	-	108	32
87	247	-	5,06	7,08	-	-	-	32,2	-	107	-
86	246	-	5,08	7,14	-	91	-	32,5	73	106	31
85	245	8,1	5,10	7,20	45	-	25	32,8	-	105	-
84	244	-	5,12	7,26	-	90	-	33,1	72	104	30
83	243	-	5,14	7,32	-	-	-	33,4	-	103	-
82	242	8,2	5,16	7,38	44	89	24	33,7	71	102	29
81	241	-	5,18	7,44	-	-	-	34,0	-	101	-
80	240	-	5,20	7,50	-	88	-	34,4	70	100	28
79	239	8,3	5,22	7,56	43	-	23	34,8	-	99	-
78	238	-	5,24	8,02	-	87	-	35,2	69	98	27
77	237	-	5,26	8,08	-	-	-	35,6	-	97	-
76	236	8,4	5,28	8,14	42	86	22	36,0	68	96	26
75	235	-	5,30	8,20	-	85	-	36,4	-	95	-
74	234	-	5,32	8,26	-	84	-	36,8	67	94	25
73	233	8,5	5,34	8,32	41	83	21	37,2	-	93	-
72	232	-	5,36	8,38	-	82	-	37,6	66	92	24
71	231	-	5,38	8,44	-	81	-	38,0	-	91	-
70	230	8,6	5,40	8,50	40	80	20	38,4	65	90	23
69	229	-	5,42	8,57	-	79	-	39,2	-	89	-
68	228	-	5,44	9,04	39	78	-	39,6	64	88	22
67	227	8,7	5,46	9,11	-	77	19	40,0	-	87	-
66	226	-	5,48	9,18	38	76	-	40,4	63	86	21
65	225	-	5,50	9,25	-	75	-	41,0	-	85	-
64	224	8,8	5,52	9,32	37	74	18	41,5	62	84	20
63	223	-	5,54	9,39	-	73	-	42,0	-	83	-
62	222	-	5,56	9,46	36	72	-	42,6	61	82	19
61	221	8,9	5,58	9,53	-	71	17	43,2	-	81	-
60	220	-	6,00	10,00	35	70	-	43,8	60	80	18
59	219	-	6,03	10,08	-	69	-	44,4	-	79	-
58	218	9,0	6,06	10,16	34	68	16	45,0	59	78	17
57	217	-	6,09	10,24	-	67	-	45,6	-	77	-
56	216	-	6,12	10,32	33	66	-	46,2	58	76	16
55	215	9,1	6,15	10,40	-	65	15	46,8	-	75	-
54	214	-	6,18	10,48	32	64	-	47,4	57	74	15
53	213	-	6,21	10,56	-	63	-	48,0	-	73	-
52	212	9,2	6,24	11,04	31	62	14	48,6	56	72	14
51	211	-	6,27	11,12	-	61	-	49,2	-	71	-

Таблица 3 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег		Льжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Глубоность (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание запястий рук лежа 3 мин	Подтягивание в висе 3 мин
		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	-	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	11,5	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	11,7	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	11,9	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	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

Таблица 4

Очки	Длина с места	Бег		Ср.ВП 5в	Ср.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	6,90	88	35	31,0	75	100
99	229	-	5,11	6,86	-	-	31,2	-	98
98	228	-	5,12	6,82	-	97	31,4	74	96
97	227	8,3	5,13	6,78	49	-	31,6	73	94
96	226	-	5,14	6,84	-	96	31,8	-	92
95	225	-	5,15	7,00	-	93	32,0	-	90
94	224	8,4	5,16	7,06	48	95	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	-	32,8	-	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	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	-	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	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	-	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	37,8	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	39,5	61	46
72	202	-	5,56	9,18	-	82	40,0	-	44
71	201	-	5,58	9,24	-	81	40,5	-	42
70	200	9,2	6,00	9,30	40	80	41,0	60	40
69	199	-	6,02	9,36	-	79	41,5	-	38
68	198	-	6,04	9,42	-	78	42,0	59	38
67	197	9,3	6,06	9,48	-	77	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	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	45,8	-	31
60	190	-	6,20	10,40	35	70	46,4	55	30
59	189	-	6,22	10,48	-	69	47,0	-	29
58	188	9,6	6,26	10,56	34	68	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	32	65	50,2	52	25
54	184	-	6,38	11,28	31	64	51,0	51	24
53	183	-	6,41	11,36	-	63	52,0	-	23
52	182	9,8	6,44	11,44	31	62	53,0	51	22
51	181	-	6,47	11,52	-	61	54,0	-	21

