

«УТВЕРЖДАЮ»  
министр физической культуры  
и спорта Ставропольского  
края



«УТВЕРЖДАЮ»  
министр образования и  
молодежной политики  
Ставропольского края



## ПОЛОЖЕНИЕ

о краевом Зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Ставропольского края, посвященном 85-летию отечественного комплекса ГТО

### І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Краевой Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций Ставропольского края, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО (далее – Зимний фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) в Ставропольском крае, утвержденным Губернатором Ставропольского края 30 июля 2014 года.

1.2. Целью проведения Зимнего фестиваля является вовлечение обучающихся образовательных организаций всех типов в систематические занятия физической культурой и спортом.

1.3. Задачи Зимнего фестиваля:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения;
- 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.

### ІІ. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ

Зимний фестиваль проводится в два этапа:

2.1. I этап (муниципальный) – с 1 по 20 февраля 2016 года, проводится в муниципальных образованиях;

2.2. II этап краевой –

26-27 февраля 2016 года, участвуют обучающиеся, относящиеся ко II и III ступеням комплекса ГТО;

03-04 марта 2016 года, участвуют обучающиеся, относящиеся к IV и V ступеням комплекса ГТО;

10-11 марта 2016 года, участвуют обучающиеся, относящиеся к VI ступени комплекса ГТО.

2.3. Соревнования проводятся по адресу: г. Ставрополь, ул. Тухачевского, д. 18, ГБПОУ СК «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)».

### **III. ОРГАНИЗАТОРЫ ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ**

3.1. Общее руководство организацией и проведением Зимнего фестиваля осуществляют министерство физической культуры и спорта Ставропольского края и министерство образования и молодежной политики Ставропольского края.

3.2. Организация и проведение I этапа Зимнего фестиваля возлагается на организационные комитеты муниципальных образований и профессиональных образовательных организации и образовательных организаций высшего образования (далее – образовательные организации) Ставропольского края.

3.3. Непосредственное проведение II этапа возлагается на организационный комитет по проведению на территории Ставропольского края I и II этапов Зимнего фестиваля, главную судейскую коллегию (далее – ГСК). Состав ГСК формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ I И II ЭТАПОВ ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ**

4.1. К участию в Зимнем фестивале на I (муниципальном) и II (краевом) этапах допускаются обучающиеся 9-29 лет, относящиеся ко II, III, IV, V, VI ступеням комплекса ГТО. Составы команд-классов или команд учебных групп на первом этапе рекомендуется формировать не менее чем из восьми участников независимо от пола.

4.2. К участию во II этапе Зимнего фестиваля допускаются победители I (муниципального) этапа в личном и командном зачетах.

4.3. В состав сборных команд муниципальных образований, сформированных из числа обучающихся, относящихся ко II, III, IV, V ступеням необходимо включить по четыре человека (2 юноши, 2 девушки) в каждой возрастной группе и один представитель.

4.4. Образовательные организации I этап Зимнего фестиваля проводят внутри образовательных организаций среди групп, курсов. В состав сборных команд образовательных организаций для участия во II (краевом) этапе должны быть включены 8 человек (4 юноши, 4 девушки) в каждой возрастной группе и один представитель.

К участию во II этапе Зимнего фестиваля не допускаются:

- обучающиеся, не участвовавшие в I этапе Зимнего 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 Зимнем фестивале на I (муниципальном) этапе допускаются обучающиеся, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе при наличии допуска врача, заявки от организации и, при необходимости, согласия одного из родителей (законных представителей).

#### V. ПРОГРАММА ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ

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

##### 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 выносливость (мин. с)	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 лёжа на полу	+	+	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
6.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	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 выносливость (мин. с)	1 км	1.5 км	2 км	2 км	2 км
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин)	+	+	+	+	+
		(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.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей

**VI. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В ЗИМНЕМ ФЕСТИВАЛЕ**

6.1. Участие в программе Зимнего фестиваля обязательно для всех членов сборных команд.

6.2. Участники Зимнего фестиваля должны быть зарегистрированы в системе АИС ГТО.

6.3. 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.

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

6.5. 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 Зимнего 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.

6.6. Порядок проведения и количество тестов программы Зимнего фестиваля определяется для I (муниципального) этапа организационным комитетом муниципального образования или образовательной организации, II этап Зимнего фестиваля проводится по программе шестиборья.

