

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор департамента образования  
Администрации города Тюмени

  
В.В. Воронцов

«04» 07 2018 год



**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор МАУ «Тюменский городской  
многопрофильный центр»

  
И.В. Мартянова

«04» 07 2018 год



**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор Института физической  
культуры ФГАОУ ВО «ТГУ»

  
Е.Т. Колунин

«04» 07 2018 год



**«УТВЕРЖДАЮ»**

И.о. Директора департамента по спорту  
и молодежной политике  
Администрации города Тюмени

  
С.В. Субботина

«04» 07 2018 год



**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор департамента образования и  
науки Тюменской области

  
А.В. Райдер

«04» 07 2018 год



## ПОЛОЖЕНИЕ

о фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящее положение о фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд (далее – Фестиваль) разработано в соответствии с постановлением Администрации города Тюмени от 10.04.2008 года № 38 - пк «Об утверждении порядка утверждения положений (регламентов) официальных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований в городе Тюмени, требований к содержанию этих положений (регламентов)».

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

2.1. Повышение уровня привлекательности комплекса ГТО среди населения.

2.2. Информирование населения о механизмах достижения личностного успеха, долголетия и гармоничного развития, через систематические занятия физической культурой и спортом.

2.3. Пропаганда физической культуры и спорта, подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2.4. Укрепление семейных отношений и формирование у подрастающего поколения позитивных установок к сохранению и развитию семейных традиций, созданию полноценной семьи.

2.5. Совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы.

2.6. Формирование гражданской и патриотической позиции у населения.

## **3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в два этапа:

3.1. **I этап (муниципальный)** – проводится 09 сентября 2018 года с 10.00 до 18.00 на территории муниципальных образований Тюменской области при участии действующих Центров тестирования в формате «дней открытых дверей».

3.2. Место проведения: список мест тестирования Фестиваля оформляется отдельным приложением к настоящему Положению.

3.3. **II этап (региональный)** – проводится с 22 по 23 сентября 2018 года на территории г. Тюмени.

Место проведения: г. Тюмень, Легкоатлетический манеж ГАУ ТО «ДЭССО» (ул. Луначарского, 12), СОЦ «Зодчий» ФГБУ ВО «ТИУ» (ул. Луначарского, 2, кор.5).

## **4. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

4.1. Общее руководство организацией и проведением Фестиваля среди семейных команд Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени.

4.2. Департамент образования Администрации города Тюмени является соорганизатором Фестиваля.

4.3. Непосредственное проведение **I этапа (муниципального)** Фестиваля возлагается на МАУ «Тюменский городской многопрофильный центр» и главные судейские коллегии по видам спорта, утвержденные МАУ «Тюменский городской многопрофильный центр».

4.4. Главная судейская коллегия и судейские коллегии по видам спорта формируются из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых входят в комплекс ГТО, в соответствии с Методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденными приказом Минспорта России от 01.02.2016 № 70.

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

5.1. К участию в I этапе Фестиваля допускается население города Тюмени (все желающие) в возрасте от 6 до 70 лет и старше, заинтересованное в пропаганде занятий физической культурой и спортом и разделяющее идеи ведения здорового образа жизни, а также изъявившее желание принять участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, **в составе семьи или самостоятельно.**

Обязательными условиями участия в Фестивале являются:

5.2. Регистрация в Автоматизированной информационной системе ГТО (АИС ГТО) на сайте: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и имеющий уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО (далее – УИН участника).

5.3. Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом, в соответствии с порядком, установленным Приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н.

5.4. К участию во II этапе Фестиваля допускаются по одной семье-победительнице муниципальных этапов Фестиваля в составе трех человек: мама, папа и один ребенок независимо от пола (возраст родителей от 25 до 49 лет, возраст ребенка от 9 до 17 лет). От города Тюмени допускается четыре команды (одна лучшая команда от каждого административного округа).

Возраст участников в соответствии со степенью комплекса ГТО определяется на дату завершения соревнований.

К участию в соревнованиях для команд, представляющих город Тюмень, допускаются семьи, в которых хотя бы один из родителей зарегистрирован по месту проживания в соответствующем административном округе, который представляет команда.

Каждая команда должна придумать название, иметь единую спортивную форму с названием муниципального района.

К участию во II этапе Фестиваля не допускаются:

- участники, не участвовавшие в I этапе Фестиваля;  
муниципальные образования Тюменской области, представившие заявку на участие позже установленного срока;

- участники и команды, не соответствующие требованиям Положения в части условий допуска участников.

## **6. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

6.1. Основу спортивной программы Фестиваля составляют виды испытаний (тестов) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися ко I-XI ступеням (6-70 лет и старше) комплекса ГТО.