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополняется нулями. Оценка НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица 4 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег		Ср.ВП 5в	Ср.ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание разгиб рук 3 мин
		60м	1.5км						
50	180	9,9	6,50	12,00	60	-	55,0	50	20
49	178	-	6,54	12,08	59	-	56,0	-	-
48	176	10,0	6,58	12,16	58	-	57,0	49	19
47	174	-	7,02	12,24	-	57	58,0	-	-
46	172	10,1	7,06	12,32	28	56	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	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	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	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	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	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	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	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	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	1,32,0	32	8
25	130	11,5	8,50	15,50	-	35	1,34,0	31	-
24	128	11,6	8,56	16,00	17	34	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	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	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	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	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	2,08,0	20	-
13	99	12,7	10,20	19,00	-	23	2,11,0	19	-
12	96	12,8	10,30	19,20	11	22	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	2,20,0	16	-
9	86	13,2	11,00	20,30	9	18	2,23,0	15	3
8	82	13,4	11,10	20,40	8	16	2,26,0	14	-
7	78	13,6	11,20	21,00	7	14	2,29,0	13	-
6	74	13,8	11,30	21,50	6	12	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	22,30	4	8	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	2,46,0	4	-
1	50	16,0	13,00	24,00	1	2	2,50,0	2	-

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

Таблица 5

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	Подтягивание в висе 3 мин
		60м	1км	2 км	4 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	269	-	3.11	7.03	10.57	-	79	-	36.4	-	-	
68	268	-	3.12	7.06	11.04	39	78	-	36.8	74	29	
67	267	8.1	3.13	7.08	11.11	-	77	22	37.2	-	-	
66	266	-	3.14	7.12	11.18	38	76	-	37.6	73	28	
65	265	-	3.15	7.15	11.25	-	75	-	38.0	-	-	
64	264	8.2	3.16	7.18	11.32	37	74	21	38.4	72	27	
63	263	-	3.17	7.21	11.39	-	73	-	38.8	-	-	
62	262	-	3.18	7.24	11.46	36	72	-	39.2	71	26	
61	261	8.3	3.19	7.27	11.53	-	71	20	39.6	-	-	
60	260	-	3.20	7.30	12.00	35	70	-	40.0	70	25	
59	259	8.4	3.21	7.33	12.08	-	69	-	40.5	-	-	
58	258	8.4	3.22	7.36	12.16	34	68	19	41.0	69	24	
57	257	8.4	3.23	7.39	12.24	-	67	-	41.5	-	-	
56	256	8.5	3.24	7.42	12.32	33	66	18	42.0	68	23	
55	255	8.5	3.25	7.45	12.40	-	65	-	42.6	-	-	
54	254	8.6	3.26	7.48	12.48	32	64	17	43.2	67	22	
53	253	8.7	3.27	7.51	12.56	-	63	-	43.8	-	-	
52	252	8.7	3.28	7.54	13.04	31	62	16	44.4	66	21	
51	251	8.8	3.29	7.57	13.12	-	61	-	45.2	-	-	

Таблица 5 (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	Подтягивание в висе 3 мин
		60м	1км	2 км	4 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	46	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	28.10	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

Таблица 6

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 3 км	Стр.ВП 5в	Стр.ВП 10в	Гибкость (-/+СМ)	Плавание 50м	Посылание 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	7.9	3.03	6.54	9.02	-	97	-	29.4	83	116
97	247	-	3.05	6.56	9.08	49	-	36	29.6	82	114
96	246	7.9	3.04	6.58	9.14	-	96	-	29.8	81	112
95	245	-	3.05	7.00	9.20	-	95	-	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	-	88	-	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	64	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	63	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	62	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	61	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	58	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	8.33	13.40	-	69	-	43.5	55	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	54	47
56	206	-	3.58	8.46	14.10	33	66	23	45.1	53	46
55	205	9.3	4.00	8.50	14.20	-	65	-	46.0	52	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	51	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