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

6.7. На I и II этапах Зимнего фестиваля результаты участников определяются в соответствии со 100-очковыми таблицами оценки результатов (приложение № 2).

6.8. 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 Зимнего фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

6.9. В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на выносливость. Командное первенство определяется по группам по сумме очков, набранных в спортивных программах всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ**

7.1. Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин в программе Зимнего фестиваля в каждой из возрастных групп награждаются грамотами и медалями; команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве награждаются дипломами и кубками.

7.2. 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 ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ**

8.1. Финансовое обеспечение I (муниципального) этапа Зимнего фестиваля, а также расходы по командированию участников сборных команд муниципальных образований и образовательных организаций Ставропольского края на II этап Зимнего фестиваля (проезд до места проведения и обратно, проживание, суточные в пути, страхование участников) осуществляется за счёт средств направляющей стороны.

8.2. Финансовое обеспечение II этапа Зимнего фестиваля осуществляется за счет бюджета Ставропольского края:

- питание судей, обслуживающего персонала за счет средств министерства физической культуры и спорта Ставропольского края;

- награждение победителей и призеров Зимнего фестиваля за счет средств министерства образования и молодежной политики Ставропольского края.

#### **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 года № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 года № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

#### **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ**

Участие во II этапе Зимнего фестиваля осуществляется только при наличии договора (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников в день приезда на соревнования.

#### **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ В ЗИМНЕМ ФЕСТИВАЛЕ**

Для участия в II (краевом) этапе Зимнего фестиваля необходимо направить:

11.1. Предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 1), заверенную руководителем органа местного самоуправления, по адресу: г. Ставрополь, ул. Советская, 12,а, министерство физической культуры и спорта Ставропольского края, до 20 февраля 2016 г. – II и III ступени, до 25 февраля – IV и V ступени, до 01 марта – VI ступень;

11.2. Краткий отчет о проведении I (муниципального) этапа Зимнего фестиваля, составленный в произвольной форме с указанием количества участников, участвовавших в I (муниципальном) этапе, программы мероприятий, количества судей, их категории, протоколы I (муниципального) этапа Зимнего фестиваля с результатами членов сборной команды.

11.3. 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;
- справки школьников на каждого участника с фотографиями 3х4 см, заверенные подписью директора общеобразовательной организации и печатью, которая ставится на угол фотографии обучающегося;
- согласие родителей (законных представителей) на обработку персональных данных обучающихся (приложение 2 к Положению о Зимнем фестивале);
- сводный протокол I этапа Зимнего фестиваля с результатами, показанными на них членами команды.

11.4. По всем организационным вопросам обращаться в краевой Центр тестирования моб. тел. 8-903-41-500-41 Костин Сергей Павлович.





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

Приложение 2

Таблица 1

Очки	Длина с места	Сгиб-разг рух 3 мин	Бег 60м	Бег 1км	Лыжи 1 км	Стрельба ВП		Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
						5в	Гибкость (+/-см)			
100	230	100	8,4	3,20	3,30	50	25	15,0	70	28
99	229	98	-	3,21	3,33	-	-	15,2	-	-
98	228	96	-	3,22	3,36	-	-	15,4	69	27
97	227	94	8,3	3,23	3,39	49	24	15,6	-	-
96	226	92	-	3,24	3,42	-	-	15,8	68	26
95	225	90	-	3,25	3,45	-	-	16,0	-	-
94	224	88	8,6	3,26	3,48	48	23	16,2	67	25
93	223	88	-	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	-	-
84	214	68	-	3,42	3,78	-	-	18,2	62	20
83	213	66	-	3,44	3,81	-	-	18,4	-	-
82	212	64	9,0	3,46	3,84	44	19	18,6	61	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	19,2	-	-
78	208	56	-	3,54	3,96	-	-	19,4	59	17
77	207	54	-	3,56	3,99	-	-	19,6	-	-
76	206	52	9,2	3,58	4,02	42	17	19,8	58	16
75	205	50	-	3,60	4,05	-	-	20,0	-	-
74	204	48	-	3,62	4,08	-	-	20,2	57	15
73	203	46	9,3	3,64	4,11	41	16	20,4	-	-
72	202	44	-	3,66	4,14	-	-	20,6	56	14
71	201	42	-	3,68	4,17	-	-	20,8	-	-
70	200	40	9,4	3,70	4,20	40	15	21,0	55	13
69	199	38	-	3,72	4,23	-	-	21,2	-	-
68	198	36	-	3,74	4,26	39	-	21,4	54	-
67	197	34	9,5	3,76	4,29	38	14	21,6	-	12
66	196	32	-	3,78	4,32	-	-	21,8	53	-
65	195	30	-	3,80	4,35	-	-	22,0	-	-
64	194	28	9,6	3,82	4,38	37	13	22,2	52	11
63	193	26	-	3,84	4,41	-	-	22,4	-	-
62	192	24	-	3,86	4,44	36	-	22,6	51	-
61	191	22	9,7	3,88	4,47	35	12	22,8	-	-
60	190	20	-	3,90	4,50	-	-	23,0	50	10
59	189	18	-	3,92	4,53	-	-	23,2	-	-
58	188	16	9,8	3,94	4,56	34	11	23,4	49	-
57	187	14	-	3,96	4,59	-	-	23,6	-	-
56	186	12	-	3,98	4,62	33	-	23,8	48	9
55	185	10	42256,0	4,00	4,65	-	10	24,0	-	-
54	184	8	-	4,02	4,68	32	-	24,2	47	-
53	183	6	-	4,04	4,71	-	-	24,4	-	-
52	182	4	10,0	4,06	4,74	31	9	24,6	46	8
51	181	2	-	4,08	4,77	-	-	24,8	-	-