## **6.2. Спортивную программу I этапа Фестиваля составляют следующие виды испытаний (тестов) комплекса ГТО:**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

## **7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

7.1. 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 от 23.07.2014 № 1 пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол от 28.05.2014 и 27.07.2014 года).

Результаты I этапа Фестиваля оформляются в протоколы установленной формы и вносятся в ЭБД ВФСК ГТО в установленном порядке в соответствии с порядком тестирования населения по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО, утвержденного приказом Минспорта России от 28.01.2016 № 54.

В рамках Фестиваля выполнение нормативов и определение уровня физической подготовленности **участников семейных команд** дополнительно оценивается в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов, утвержденной Приказом Минспорта России от 12.05.2016 № 516.

7.2. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных в 4-х испытаниях (тестов) всеми участниками команды.

7.3. В случае равенства очков, преимущество получает команда, показавшая лучший результат в поднимании туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

8.1. Победители Фестиваля награждаются дипломами 1, 2 и 3 степени соответственно, памятными подарками;

8.2. Участники Фестиваля награждаются дипломами участника, памятными призами.

## **9. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

9.1. Предварительные заявки на участие в I этапе Фестиваля необходимо направить по установленной форме (Приложение № 2) по адресу: г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, 46/2. Для получения справочной информации: телефон: 51-77-14, e-mail: [yfskqto72@mail.ru](mailto:yfskqto72@mail.ru)

9.2. Срок представления заявки **до 04.09.2018.**

Заявки, направленные после указанного срока, не рассматриваются.

Приложение №1

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Мальчики 9 – 10 лет

Очки	Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стрельба	сгибание разгиб рук	Гибкость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Лыжные гонки	подтягивание 3 мин
		30м	60м	1км		ВП 5в	3 мин			30 с	1 мин	1 км	
<b>100</b>	<b>230</b>	<b>4,6</b>	<b>8,4</b>	<b>3,20</b>	<b>50,0</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>15,0</b>	<b>48</b>	<b>70</b>	<b>3,30</b>	<b>28</b>
99	229	-	-	3,21	49,7	-	98	-	15,2	-	-	3,33	-
98	228	-	-	3,22	49,4	-	96	-	15,4	-	69	3,36	27
97	227	-	8,5	3,23	49,1	49	94	24	15,6	-	-	3,39	-
96	226	-	-	3,24	48,8	-	92	-	15,8	47	68	3,42	26