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополняется очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица 6 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 3 км	Стр.ВП 5в	Стр.ВП 10в	Гибкость (-/+СМ)	Плавание 50м	Посылание 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	11.38	20.15	-	39	-	1.22.0	-	19
28	154	10.4	5.08	11.56	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	9
18	124	11.4	5.50	12.58	23.50	14	28	4	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	3	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	2	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	1	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	0	2.10.0	25	0
9	96	12.4	6.56	14.30	28.40	9	18	-	2.13.0	24	0
8	92	12.6	7.00	14.30	29.20	8	16	-	2.16.0	23	0
7	88	12.8	7.10	14.40	30.10	7	14	-	2.19.0	22	0
6	84	13.0	7.20	15.00	31.00	6	12	-	2.22.0	21	0
5	80	13.2	7.36	15.25	31.50	5	10	-	2.25.0	20	0
4	76	13.6	7.45	15.50	32.40	4	8	-	2.38.0	19	0
3	71	14.0	8.00	16.20	33.40	3	6	-	2.32.0	18	0
2	66	14.5	8.29	17.02	34.50	2	4	-	2.36.0	17	0
1	60	15.0	8.40	18.00	36.00	1	2	-	2.40.0	16	0

Таблица 7

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

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

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

Таблица 7 (продолжение)

Очки	Бег										Стрельба					Подтяг. на переклад. 4 мин.	Гибкость (+/- см)	Плавание
	Бег					Стрельба					Ляжи	Полет	МВ	ВП				
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км	5 км	Ляжи	Полет	МВ	ВП								
50	8,4	13,0	3,20	6,50	10,37	17,50	17,50	65	39	78	30	60	16,0	35,0	-	22		
49	-	-	3,21	6,52	10,40	18,00	18,00	-	-	-	-	59	16,2	35,5	13	-		
48	8,5	13,1	3,22	6,54	10,44	18,10	18,10	64	-	77	29	58	16,4	36,0	-	21		
47	-	-	3,23	6,57	10,48	18,20	18,20	-	-	-	-	57	16,6	36,5	-	-		
46	8,6	13,2	3,24	6,60	10,52	18,30	18,30	63	38	76	28	56	16,8	37,0	12	20		
45	-	-	3,25	6,63	10,56	18,40	18,40	-	-	-	-	55	17,0	37,5	-	-		
44	8,7	13,3	3,26	6,66	10,60	18,50	18,50	62	-	75	27	54	17,2	38,0	-	19		
43	-	-	3,27	6,69	10,64	19,00	19,00	-	-	-	-	53	17,4	38,5	11	-		
42	8,8	13,4	3,28	6,72	10,68	19,10	19,10	61	37	74	26	52	17,6	39,0	-	18		
41	-	-	3,29	6,75	10,72	19,20	19,20	-	-	-	-	51	17,8	39,5	-	-		
40	8,9	13,5	3,30	6,78	10,76	19,30	19,30	60	-	73	25	50	18,0	40,0	10	17		
39	-	-	3,31	6,81	10,80	19,45	19,45	59	-	-	-	49	18,3	41,0	-	-		
38	9,0	13,6	3,32	6,84	10,84	19,50	19,50	58	36	72	24	48	18,6	42,0	-	16		
37	-	-	3,33	6,87	10,88	20,00	20,00	57	-	-	-	47	19,0	43,0	9	-		
36	9,1	13,7	3,34	6,90	10,92	20,10	20,10	56	-	71	23	46	19,4	44,0	-	15		
35	-	-	3,35	6,93	10,96	20,20	20,20	55	-	-	-	45	19,8	45,0	-	-		
34	9,2	13,8	3,36	6,96	11,00	20,30	20,30	54	35	70	22	44	20,2	46,0	8	14		
33	-	-	3,37	6,99	11,04	20,40	20,40	53	-	-	-	43	20,6	47,0	-	-		
32	9,3	13,9	3,38	7,02	11,08	20,50	20,50	52	-	69	21	42	21,0	48,0	-	13		
31	-	-	3,39	7,05	11,12	20,60	20,60	51	-	-	-	41	21,5	49,0	7	-		
30	9,4	14,0	3,40	7,08	11,16	20,70	20,70	50	34	68	20	40	22,0	50,0	-	12		
29	-	-	3,41	7,11	11,20	20,80	20,80	49	-	-	-	39	22,5	51,0	-	-		
28	9,5	14,1	3,42	7,14	11,24	20,90	20,90	48	-	67	19	38	23,0	52,0	6	11		
27	-	-	3															