Таблица 1 (продолжение)

Очки	Длина с места	Сгиб-разг рух 3 мин	Бег 60м	Бег 1км	Лыжи 1 км	Стрельба ВП		Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
						5в	Гибкость (+/-см)			
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	-	-	32,4	39	-
38	156	14	10,6	5,16	6,36	24	-	33,0	38	-
37	154	-	-	5,19	6,39	-	4	33,6	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	6,60	20	-	37,0	30	-
29	138	-	11,3	5,43	6,63	-	-	37,5	29	-
28	136	-	11,4	5,46	6,66	19	1	38,0	28	-
27	134	9	11,5	5,49	6,69	-	-	38,5	27	-
26	132	-	11,6	5,52	6,72	18	-	39,0	26	3
25	130	-	11,7	5,55	6,75	-	0	39,5	25	-
24	128	8	11,8	5,58	6,78	17	-	40,0	24	-
23	126	-	11,9	5,61	6,81	-	-	40,5	23	-
22	124	-	12,0	5,64	6,84	16	-1	41,0	22	-
21	122	7	12,1	5,67	6,87	-	-	41,5	21	-
20	120	-	12,2	5,70	6,90	15	-	42,0	20	-
19	117	-	12,3	5,73	6,93	-	-2	42,5	19	-
18	114	6	12,4	5,76	6,96	14	-	43,0	18	2
17	111	-	12,5	5,79	6,99	-	-	43,5	17	-
16	108	-	12,6	5,82	7,02	13	-3	44,0	16	-
15	105	5	12,7	5,85	7,05	-	-	44,5	15	-
14	102	-	12,8	5,88	7,08	12	-	45,0	14	-
13	99	-	12,9	5,91	7,11	-	-4	45,5	13	-
12	96	4	13,0	5,94	7,14	11	-	46,0	12	-
11	93	-	13,1	5,97	7,17	-	-	46,5	11	-
10	90	-	13,2	6,00	7,20	10	-	47,0	10	1
9	86	3	13,3	6,03	7,23	9	-5	47,5	9	-
8	82	-	13,4	6,06	7,26	8	-	48,0	8	-
7	78	-	13,5	6,09	7,29	7	-	48,5	7	-
6	74	2	13,6	6,12	7,32	6	-	49,0	6	-
5	70	-	13,7	6,15	7,35	5	-6	49,5	5	-
4	66	-	13,8	6,18	7,38	4	-	50,0	4	-
3	61	1	13,9	6,21	7,41	3	-	50,5	3	-
2	56	-	14,0	6,24	7,44	2	-	51,0	2	-
1	50	-	14,1	6,27	7,47	1	-7	51,5	1	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО

мальчики 11-12 лет

Таблица 3

Очки	Бег				Льжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плава ние 50м	Поднима ние туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Сгиб- разгиб рук лежа 3 мин	Подтя- гивание 3 мин
	Длина с места	60м	1,5км	Льжи 2 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	-	-	-	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	-	4,60	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	45,6	-	70	16	
54	208	-	6,18	10,48	32	64	-	46,2	57	68	-	
53	206	-	6,21	10,56	-	63	-	47,4	-	66	-	
52	204	9,2	6,24	11,04	31	62	14	48,2	56	64	15	
51	202	-	6,27	11,12	-	61	-	49,0	-	62	-	