95	225	4,7	-	3,25	48,5	-	90	-	16,0	-	-	3,45	-
94	224	-	8,6	3,26	48,2	48	88	23	16,2	-	67	3,48	25
93	223	-	-	3,27	47,9	-	86	-	16,4	-	-	3,51	-
92	222	-	-	3,28	47,6	-	84	-	16,6	46	66	3,54	24
91	221	-	8,7	3,29	47,3	47	82	22	16,8	-	-	3,57	-
<b>90</b>	<b>220</b>	<b>4,8</b>	-	<b>3,30</b>	<b>47,0</b>	-	<b>80</b>	-	<b>17,0</b>	-	<b>65</b>	<b>4,00</b>	<b>23</b>
89	219	-	-	3,32	46,7	-	78	-	17,2	-	-	4,03	-
88	218	-	8,8	3,34	46,4	46	76	21	17,4	45	64	4,06	22
87	217	-	-	3,36	46,1	-	74	-	17,6	-	-	4,09	-
86	216	-	-	3,38	45,8	-	72	-	17,8	-	63	4,12	21
85	215	4,9	8,9	3,40	45,5	45	70	20	18,0	-	-	4,15	-
84	214	-	-	3,42	45,2	-	68	-	18,2	44	62	4,18	20
83	213	-	-	3,44	44,9	-	66	-	18,4	-	-	4,21	-
82	212	-	9,0	3,46	44,6	44	64	19	18,6	-	61	4,24	19
81	211	-	-	3,48	44,3	-	62	-	18,8	-	-	4,27	-
<b>80</b>	<b>210</b>	<b>5,0</b>	-	<b>3,50</b>	<b>44,0</b>	-	<b>60</b>	-	<b>19,0</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>4,30</b>	<b>18</b>
79	209	-	9,1	3,52	43,6	43	58	18	19,3	-	-	4,33	-
78	208	-	-	3,54	43,2	-	56	-	19,6	-	59	4,36	17
77	207	-	-	3,56	42,8	-	54	-	19,9	-	-	4,39	-
76	206	-	9,2	3,58	42,4	42	52	17	20,2	42	58	4,42	16
75	205	5,1	-	4,00	42,0	-	50	-	20,5	-	-	4,45	-
74	204	-	-	4,02	41,6	-	48	-	20,8	-	57	4,48	15
73	203	-	9,3	4,04	41,2	41	46	16	21,1	-	-	4,51	-
72	202	-	-	4,06	40,8	-	44	-	21,4	41	56	4,54	14
71	201	-	-	4,08	40,4	-	42	-	21,7	-	-	4,57	-
<b>70</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>9,4</b>	<b>4,10</b>	<b>40,0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>22,0</b>	-	<b>55</b>	<b>5,00</b>	<b>13</b>
69	199	-	-	4,12	39,6	-	39	-	22,3	-	-	5,03	-
68	198	-	-	4,14	39,2	39	38	-	22,6	40	54	5,06	-
67	197	-	9,5	4,16	38,8	-	37	14	22,9	-	-	5,09	12
66	196	-	-	4,18	38,4	38	36	-	23,2	-	53	5,12	-
65	195	5,3	-	4,20	38,0	-	35	-	23,5	-	-	5,15	-
64	194	-	9,6	4,22	37,6	37	34	13	23,8	39	52	5,18	11
63	193	-	-	4,24	37,2	-	33	-	24,1	-	-	5,21	-
62	192	-	-	4,26	36,8	36	32	-	24,4	-	51	5,24	-
61	191	-	9,7	4,28	36,4	-	31	12	24,7	38	-	5,27	-
<b>60</b>	<b>190</b>	<b>5,4</b>	-	<b>4,30</b>	<b>36,0</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	-	<b>25,0</b>	-	<b>50</b>	<b>5,30</b>	<b>10</b>
59	189	-	-	4,32	35,6	-	29	-	25,3	-	-	5,33	-
58	188	-	9,8	4,34	35,2	34	28	11	25,6	37	49	5,36	-
57	187	-	-	4,36	34,8	-	27	-	25,9	-	-	5,39	-
56	186	-	-	4,38	34,4	33	26	-	26,2	-	48	5,42	9
55	185	5,5	9,9	4,40	34,0	-	25	10	26,5	36	-	5,45	-
54	184	-	-	4,42	33,6	32	24	-	26,8	-	47	5,48	-
53	183	-	-	4,44	33,2	-	23	-	27,1	-	-	5,51	-
52	182	-	10,0	4,46	32,8	31	22	9	27,4	35	46	5,54	8
51	181	-	-	4,48	32,4	-	21	-	27,7	-	-	5,57	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Мальчики 9 – 10 лет**