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

Очки	Бег			Гибк. +/-	Подъем тулов.	Стрельба			Льжи 3 км	Льжи 2 км	Льжи 1 км	Плавание			Сгибание- разгибание рук 4 мин	Длина с места
	100м	500 м	1 км			5В	10В	10м				50 м	50 м			
	60 м	100 м	500 м			10 м	10 м	25 м				50 м				
100	7,6	12,3	1,15,0	2,50	6,10	8,00	3,5	7,5	50	98	13,0	28,0	16,5	270		
99	-	-	1,15,5	2,51	6,12	8,05	-	-	-	-	13,1	28,2	16,0	269		
98	-	12,4	1,16,0	2,52	6,14	8,10	-	7,4	-	97	13,2	28,4	15,6	268		
97	7,7	-	1,16,5	2,53	6,16	8,15	3,4	-	49	-	13,3	28,6	15,3	267		
96	-	12,5	1,17,0	2,54	6,18	8,20	-	7,3	-	96	13,4	28,8	15,0	266		
95	-	-	1,17,5	2,55	6,20	8,25	-	-	-	-	13,5	29,0	14,8	265		
94	7,8	12,6	1,18,0	2,56	6,22	8,30	3,3	7,2	48	95	13,6	29,2	14,4	264		
93	-	-	1,18,5	2,57	6,24	8,35	-	-	-	-	13,7	29,4	14,1	263		
92	-	12,7	1,19,0	2,58	6,26	8,40	-	7,1	-	94	13,8	29,6	13,8	262		
91	7,9	-	1,19,5	2,59	6,28	8,45	3,2	-	47	-	13,9	29,8	13,5	261		
90	-	12,8	1,20,0	3,00	6,30	8,50	-	7,0	-	93	14,0	30,0	13,2	260		
89	-	-	1,20,5	3,01	6,32	8,55	-	-	-	-	14,1	30,2	12,9	259		
88	8,0	12,9	1,21,0	3,02	6,34	9,00	3,1	6,9	46	92	14,2	30,4	12,6	258		
87	-	-	1,21,5	3,03	6,36	9,05	-	-	-	-	14,3	30,6	12,4	257		
86	-	13,0	1,22,0	3,04	6,38	9,10	-	6,8	-	91	14,4	30,8	12,2	256		
85	8,1	-	1,22,5	3,05	6,40	9,15	3,0	-	45	-	14,5	31,0	12,0	255		
84	-	13,1	1,23,0	3,06	6,42	9,20	-	6,7	-	90	14,6	31,2	11,8	254		
83	-	-	1,23,5	3,07	6,44	9,25	-	-	-	-	14,7	31,4	11,6	253		
82	8,2	13,2	1,24,0	3,08	6,47	9,30	2,9	6,6	44	89	14,8	31,6	11,4	252		
81	-	-	1,24,5	3,09	6,50	9,35	-	-	-	-	14,9	31,8	11,2	251		
80	8,3	-	1,25,0	3,10	6,53	9,40	-	6,5	-	88	15,0	32,0	11,0	250		
79	8,3	-	1,25,5	3,12	6,56	9,45	2,8	-	43	-	15,1	32,2	10,8	249		
78	-	13,4	1,26,0	3,14	6,59	9,50	-	6,4	-	87	15,2	32,4	10,6	248		