Таблица 3 (продолжение)

Очки	Бег				Льжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднима ние туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Сгиб- разгиб рук лежа 3 мин	Подтягивание 3 мин
	Длина с места	60м	1,5км	Льжи 2 км								
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	-	
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	-	1,28,0	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

Таблица 4

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

Таблица 4 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег		Лыжи 2 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание-разгиб рук 3 мин
		60м	1,5км							
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	18
47	174	-	7,02	12,24	-	57	-	58,0	-	-
46	172	10,1	7,06	12,32	28	56	17	59,0	48	16
45	170	-	7,10	12,40	-	55	-	1,00,0	-	-
44	168	10,2	7,14	12,48	27	54	-	1,01,0	47	14
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	12
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	10
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	8
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	6
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	4
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	2
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	0
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	0
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	0
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	-
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	0
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	0
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	0
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	0
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	0
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	0
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**

**Таблица 5**

Очки	Длина с места	Бег			Льжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2 км							
100	300	7,0	2,40	6,00	8,00	50	98	33	26,8	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	8,48	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	8,62	46	92	29	29,3	84	39
87	287	-	2,53	6,26	8,68	-	-	-	29,6	-	-
86	286	-	2,54	6,28	8,74	-	91	-	29,9	83	38
85	285	7,5	2,55	6,30	8,80	45	-	28	30,2	-	-
84	284	-	2,56	6,32	8,86	-	90	-	30,5	82	37
83	283	-	2,57	6,34	8,92	-	-	-	30,8	-	-
82	282	7,6	2,58	6,36	8,98	44	89	27	31,2	81	36
81	281	-	2,59	6,38	9,04	-	-	-	31,6	-	-
80	280	-	3,00	6,40	9,10	-	88	-	32,0	80	35
79	279	7,7	3,01	6,42	9,16	43	-	26	32,4	-	-
78	278	-	3,02	6,44	9,22	-	87	-	32,8	79	34
77	277	-	3,03	6,46	9,28	-	-	-	33,2	-	-
76	276	7,8	3,04	6,48	9,34	42	86	25	33,6	78	33
75	275	-	3,05	6,50	9,40	-	85	-	34,0	-	-
74	274	-	3,06	6,52	9,46	-	84	-	34,4	77	32
73	273	7,9	3,07	6,54	9,52	41	83	24	34,8	-	-
72	272	-	3,08	6,56	9,58	-	82	-	35,2	76	31
71	271	-	3,09	6,58	9,64	-	81	-	35,6	-	-
70	270	8,0	3,10	7,00	10,00	40	80	23	36,0	75	30
69	269	-	3,11	7,03	10,07	-	79	-	36,4	-	-
68	268	-	3,12	7,06	10,14	39	78	-	36,8	74	29
67	267	8,1	3,13	7,09	10,20	-	77	22	37,2	-	-
66	266	-	3,14	7,12	10,26	38	76	-	37,6	73	28
65	265	-	3,15	7,15	10,32	-	75	-	38,0	-	-
64	264	8,2	3,16	7,18	10,38	37	74	21	38,4	72	27
63	263	-	3,17	7,21	10,44	-	73	-	38,8	-	-
62	262	-	3,18	7,24	10,50	36	72	-	39,2	71	26
61	261	8,3	3,19	7,27	10,56	-	71	20	39,6	-	-
60	260	-	3,20	7,30	10,62	35	70	-	40,0	70	25
59	259	-	3,21	7,33	10,68	-	69	-	40,5	-	-
58	258	8,4	3,22	7,36	10,74	34	68	19	41,0	69	24
57	257	-	3,23	7,39	10,80	-	67	-	41,5	-	-
56	256	8,5	3,24	7,42	10,86	33	66	18	42,0	68	23
55	255	-	3,25	7,45	10,92	-	65	-	42,5	-	-
54	254	8,6	3,26	7,48	10,98	32	64	17	43,0	67	22
53	253	-	3,27	7,51	11,04	-	63	-	43,5	-	-
52	252	8,7	3,28	7,54	11,10	31	62	16	44,0	66	21
51	251	-	3,29	7,57	11,16	-	61	-	44,5	-	-