Очки	Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стрельба	сгибание разгиб рук	Гибкость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Лыжные гонки 1 км	подтягивание 3 мин
		30м	60м	1км		ВП 5в	3 мин			30 с	1 мин		
<b>50</b>	<b>180</b>	<b>5,6</b>	-	<b>4,50</b>	<b>32,0</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	-	<b>28,0</b>	<b>34</b>	<b>45</b>	<b>6,00</b>	-
49	178	-	10,1	4,52	31,5	-	-	8	28,4	-	-	6,03	-
48	176	-	-	4,54	31,0	29	19	-	28,8	33	44	6,06	-
47	174	-	-	4,56	30,5	-	-	-	29,2	-	-	6,09	7
46	172	5,7	10,2	4,58	30,0	28	18	7	29,6	32	43	6,12	-
45	170	-	-	5,00	29,5	-	-	-	30,0	-	-	6,15	-
44	168	-	10,3	5,02	29,0	27	17	-	30,4	31	42	6,18	-
43	166	-	-	5,04	28,5	-	-	6	30,8	-	-	6,21	-
42	164	5,8	10,4	5,06	28,0	26	16	-	31,2	30	41	6,24	6
41	162	-	-	5,08	27,5	-	-	-	31,6	-	-	6,27	-
<b>40</b>	<b>160</b>	-	<b>10,5</b>	<b>5,10</b>	27,0	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>32,0</b>	<b>29</b>	<b>40</b>	<b>6,30</b>	-
39	158	-	-	5,13	26,5	-	-	-	32,5	-	39	6,33	-
38	156	5,9	10,6	5,16	26,0	24	14	-	33,0	28	38	6,36	-
37	154	-	-	5,19	25,5	-	-	4	33,5	-	37	6,39	5
36	152	-	10,7	5,22	25,0	23	13	-	34,0	27	36	6,42	-
35	150	-	-	5,25	24,5	-	-	-	34,5	-	35	6,45	-
34	148	6,0	10,8	5,28	24,0	22	12	3	35,0	26	34	6,48	-
33	146	-	10,9	5,31	23,5	-	-	-	35,5	-	33	6,51	-
32	144	-	11,0	5,34	23,0	21	11	-	36,0	25	32	6,54	4
31	142	-	11,1	5,37	22,5	-	-	2	36,5	-	31	6,57	-
<b>30</b>	<b>140</b>	6,1	<b>11,2</b>	<b>5,40</b>	22,0	<b>20</b>	<b>10</b>	-	<b>37,0</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>7,00</b>	-
29	138	-	11,3	5,43	21,5	-	-	-	37,5	-	29	7,03	-
28	136	-	11,4	5,46	21,0	19	-	1	38,0	23	28	7,06	-
27	134	-	11,5	5,49	20,5	-	9	-	38,6	-	27	7,09	-
26	132	6,2	11,6	5,52	20,0	18	-	-	39,2	22	26	7,12	3
25	130	-	11,7	5,55	19,5	-	-	0	39,8	-	25	7,15	-
24	128	-	11,8	5,58	19,0	17	8	-	40,4	21	24	7,18	-
23	126	6,3	11,9	6,01	18,5	-	-	-	41,0	-	23	7,21	-
22	124	-	12,0	6,04	18,0	16	-	-1	41,8	20	22	7,24	-
21	122	-	12,1	6,07	17,5	-	7	-	42,6	-	21	7,27	-
<b>20</b>	<b>120</b>	6,4	12,2	<b>6,10</b>	17,0	<b>15</b>	-	-	<b>43,4</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>7,30</b>	-
19	117	-	12,3	6,13	16,5	-	-	-2	44,2	-	19	7,34	-
18	114	-	12,4	6,16	16,0	14	6	-	45,0	18	18	7,38	2
17	111	6,5	12,5	6,19	15,5	-	-	-	46,0	17	17	7,43	-
16	108	-	12,6	6,22	15,0	13	-	-3	47,0	16	16	7,48	-
15	105	6,6	12,7	6,25	14,5	-	5	-	48,0	15	15	7,53	-
14	102	-	12,8	6,28	14,0	12	-	-	49,0	14	14	7,58	-
13	99	6,7	12,9	6,31	13,5	-	-	-4	50,0	13	13	8,04	-
12	96	6,8	13,0	6,34	13,0	11	4	-	51,0	12	12	8,10	-
11	93	6,9	13,2	6,37	12,5	-	-	-	52,0	11	11	8,17	-
<b>10</b>	<b>90</b>	<b>7,0</b>	13,4	<b>6,40</b>	12,0	<b>10</b>	-	-	<b>53,0</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8,25</b>	<b>1</b>
9	86	7,1	13,6	6,44	11,3	9	3	-5	54,0	9	9	8,33	-
8	82	7,2	13,8	6,48	10,5	8	-	-	55,0	8	8	8,41	-
7	78	7,3	14,0	6,52	9,7	7	-	-	56,0	7	7	8,50	-
6	74	7,4	14,2	6,56	8,9	6	2	-	57,0	6	6	9,00	-
5	70	7,5	14,5	7,00	8,0	5	-	-6	58,0	5	5	9,10	-
4	66	7,6	14,8	7,05	7,0	4	-	-	1,00	4	4	9,20	-
3	61	7,7	15,1	7,10	6,0	3	1	-	1,02	3	3	9,31	-
2	56	7,8	15,5	7,20	5,0	2	-	-	1,05	2	2	9,44	-
1	50	8,0	16,0	7,40	4,0	1	-	-7	1,10	1	1	10,00	-

## Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО

### Девочки 9 – 10 лет

Очки	Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стрельба ВП		Гибкость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Лыжные гонки 1 км	сгибание-разгиб рук 3 мин
		30м	60м	1км		5в	5в кол-во попад.			30 с	1 мин		
<b>100</b>	<b>215</b>	<b>4,9</b>	<b>9,0</b>	<b>3,40</b>	<b>38,0</b>	<b>50</b>	-	28	<b>16,0</b>	44	65	3,50	<b>80</b>
99	214	-	-	3,41	37,8	-	-	-	16,2	-	-	3,53	78
98	<b>213</b>	-	-	3,42	<b>37,6</b>	-	-	-	<b>16,4</b>	-	64	3,56	<b>76</b>
97	212	-	9,1	3,43	37,4	49	-	27	16,6	-	-	3,59	74
96	<b>211</b>	-	-	3,44	<b>37,2</b>	-	-	-	<b>16,8</b>	43	63	4,02	<b>72</b>
95	210	5,0	-	3,45	37,0	-	-	-	17,0	-	-	4,05	70
94	<b>209</b>	-	9,2	3,46	<b>36,8</b>	<b>48</b>	-	26	<b>17,2</b>	-	62	4,08	<b>68</b>
93	208	-	-	3,47	36,6	-	-	-	17,4	-	-	4,11	66
92	<b>207</b>	-	-	3,48	<b>36,4</b>	-	-	-	<b>17,6</b>	42	61	4,14	<b>64</b>
91	206	-	9,3	3,49	36,2	47	-	<b>25</b>	17,8	-	-	4,17	62
<b>90</b>	<b>205</b>	5,1	-	<b>3,50</b>	<b>36,0</b>	-	-	-	<b>18,0</b>	-	60	4,20	<b>60</b>
89	204	-	-	3,52	35,8	-	-	-	18,2	-	-	4,23	58
88	<b>203</b>	-	9,4	3,54	<b>35,6</b>	46	-	24	<b>18,4</b>	41	59	4,26	<b>56</b>
87	202	-	-	3,56	35,4	-	-	-	18,6	-	-	4,29	54
86	<b>201</b>	-	-	3,58	<b>35,2</b>	-	-	-	<b>18,8</b>	-	58	4,32	<b>52</b>
85	200	5,2	9,5	4,00	35,0	45	-	23	19,0	-	-	4,35	50
84	<b>199</b>	-	-	4,02	<b>34,8</b>	-	-	-	<b>19,2</b>	40	57	4,38	<b>48</b>
83	198	-	-	4,04	34,6	-	-	-	19,4	-	-	4,41	47
82	<b>197</b>	-	9,6	4,06	<b>34,4</b>	44	-	22	<b>19,6</b>	-	56	4,44	<b>46</b>
81	196	-	-	4,08	34,2	-	-	-	19,8	-	-	4,47	45
<b>80</b>	<b>195</b>	5,3	-	4,10	<b>34,0</b>	-	-	-	<b>20,0</b>	39	55	4,50	<b>44</b>
79	194	-	9,7	4,12	33,7	43	-	21	20,3	-	-	4,53	43
78	<b>193</b>	-	-	4,14	<b>33,4</b>	-	-	-	<b>20,6</b>	-	54	4,56	<b>42</b>
77	192	-	-	4,16	33,1	-	-	-	20,9	-	-	4,59	41
76	<b>191</b>	-	9,8	4,18	<b>32,8</b>	42	-	20	<b>21,2</b>	38	53	5,02	<b>40</b>
75	190	5,4	-	4,20	32,5	-	-	-	21,5	-	-	5,05	39
74	<b>189</b>	-	-	4,22	<b>32,2</b>	-	-	-	<b>21,8</b>	-	52	5,08	<b>38</b>
73	188	-	9,9	4,24	31,9	41	-	19	22,1	-	-	5,11	37
72	<b>187</b>	-	-	4,26	<b>31,6</b>	-	-	-	<b>22,4</b>	37	51	5,14	<b>36</b>
71	186	-	-	4,28	31,3	-	-	-	22,7	-	-	5,17	35
<b>70</b>	<b>185</b>	5,5	<b>10,0</b>	4,30	<b>31,0</b>	<b>40</b>	-	18	<b>23,0</b>	-	50	5,20	<b>34</b>
69	184	-	-	4,32	30,7	-	-	-	23,3	-	-	5,23	33
68	<b>183</b>	-	-	4,34	<b>30,4</b>	39	-	-	<b>23,6</b>	36	49	5,26	<b>32</b>
67	182	-	10,1	4,36	30,1	-	-	17	23,9	-	-	5,29	31
66	<b>181</b>	-	-	4,38	<b>29,8</b>	38	-	-	<b>24,2</b>	-	48	5,32	<b>30</b>
65	180	5,6	-	4,40	29,5	-	-	-	24,5	-	-	5,35	29
64	<b>179</b>	-	10,2	4,42	<b>29,2</b>	37	-	16	<b>24,8</b>	35	47	5,38	<b>28</b>
63	178	-	-	4,44	28,9	-	-	-	25,1	-	-	5,41	27
62	<b>177</b>	-	-	4,46	<b>28,6</b>	36	-	-	<b>25,4</b>	-	46	5,44	<b>26</b>
61	176	-	10,3	4,48	28,3	-	-	15	25,7	34	-	5,47	25
<b>60</b>	<b>175</b>	5,7	-	4,50	<b>28,0</b>	<b>35</b>	-	-	<b>26,0</b>	-	45	5,50	<b>24</b>
59	174	-	-	4,52	27,7	-	-	-	26,3	-	-	5,53	23
58	<b>173</b>	-	10,4	4,54	<b>27,4</b>	34	-	14	<b>26,6</b>	33	44	5,56	<b>22</b>
57	172	-	-	4,56	27,1	-	-	-	26,9	-	-	5,59	21
56	<b>171</b>	-	-	4,58	<b>26,8</b>	33	-	-	<b>27,2</b>	-	43	6,02	<b>20</b>
55	170	5,8	10,5	5,00	26,5	-	-	13	27,5	32	-	6,05	-
54	<b>169</b>	-	-	5,02	<b>26,2</b>	32	-	-	<b>27,8</b>	-	42	6,08	19
53	168	-	-	5,04	25,9	-	-	-	28,1	-	-	6,11	-
52	<b>167</b>	-	10,6	5,06	<b>25,6</b>	31	-	12	<b>28,4</b>	31	41	6,14	18
51	166	-	-	5,08	25,3	-	-	-	28,7	-	-	6,17	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО**  
**Девочки 9 – 10 лет**