77	-	-	1,26,5	3,16	7,02	9,55	-	-	-	-	15,3	32,6	10,4	247		
76	8,4	13,5	1,27,0	3,18	7,06	10,00	2,7	6,3	42	86	15,4	32,8	10,2	246		
75	-	-	1,27,5	3,20	7,10	10,05	-	-	-	-	15,5	33,0	10,0	245		
74	-	13,6	1,28,0	3,22	7,14	10,10	-	6,2	-	84	15,6	33,2	9,8	244		
73	8,5	-	1,28,5	3,24	7,18	10,15	2,6	-	41	83	15,7	33,4	9,6	243		
72	-	13,7	1,29,0	3,26	7,22	10,20	-	6,1	-	82	15,8	33,6	9,4	242		
71	-	-	1,29,5	3,28	7,26	10,25	-	-	-	-	15,9	33,8	9,2	241		
70	8,6	13,8	1,30,0	3,30	7,30	10,30	2,5	6,0	40	80	16,0	34,0	9,0	240		
69	-	-	1,30,5	3,32	7,34	10,35	-	-	-	-	16,1	34,2	8,8	239		
68	-	13,9	1,31,0	3,34	7,38	10,40	-	5,9	-	39	16,2	34,4	8,6	238		
67	8,7	-	1,31,5	3,36	7,42	10,45	2,4	-	-	77	16,3	34,6	8,4	237		
66	-	14,0	1,32,0	3,38	7,46	10,50	-	5,8	-	38	16,4	34,8	8,2	236		
65	-	-	1,32,5	3,40	7,50	10,55	-	-	-	-	16,5	35,0	8,0	235		
64	8,8	14,1	1,33,0	3,42	7,54	11,00	2,3	5,7	37	74	16,6	35,2	7,8	234		
63	-	-	1,33,5	3,44	7,58	11,05	-	-	-	-	16,7	35,4	7,6	233		
62	-	14,2	1,34,0	3,46	8,02	11,10	-	5,6	-	36	16,8	35,6	7,4	232		
61	8,9	-	1,34,5	3,48	8,06	11,15	2,2	-	-	71	16,9	35,8	7,2	231		
60	-	14,3	1,35,0	3,50	8,10	11,20	-	5,5	-	35	17,0	36,0	7,0	230		
59	-	-	1,35,5	3,52	8,14	11,25	-	-	-	-	17,1	36,2	6,8	228		
58	9,0	14,4	1,36,0	3,54	8,18	11,30	2,1	5,4	34	68	17,2	36,4	6,6	226		
57	-	-	1,36,5	3,56	8,22	11,35	-	-	-	-	17,3	36,6	6,4	224		
56	9,1	14,5	1,37,0	3,58	8,26	11,40	-	5,3	-	33	17,4	37,2	6,2	222		
55	-	-	1,37,5	4,00	8,30	11,46	2,0	-	-	65	17,5	37,6	6,0	220		
54	9,2	14,6	1,38,0	4,02	8,34	11,52	-	5,2	-	32	17,6	38,0	5,8	218		
53	-	-	1,38,5	4,04	8,38	11,58	-	-	-	-	17,7	38,5	5,6	216		
52	9,3	14,7	1,39,0	4,06	8,42	12,04	1,9	5,1	31	62	17,8	39,0	5,4	214		
51	-	-	1,39,5	4,08	8,46	12,12	-	-	-	-	17,9	39,5	5,2	212		