**Таблица 5 (продолжение)**

Очки	Длина с места	Бег			Льжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2 км							
50	230	8,8	3,30	8,00	13,20	30	60	15	46,0	65	20
49	228	-	3,31	8,04	13,30	-	59	-	46,8	-	-
48	226	8,9	3,32	8,08	13,40	29	58	14	47,5	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	188	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	9,28	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	4,56	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

Таблица 6

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

Таблица 6 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Лыжи 3 км	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Сгибание-разгиб рук 3 мин
		60м	1км	2км							
50	200	-	4,10	9,10	15,10	30	60	20	58,0	50	40
49	198	9,3	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	16,13	-	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	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	6,50	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 7  
Таблица оценки результатов взрослых в многоборьях ВФСК ГТО  
Юноши и мужчины 16-39 лет

Очки	Бег					Стрельба				Плавание		Гибкость (+/- см)	Подтяг. на переклад. 4 мин	Длина с места		
	60м	100м	1 км	2 км	3 км	5 км	МВ		ВП							
							25/50м	50м	10м	10м						
100	6,7	10,7	2,30	6,26	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	5,36	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	5,39	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	8,60	13,45	-	47	94	45	-	12,5	27,0	25	50	325
84	-	11,3	2,46	5,42	8,62	13,52	82	-	-	-	90	12,6	27,2	-	49	324
83	-	-	2,47	5,44	8,64	13,59	-	-	-	-	-	12,7	27,4	-	48	323
82	7,3	11,4	2,48	5,46	8,66	14,06	81	-	93	44	89	12,8	27,6	24	47	322
81	-	-	2,49	5,48	8,68	14,13	-	-	-	-	-	12,9	27,8	-	46	321
80	-	11,5	2,50	5,50	8,70	14,20	80	46	-	-	88	13,0	28,0	-	45	320
79	7,4	-	2,51	5,52	8,72	14,27	-	-	92	43	-	13,1	28,2	23	44	319
78	-	11,6	2,52	5,54	8,74	14,34	79	-	-	-	87	13,2	28,4	-	43	318
77	-	-	2,53	5,56	8,76	14,41	-	-	-	-	-	13,3	28,6	-	42	317
76	7,5	11,7	2,54	5,58	8,78	14,48	78	-	91	42	86	13,4	28,8	22	41	316
75	-	-	2,55	5,60	8,80	14,55	-	45	-	-	85	13,5	29,0	-	40	315
74	-	11,8	2,56	5,62	8,82	14,62	77	-	90	-	84	13,6	29,2	-	39	314
73	7,6	-	2,57	5,64	8,84	14,69	-	-	-	41	83	13,7	29,4	21	38	313
72	-	11,9	2,58	5,66	8,86	14,76	76	-	89	-	82	13,8	29,6	-	37	312
71	-	-	2,59	5,68	8,88	14,83	-	-	-	-	81	13,9	29,8	-	36	311
70	7,7	12,0	2,60	5,70	8,90	14,90	75	44	88	40	80	14,0	30,0	20	35	310
69	-	-	3,01	6,12	9,40	15,37	-	-	-	-	79	14,1	30,2	-	34	298
68	-	12,1	3,02	6,14	9,42	15,44	74	-	87	39	78	14,2	30,4	-	33	296
67	7,8	-	3,03	6,16	9,44	15,51	-	-	-	-	77	14,3	30,6	19	32	294
66	-	12,2	3,04	6,18	9,46	15,58	73	43	86	38	76	14,4	30,8	-	31	292
65	-	-	3,05	6,20	9,48	15,65	-	-	-	-	75	14,5	31,0	-	30	290
64	7,9	12,3	3,06	6,22	9,50	15,72	72	-	85	37	74	14,6	31,2	18	29	288
63	-	-	3,07	6,24	9,52	15,79	-	-	-	-	73	14,7	31,4	-	28	286
62	-	12,4	3,08	6,26	9,54	15,86	71	42	84	36	72	14,8	31,6	-	27	284
61	8,0	-	3,09	6,28	9,56	15,93	-	-	-	-	71	14,9	31,8	17	26	282
60	-	12,5	3,10	6,30	9,58	16,00	70	-	83	35	70	15,0	32,0	-	25	280
59	-	-	3,11	6,32	9,60	16,07	-	-	-	-	69	15,1	32,2	-	24	278
58	8,1	12,6	3,12	6,34	9,62	16,14	69	41	82	34	68	15,2	32,4	16	23	276
57	-	-	3,13	6,36	9,64	16,21	-	-	-	-	67	15,3	32,6	-	22	274
56	-	12,7	3,14	6,38	9,66	16,28	68	-	81	33	66	15,4	32,8	-	21	272
55	8,2	-	3,15	6,40	9,68	16,35	-	-	-	-	65	15,5	33,0	15	20	270
54	-	12,8	3,16	6,42	9,70	16,42	67	40	80	32	64	15,6	33,2	-	19	268
53	-	-	3,17	6,44	9,72	16,49	-	-	-	-	63	15,7	33,4	-	18	266
52	8,3	12,9	3,18	6,46	9,74	16,56	66	-	79	31	62	15,8	33,6	14	17	264
51	-	-	3,19	6,48	9,76	16,63	-	-	-	-	61	15,9	33,8	-	16	262