Очки	Длина с места	Бег			Стрельба ВП			Гибкость (+/-см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине			сгибание-разгиб рук 3 мин
		30м	60м	1км	метание мяча 150г	5в	5в кол-во попад.			30 с	1 мин	1 км	
50	165	5,9	-	5,10	25,0	30	5 поп	-	29,0	30	40	6,20	17
49	163	-	10,7	5,12	24,6	-	-	11	29,4	-	-	6,23	-
48	161	-	-	5,14	24,2	29	-	-	29,8	29	39	6,26	16
47	159	-	-	5,16	23,8	-	-	-	30,2	-	-	6,29	-
46	157	6,0	10,8	5,18	23,4	28	-	10	30,6	28	38	6,32	15
45	155	-	-	5,20	23,0	-	-	-	31,0	-	-	6,35	-
44	153	-	-	5,22	22,6	27	-	-	31,5	27	37	6,38	14
43	151	-	10,9	5,24	22,2	-	-	9	32,0	-	-	6,41	-
42	149	6,1	-	5,26	21,8	26	-	-	32,5	26	36	6,44	13
41	147	-	-	5,28	21,4	-	-	-	33,0	-	-	6,47	-
40	145	-	11,0	5,30	21,0	25	-	8	33,5	25	35	6,50	12
39	143	-	-	5,33	20,5	-	-	-	34,0	-	-	6,53	-
38	141	6,2	11,1	5,36	20,0	24	4 поп	-	34,5	24	34	6,56	11
37	139	-	-	5,39	19,5	-	-	7	35,0	-	-	6,59	-
36	137	-	11,2	5,42	19,0	23	-	-	35,5	23	33	7,02	10
35	135	6,3	-	5,45	18,5	-	-	-	36,0	-	-	7,05	-
34	133	-	11,3	5,48	18,0	22	-	6	36,5	22	32	7,08	9
33	131	-	-	5,51	17,5	-	-	-	37,0	-	-	7,11	-
32	129	6,4	11,4	5,54	17,0	21	-	-	37,5	21	31	7,14	-
31	127	-	11,5	5,57	16,5	-	-	5	38,0	-	-	7,17	8
30	125	-	11,6	6,00	16,0	20	-	-	38,6	20	30	7,20	-
29	123	6,5	11,7	6,03	15,5	-	-	-	39,2	-	29	7,24	-
28	121	-	11,8	6,06	15,0	19	-	4	39,8	19	28	7,28	7
27	119	-	11,9	6,09	14,5	-	-	-	40,4	-	27	7,32	-
26	117	6,6	12,0	6,12	14,0	18	3 поп	-	41,0	18	26	7,36	-
25	115	-	12,1	6,15	13,5	-	-	3	41,8	-	25	7,40	6
24	113	-	12,2	6,18	13,0	17	-	-	42,6	17	24	7,44	-
23	111	6,7	12,3	6,21	12,5	-	-	-	43,4	-	23	7,48	-
22	109	-	12,4	6,24	12,0	16	-	2	44,2	16	22	7,52	5
21	107	-	12,5	6,27	11,5	-	-	-	45,0	-	21	7,56	-
20	105	6,8	12,6	6,30	11,0	15	-	-	46,0	15	20	8,00	-
19	103	-	12,7	6,33	10,5	-	-	1	47,0	-	19	8,05	-
18	101	-	12,8	6,36	10,0	14	-	-	48,0	14	18	8,10	4
17	99	6,9	12,9	6,39	9,5	-	-	-	49,0	-	17	8,15	-
16	97	-	13,0	6,42	9,0	13	-	0	50,0	13	16	8,20	-
15	95	-	13,1	6,45	8,5	-	-	-	51,0	-	15	8,26	-
14	92	7,0	13,2	6,48	8,0	12	2 поп	-	52,0	12	14	8,32	3
13	89	-	13,4	6,51	7,5	-	-	-1	53,0	-	13	8,38	-
12	86	7,1	13,6	6,54	7,0	11	-	-	54,0	11	12	8,44	-
11	83	-	13,8	6,57	6,5	-	-	-	55,0	-	11	8,52	-
10	80	7,2	14,0	7,00	6,0	10	-	-2	56,0	10	10	9,00	2
9	76	-	14,2	7,04	5,5	9	-	-	58,0	9	9	9,10	-
8	72	7,3	14,4	7,08	5,0	8	-	-	1,00	8	8	9,20	-
7	68	-	14,6	7,12	4,5	7	-	-3	1,02	7	7	9,35	-
6	64	7,4	14,8	7,16	4,0	6	1 поп	-	1,04	6	6	9,50	-
5	60	7,5	15,1	7,20	3,5	5	-	-	1,06	5	5	10,10	-
4	56	7,6	15,4	7,25	3,0	4	-	-4	1,09	4	4	10,35	-
3	51	7,8	16,0	7,30	2,5	3	-	-	1,12	3	3	11,00	-
2	46	8,0	16,5	7,40	2,0	2	-	-	1,15	2	2	11,30	-
1	40	8,2	17,0	8,00	1,0	1	-	-5	1,20	1	1	12,00	-



