

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
№ 09-3647

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
№ исх-03-5-09/5622

**ПИСЬМО**  
от 22 декабря 2015 года

В соответствии с п. 28 распоряжения Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р в субъектах Российской Федерации в феврале - марте 2016 г. проводится Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций (далее - Фестиваль).

Для обеспечения организации и проведения указанного мероприятия на муниципальном и региональном уровнях направляем типовое положение о проведении Фестиваля.

Директор Департамента  
государственной политики в сфере  
воспитания детей и молодежи  
Минобрнауки России  
А.Э.СТРАДЗЕ

Директор Департамента  
развития физической культуры  
и массового спорта  
Минспорта России  
М.В.ТОМИЛОВА

**ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ  
О ЗИМНЕМ ФЕСТИВАЛЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПОСВЯЩЕННОМ 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 2014 г. № 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;

II этап (региональный) - с 20 февраля по 24 марта 2016 г., проводится в субъектах Российской Федерации.

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация и проведение I и II этапов Фестиваля возлагаются на органы местного самоуправления и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования при участии региональных отделений Российского студенческого спортивного союза, ОГ ФСО "Юность России" и ДОСААФ России.

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

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

Методическое обеспечение на I и II этапах Фестиваля возлагается на региональных операторов комплекса ГТО и координаторов по вопросам физического воспитания в субъектах Российской Федерации в системе образования.

## IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале на I (муниципальном) и II (региональном) этапах допускаются обучающиеся 9 - 29 лет, относящиеся ко II, III, IV, V, VI ступеням комплекса ГТО соответственно в составах классов и учебных групп образовательных организаций среднего, специального и высшего образования. Составы команд класса либо учебные группы на первом этапе рекомендуется формировать не менее чем из 8 участников независимо от пола.

К участию во II этапе Фестиваля допускаются победители I (муниципального) этапа Фестиваля в личном и командном зачетах. Количественный и возрастной состав сборных команд муниципальных образований для участия во II (региональном) этапе формируется по усмотрению субъекта Российской Федерации.

При необходимости возможно проведение промежуточного этапа Фестиваля (межмуниципального) для формирования сборной команды для участия во II (региональном) этапе Фестиваля.

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

обучающиеся, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с органами исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта).

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

#### V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

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

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

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

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)	1 км	1,5 км	2 км	2 км	3 км
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+	+
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	(3 мин.)	(3 мин.)	(3 мин.)	(4 мин.)	(4 мин.)
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	-	-	-
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	(3 мин.)	(3 мин.)	+	+	+
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

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)	1 км	1,5 км	2 км	2 км	2 км
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+	+	+	+
		(3 мин.)	(3 мин.)	(3 мин.)	(4 мин.)	(4 мин.)
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.

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

Участники III ступени выполняют стрельбу на дистанции 10 метров по мишени № 8. Изготовка сидя - с опорой локтей о стол и с упора для винтовки.

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

Порядок проведения и количество тестов программы Фестиваля определяется для I (муниципального) этапа - органом местного самоуправления, для II этапа Фестиваля - органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Фестиваль рекомендуется проводить по программам: четырехборье, пятиборье или шестиборье.

При проведении Фестиваля рекомендуется придерживаться следующего порядка:

Первый день:

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

Второй день:

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

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

На соревнованиях I - II этапов Фестиваля результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов (Приложение № 2).

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

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

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке (или в беге на выносливость для бесснежных районов), при равенстве этого показателя - по результату в плавании.

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

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1 - 3 места в личном первенстве среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, а также команды, занявшие 1 - 3 места в командном первенстве, награждаются по решению организаторов соревнований (грамотами, дипломами, медалями 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

Финансовое обеспечение I (муниципального) и II (регионального) этапов Фестиваля осуществляется как за счет средств бюджетов муниципальных образований, так и за счет бюджетов субъектов Российской Федерации.

## IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

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

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

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий".

## X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Страхование участников соревнований производится за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации 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 № 1), заверенную руководителем органа местного самоуправления, по адресу органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Срок представления заявки назначается по усмотрению организаторов Фестиваля.

Вместе с предварительной заявкой в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта направляется краткий отчет 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.

Основанием для командирования команды на II этап Фестиваля является официальный совместный вызов органа исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта и органа исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющего управление в сфере образования.

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.

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 учетом 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: \_\_\_\_\_

## ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ В ВИДАХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

## МАЛЬЧИКИ 9 - 10 ЛЕТ

Очки					Стрельба а ВП				Поднимание туловища из положения на спине	Подтяг ивание 3 мин.
	Длина с места	Сгиб. - разг. рук 3 мин.	Бег 60 м	Бег 1 км	Лыжи 1 км	5в	Гибкость (+/- см)	Плаван ие 25 м	1 мин.	
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	8,5	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	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	-	-
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	-	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	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

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 1 км	Стрельба ВП	Гибкость (+/- см)	Плавание 25 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Сгибание - разгиб. рук 3 мин.
		30 м	60 м	1 км						
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	-	-
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

Очки	Длина с места	Бег		Лыжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	Сгиб. - разгиб. рук лежа 3 мин.	Подтягивание 3 мин.
		60 м	1,5 км								
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	-

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

Очки	Длина с места	Бег		Лыжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	Сгибание - разгиб. рук 3 мин.
		60 м	1,5 км							
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
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

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	Подтягивание 3 мин.
		60 м	1 км	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	-	-
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

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	Сгибание - разгиб. рук 3 мин.
		60 м	1 км	2 км							
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	3.37	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

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	15.50	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

Очки	Бег							Стрельба				Плавание		Гибкость (+/- см)	Подтяг. на переклад.	Длина с места
								МВ		ВП						
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км	5 км	Подъем тулов.	25/50 м	50 м	10 м	10 м	25 м	50 м	4 мин.		
								5 в	10 в	5 в	10 в					
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
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

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

## ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ В ВИДАХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

## ДЕВУШКИ И ЖЕНЩИНЫ 16 - 39 ЛЕТ

Очки	Бег					Лыжи	Гибк.	Подъем тулов.	Стрельба		Плавание		Сгибание - разгибание рук	Длина с места
									ВП	ВП				
	60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	3 км	+/-	10 м	10 м	5 в	10 в	25 м	50 м	4 мин.
	100	7,6	12,3	1.15,0	2.50	6.10	8.00	35	75	50	98	13,0	28,0	165
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	-	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	-	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	36,8	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
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