Таблица 8

Очки	Бег			Гибк. +/-	Подъем тулов.	Стрельба			Льжи 3 км	Льжи 2 км	Льжи 1 км	Плавание			Сгибание- разгибание рук 4 мин	Длина с места
	100 м	500 м	1 км			5В	10В	10 м				50 м	50 м			
	60 м	100 м	500 м			10 м	10 м	25 м				50 м				
50	9,4	14,8	1,40	4,10	8,50	12,20	-	5,0	-	30	60	18,0	40,0	50	210	
49	-	-	1,41	4,12	8,54	12,30	1,8	-	-	-	59	18,2	41,0	48	208	
48	9,5	14,9	1,42	4,14	8,58	12,40	-	4,9	-	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	1,7	4,6	-	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	-	4,7	-	27	54	20,0	46,0	38	198	
43	-	-	1,47	4,24	9,18	13,30	1,6	-	-	-	53	20,5	47,0	36	196	
42	9,8	15,2	1,48	4,26	9,22	13,40	-	4,6	-	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	1,5	4,5	-	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	1,4	4,4	-	24	48	23,0	52,0	28	186	
37	-	-	1,53	4,36	9,42	14,30	-	4,3	-	-	47	23,5	53,0	27	184	
36	10,1	15,5	1,54	4,38	9,46	14,40	1,3	4,2	-	23	46	24,0	54,0	26	182	
35	-	-	1,55	4,40	9,50	14,55	-	4,1	-	-	45	24,5	55,0	25	180	
34	10,2	15,6	1,56	4,42	9,54	15,10	1,2	4,0	-	22	44	25,0	56,0	24	178	
33	-	-	1,57	1,57	4,44	9,58	15,25	-	3,9	-	43	25,5	57,0	23	176	
32	10,3	15,8	1,58	4,46	10,02	15,40	1,1	3,8	-	21	42	26,0	58,0	22	174	
31	-	-	1,59	1,59	4,48	10,06	15,55	-	3,7	-	41	26,5	59,0	21	172	
30	10,4	16,0	2,00	4,50	10,10	16,30	1,0	3,6	-	20	40	27,0	1,00	20	170	
29	-	-	1,61	2,01	4,52	10,16	16,30	-	3,5	-	39	27,6	1,02	19	168	
28	10,5	16,2	2,02	4,54	10,22	16,50	9	3,4	-	19	38	28,2	1,04	18	166	
27	-	-	1,63	2,03	4,56	10,28	17,10	-	3,3	-	37	28,8	1,06	17	164	
26	10,6	16,4	2,04	4,58	10,34	17,30	8	3,2	-	18	36	29,6	1,08	16	162	
25	-	-	1,65	2,05	5,00	10,40	17,50	-	3,1	-	35	30,4	1,10	15	160	
24	10,7	16,6	2,06	5,02	10,46	18,10	7	3,0	-	17	34	31,2	1,12	14	158	
23	-	-	1,67	2,07	5,04	10,54	18,30	-	2,9	-	33	32,0	1,14	13	156	
22	10,8	16,8	2,08	5,06	11,02	18,50	6	2,8	-	16	32	33,0	1,16	12	154	
21	10,9	17,0	2,09	5,08	11,10	19,10	-	2,7	-	-	31	34,0	1,18	11	152	
20	11,0	17,0	2,10	5,10	11,20	19,30	5	2,6	-	15	30	35,0	1,20	10	150	
19	11,2	17,2	2,12	5,14	11,32	19,50	-	2,5	-	-	29	36,0	1,22	-	148	
18	11,4	17,4	2,14	5,18	11,45	20,10	4	2,4	-	14	28	37,0	1,24	9	146	
17	11,6	17,6	2,17	5,24	12,00	20,30	-	2,3	-	-	27	38,0	1,26	-	144	
16	11,8	17,8	2,20	5,30	12,20	21,00	3	2,2	-	13	26	39,0	1,28	8	142	
15	12,0	18,1	2,24	5,38	12,40	21,30	-	2,1	-	-	25	40,0	1,30	-	140	
14	12,2	18,4	2,28	5,46	13,00	22,00	2	2,0	-	12	24	41,0	1,32	7	135	
13	12,4	18,7	2,33	5,56	13,25	22,30	-	1,9	-	-	23	42,0	1,34	-	130	
12	12,6	19,0	2,38	6,06	13,50	23,00	1	1,8	-	11	22	43,0	1,36	6	125	
11	12,8	19,3	2,44	6,18	14,15	23,30	-	1,7	-	-	21	44,0	1,38	-	120	
10	13,0	19,6	2,50	6,30	14,40	24,00	0	1,6	-	10	20	45,0	1,40	5	115	
9	13,2	20,0	2,56	6,44	15,10	25,00	-	1,5	-	-						