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

Таблица 7 (продолжение)

Очки	Бег					Стрельба				Плавание		Гибкость (+/- см)	Подтяг. на переклад. 4 мин	Длина с места		
	60м	100м	1 км	2 км	3 км	5 км	МВ		ВП							
							25/50м	50м	10м	10м						
90	8,4	13,0	3,20	6,50	10,37	17,50	65	39	78	30	60	16,0	35,0	-	22	280
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	6,60	10,52	18,30	63	38	76	28	56	16,8	37,0	12	20	252
45	-	-	3,25	6,63	10,56	18,40	-	-	-	-	55	17,0	37,5	-	-	250
44	8,7	13,3	3,26	6,66	10,60	18,50	62	-	75	27	54	17,2	38,0	-	19	248
43	-	-	3,27	6,69	10,64	18,60	-	-	-	-	53	17,4	38,5	11	-	246
42	8,8	13,4	3,28	6,72	10,68	18,70	61	37	74	26	52	17,6	39,0	-	18	244
41	-	-	3,29	6,75	10,72	18,80	-	-	-	-	51	17,8	39,5	-	-	242
40	8,9	13,5	3,30	6,78	10,76	18,90	60	-	73	25	50	18,0	40,0	10	17	240
39	-	-	3,31	6,81	10,80	19,00	-	-	-	-	49	18,2	40,5	-	-	238
38	9,0	13,6	3,32	6,84	10,84	19,10	59	36	72	24	48	18,4	41,0	-	16	236
37	-	-	3,33	6,87	10,88	19,20	-	-	-	-	47	18,6	41,5	9	-	234
36	9,1	13,7	3,34	6,90	10,92	19,30	58	-	71	23	46	18,8	42,0	-	15	232
35	-	-	3,35	6,93	10,96	19,40	-	-	-	-	45	19,0	42,5	-	-	230
34	9,2	13,8	3,36	6,96	11,00	19,50	57	35	70	22	44	19,2	43,0	8	14	228
33	-	-	3,37	6,99	11,04	19,60	-	-	-	-	43	19,4	43,5	-	-	226
32	9,3	13,9	3,38	7,02	11,08	19,70	56	-	69	21	42	19,6	44,0	-	13	224
31	-	-	3,39	7,05	11,12	19,80	-	-	-	-	41	19,8	44,5	7	-	222
30	9,4	14,0	3,40	7,08	11,16	19,90	55	34	68	20	40	20,0	45,0	-	12	220
29	-	-	3,41	7,11	11,20	20,00	-	-	-	-	39	20,2	45,5	-	-	218
28	9,5	14,1	3,42	7,14	11,24	20,10	54	-	67	19	38	20,4	46,0	6	11	216
27	-	-	3,43	7,17	11,28	20,20	-	-	-	-	37	20,6	46,5	-	-	214
26	9,6	14,2	3,44	7,20	11,32	20,30	53	-	66	18	36	20,8	47,0	-	10	212
25	-	-	3,45	7,23	11,36	20,40	-	-	-	-	35	21,0	47,5	5	-	210
24	9,7	14,3	3,46	7,26	11,40	20,50	52	33	64	17	34	21,2	48,0	-	9	208
23	-	-	3,47	7,29	11,44	20,60	-	-	-	-	33	21,4	48,5	-	-	206
22	9,8	14,4	3,48	7,32	11,48	20,70	51	-	63	16	32	21,6	49,0	4	8	204
21	9,9	-	3,49	7,35	11,52	20,80	-	-	-	-	31	21,8	49,5	-	-	202
20	10,0	14,5	3,50	7,38	11,56	20,90	50	32	62	15	30	22,0	50,0	-	-	200
19	10,1	14,6	3,51	7,41	11,60	21,00	49	-	61	14	28	22,2	50,5	3	7	198
18	10,2	14,7	3,52	7,44	11,64	21,10	48	-	60	13	26	22,4	51,0	-	-	196
17	10,3	14,8	3,53	7,47	11,68	21,20	47	-	59	12	24	22,6	51,5	-	-	194
16	10,4	14,9	3,54	7,50	11,72	21,30	46	-	58	11	22	22,8	52,0	2	6	192
15	10,5	15,0	3,55	7,53	11,76	21,40	45	-	57	10	20	23,0	52,5	-	-	190
14	10,6	15,1	3,56	7,56	11,80	21,50	44	-	56	9	18	23,2	53,0	-	-	188
13	10,7	15,2	3,57	7,59	11,84	21,60	43	-	55	8	16	23,4	53,5	1	5	186
12	10,8	15,3	3,58	7,62	11											