**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО**  
**Девочки 11 – 12 лет**

Очки	Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Лыжные гонки 2 км	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3мин
		60 м	1км	1,5 км								
<b>100</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>3.15</b>	<b>5.10</b>	<b>54,0</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	<b>35</b>	<b>31,0</b>	<b>6,20</b>	<b>75</b>	<b>100</b>
99	229	-	3.16	5.11	53,5	-	-	-	31,2	6,23	-	98
98	228	-	3.17	5.12	53,0	-	97	-	31,4	6,26	74	96
97	227	8,3	3.18	5.13	52,5	49	-	34	31,6	6,29	-	94
96	226	-	3.19	5.14	52,0	-	96	-	31,8	6,32	73	92
95	225	-	3.20	5.15	51,5	-	-	-	32,0	6,35	-	90
94	224	8,4	3.21	5.16	51,0	48	95	33	32,2	6,38	72	88
93	223	-	3.22	5.17	50,5	-	-	-	32,4	6,41	-	86
92	222	-	3.23	5.18	50,0	-	94	-	32,6	6,44	71	84
91	221	8,5	3.24	5.19	49,5	47	-	32	32,8	6,47	-	82
<b>90</b>	<b>220</b>	-	<b>3.25</b>	<b>5.20</b>	<b>49,0</b>	-	<b>93</b>	-	<b>33,0</b>	<b>6,50</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
89	219	-	3.26	5.22	48,5	-	-	-	33,2	6,53	-	78
88	218	8,6	3.27	5.24	48,0	46	92	31	33,5	6,56	69	76
87	217	-	3.28	5.26	47,5	-	-	-	33,8	6,59	-	74
86	216	-	3.29	5.28	47,0	-	91	-	34,1	7,02	68	72
85	215	8,7	3.30	5.30	46,5	45	-	30	34,4	7,05	-	70
84	214	-	3.31	5.32	46,0	-	90	-	34,7	7,08	67	68
83	213	-	3.32	5.34	45,5	-	-	-	35,0	7,11	-	66
82	212	8,8	3.33	5.36	45,0	44	89	29	35,4	7,14	66	64
81	211	-	3.34	5.38	44,5	-	-	-	35,8	7,17	-	62
<b>80</b>	<b>210</b>	-	<b>3.35</b>	<b>5.40</b>	<b>44,0</b>	-	<b>88</b>	-	<b>36,2</b>	<b>7,20</b>	<b>65</b>	<b>60</b>
79	209	8,9	3.36	5.42	43,5	43	-	28	36,6	7,24	-	58
78	208	-	3.37	5.44	43,0	-	87	-	37,0	7,28	64	56
77	207	-	3.38	5.46	42,5	-	-	-	37,5	7,32	-	54
76	206	9,0	3.39	5.48	42,0	42	86	27	38,0	7,36	63	52
75	205	-	3.40	5.50	41,5	-	85	-	38,5	7,40	-	50
74	204	-	3.42	5.52	41,0	-	84	-	39,0	7,44	62	48
73	203	9,1	3.44	5.54	40,5	41	83	26	39,5	7,48	-	46
72	202	-	3.46	5.56	40,0	-	82	-	40,0	7,52	61	44
71	201	-	3.48	5.58	39,5	-	81	-	40,5	7,56	-	42
<b>70</b>	<b>200</b>	<b>9,2</b>	<b>3.50</b>	<b>6.00</b>	<b>39,0</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>25</b>	<b>41,0</b>	<b>8,00</b>	<b>60</b>	<b>40</b>
69	199	-	3.52	6.02	38,5	-	79	-	41,5	8,05	-	39
68	198	-	3.54	6.04	38,0	39	78	-	42,0	8,10	59	38
67	197	9,3	3.56	6.06	37,5	-	77	24	42,5	8,15	-	37
66	196	-	3.58	6.08	37,0	38	76	-	43,0	8,20	58	36
65	195	-	4.00	6.10	36,5	-	75	-	43,5	8,26	-	35
64	194	9,4	4.02	6.12	36,0	37	74	23	44,0	8,32	57	34
63	193	-	4.04	6.14	35,5	-	73	-	44,6	8,38	-	33
62	192	-	4.06	6.16	35,0	36	72	-	45,2	8,44	56	32
61	191	9,5	4.08	6.18	34,5	-	71	22	45,8	8,52	-	31
<b>60</b>	<b>190</b>	-	<b>4.10</b>	<b>6.20</b>	<b>34,0</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	-	<b>46,4</b>	<b>9,00</b>	<b>55</b>	<b>30</b>
59	189	-	4.12	6.23	33,5	-	69	-	47,0	9,10	-	29
58	188	9,6	4.14	6.26	33,0	34	68	21	47,8	9,20	54	28
57	187	-	4.16	6.29	32,5	-	67	-	48,6	9,35	-	27
56	186	-	4.18	6.32	32,0	33	66	-	49,4	9,50	53	26
55	185	9,7	4.20	6.35	31,5	-	65	20	50,2	10,10	-	25
54	184	-	4.22	6.38	31,0	32	64	-	51,0	10,35	52	24
53	183	-	4.24	6.41	30,5	-	63	-	52,0	11,00	-	23
52	182	9,8	4.26	6.44	30,0	31	62	19	53,0	11,30	51	22
51	181	-	4.28	6.47	29,5	-	61	-	54,0	12,00	-	21