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

Очки	Бег						Льжи	Гибк.	Подъем тулов.	Стрельба				Сгибание- разгибание рук	Длина с места
	60м	100м	500 м	1 км	2 км	3 км				5 в	10 в	Плавание			
												25 м	50 м		
100	7,6	12,3	1,15,0	2,50	6,10	8,00	35	76	50	98	13,0	28,0	165	270	
99	-	-	1,15,5	2,51	6,12	8,05	-	-	-	-	13,1	28,2	160	269	
98	-	12,4	1,16,0	2,52	6,14	8,10	-	74	-	97	13,2	28,4	156	268	
97	7,7	-	1,16,5	2,53	6,16	8,15	34	-	49	-	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	-	-	-	-	15,5	33,0	100	245	
74	-	13,6	1,28,0	3,22	7,14	10,10	-	62	-	84	15,6	33,2	98	244	
73	8,5	-	1,28,5	3,24	7,18	10,15	26	-	41	83	15,7	33,4	96	243	
72	-	13,7	1,29,0	3,26	7,22	10,20	-	61	-	82	15,8	33,6	94	242	
71	-	-	1,29,5	3,28	7,26	10,25	-	-	-	81	15,9	33,8	92	241	
70	8,6	13,8	1,30,0	3,30	7,30	10,30	25	60	40	80	16,0	34,0	90	240	
69	-	-	1,30,5	3,32	7,34	10,35	-	-	-	79	16,1	34,2	88	239	
68	-	13,9	1,31,0	3,34	7,38	10,40	-	59	39	78	16,2	34,4	86	238	
67	8,7	-	1,31,5	3,36	7,42	10,45	24	-	-	77	16,3	34,6	84	237	
66	-	14,0	1,32,0	3,38	7,46	10,50	-	58	38	76	16,4	34,8	82	236	
65	-	-	1,32,5	3,40	7,50	10,55	-	-	-	75	16,5	35,0	80	235	
64	8,8	14,1	1,33,0	3,42	7,54	11,00	23	57	37	74	16,6	35,2	78	234	
63	-	-	1,33,5	3,44	7,58	11,05	-	-	-	73	16,7	35,4	76	233	
62	-	14,2	1,34,0	3,46	8,02	11,10	-	56	36	72	16,8	35,6	74	232	
61	8,9	-	1,34,5	3,48	8,06	11,15	22	-	-	71	16,9	35,8	72	231	
60	-	14,3	1,35,0	3,50	8,10	11,20	-	55	35	70	17,0	36,0	70	230	
59	-	-	1,35,5	3,52	8,14	11,25	-	-	-	69	17,1	36,2	68	228	
58	9,0	14,4	1,36,0	3,54	8,18	11,30	21	54	34	68	17,2	36,4	66	226	
57	-	-	1,36,5	3,56	8,22	11,35	-	-	-	67	17,3	36,6	64	224	
56	9,1	14,5	1,37,0	3,58	8,26	11,40	-	53	33	66	17,4	37,2	62	222	
55	-	-	1,37,5	4,00	8,30	11,46	20	-	-	65	17,5	37,6	60	220	
54	9,2	14,6	1,38,0	4,02	8,34	11,52	-	52	32	64	17,6	38,0	58	218	
53	-	-	1,38,5	4,04	8,38	11,58	-	-	-	63	17,7	38,5	56	216	
52	9,3	14,7	1,39,0	4,06	8,42	12,04	19	51	31	62	17,8	39,0	54	214	
51	-	-	1,39,5	4,08	8,46	12,12	-	-	-	61	17,9	39,5	52	212	

Очки	Бег						Льжи	Гибк.	Подъем тулов.	Стрельба				Сгибание- разгибание рук	Длина с места
	60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	3 км				5 в	10 в	Плавание			
												25 м	50 м		
50	9,4	14,8	1,40	4,10	8,50	12,20	-	50	30	80	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	28	188	
38	10,0	15,4	1,52	4,34	9,38	14,20	14	44	24	48	23,0	52,0	26	186	
37	-	-	1,53	4,36	9,42	14,30	-	43	-	47	23,5	53,0	24	184	
36	10,1	15,5	1,54	4,38	9,46	14,40	13	42	23	46	24,0	54,0	22	182	
35	-	-	1,55	4,40	9,50	14,55	-	41	-	45	24,5	55,0	20	180	
34	10,2	15,6	1,56	4,42	9,54	15,10	12	40	22	44	25,0	56,0	18	178	
33	-	15,7	1,57	4,44	9,58	15,25	-	39	-	43	25,5	57,0	16	176	
32	10,3	15,8	1,58	4,46	10,02	15,40	11	38	21	42	26,0	58,0	14	174	
31	-	15,9	1,59	4,48	10,06	15,55	-	37	-	41	26,5	59,0	12	172	
30	10,4	16,0	2,00	4,50	10,10	16,10	10	36	20	40	27,0	60,0	10	170	
29	-	16,1	2,01	4,52	10,16	16,30	-	35	-	39	27,6	61,0	8	168	
28	10,5	16,2	2,02	4,54	10,22	16,50	9	34	19	38	28,2	62,0	6	166	
27	-	16,3	2,03	4,56	10,28	17,10	-	33	-	37	28,8	63,0	4	164	
26	10,6	16,4	2,04	4,58	10,34	17,30	8	32	18	36	29,6	64,0	2	162	
25	-	16,5	2,05	5,00	10,40	17,50	-	31	-	35	30,4	65,0	0	160	
24	10,7	16,6	2,06	5,02	10,46	18,10	7	30	17	34	31,2	66,0	0	158	
23	-	16,7	2,07	5,04	10,54	18,30	-	29	-	33	32,0	67,0	0	156	
22	10,8	16,8	2,08	5,06	11,02	18,50	6	28	16	32	33,0	68,0	0	154	
21	10,9	16,9	2,09	5,08	11,10	19,10	-	27	-	31	34,0	69,0	0	152	
20	11,0	17,0	2,10	5,10	11,20	19,30	5	26	15	30	35,0	70,0	0	150	
19	11,2	17,2	2,12	5,14	11,32	19,50	-	25	-	29	36,0	71,0	0	148	
18	11,4	17,4	2,14	5,18	11,45	20,10	4	24	14	28	37,0	72,0	0	146	
17	11,6	17,6	2,17	5,24	12,00	20,30	-	23	-	27	38,0	73,0	0	144	
16	11,8	17,8	2,20	5,30	12,20	21,00	3	22	13	26	39,0	74,0	0	142	
15	12,0	18,1	2,24	5,38	12,40	21,30	-	21	-	25	40,0	75,0	0	140	
14	12,2	18,4	2,28	5,46	13,00	22,00	2	20	12	24	41,0	76,0	0	138	
13	12,4	18,7	2,33	5,56	13,25	22,30	-	19	-	23	42,0	77,0	0	136	
12	12,6	19,0	2,38	5,66	13,50	23,00	1	18	11	22	43,0	78,0	0	134	
11	12,8	19,3	2,44	5,78	14,15	23,30	-	17	-	21	44,0	79,0	0	132	
10	13,0	19,6	2,50	5,90	14,40	24,00	0	16	10	20	45,0	80,0	0	130	
9	13,2	20,0	2,56	6,04	15,10	24,30	-	15	9	18	46,0	81,0	0	128	
8	13,4	20,4	3,03	6,18	15,40	25,00	-1	14	8	16	47,0	82,0	0	126	
7	13,7	20,8	3,10	6,34	16,15	25,40	-	13	7	14	48,0	83,0	0	124	
6	14,0	21,2	3,18	6,52	16,50	26,20	-2	12	6	12	49,0	84,0	0	122	
5	14,3	21,6	3,26	6,74	17,25	27,00	-	10	5	10					