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО**  
**Девочки 11 – 12 лет**

Очки	Длина с места	Бег			Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Лыжные гонки 2 км	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3мин	
		60м	1км	1,5 км								
50	180	9,9	4.30	6.50	29,0	30	60	-	55,0	12,00	50	20
49	178	-	4.32	6.54	28,5	-	59	18	56,0	12,08	-	-
48	176	10,0	4.34	6.58	28,0	29	58	-	57,0	12,16	49	19
47	174	-	4.36	7.02	27,5	-	57	-	58,0	12,24	-	-
46	172	10,1	4.38	7.06	27,0	28	56	17	59,0	12,32	48	18
45	170	-	4.40	7.10	26,5	-	55	-	1.00,0	12,40	-	-
44	168	10,2	4.43	7.14	26,0	27	54	-	1.01,0	12,48	47	17
43	166	-	4.46	7.18	25,5	-	53	16	1.02,0	12,56	-	-
42	164	10,3	4.49	7.22	25,0	26	52	-	1.03,0	13,04	46	16
41	162	-	4.52	7.26	24,5	-	51	-	1.04,0	13,12	-	-
40	160	10,4	4.55	7.30	24,0	25	50	15	1.05,0	13,20	45	15
39	158	-	4.58	7.35	23,5	-	49	-	1.06,0	13,30	-	-
38	156	10,5	5.01	7.40	23,0	24	48	14	1.08,0	13,40	44	14
37	154	-	5.04	7.45	22,5	-	47	-	1.10,0	13,50	43	-
36	152	10,6	5.07	7.50	22,0	23	46	13	1.12,0	14,00	42	13
35	150	-	5.10	7.55	21,5	-	45	-	1.14,0	14,10	41	-
34	148	10,7	5.14	8.00	21,0	22	44	12	1.16,0	14,20	40	12
33	146	-	5.18	8.05	20,5	-	43	-	1.18,0	14,30	39	-
32	144	10,8	5.22	8.10	20,0	21	42	11	1.20,0	14,40	38	11
31	142	10,9	5.26	8.15	19,5	-	41	-	1.22,0	14,50	37	-
30	140	11,0	5.30	8.20	19,0	20	40	10	1.24,0	15,00	36	10
29	138	11,1	5.34	8.26	18,5	-	39	-	1.26,0	15,10	35	-
28	136	11,2	5.38	8.32	18,0	19	38	9	1.28,0	15,20	34	-
27	134	11,3	5.42	8.38	17,5	-	37	-	1.30,0	15,30	33	9
26	132	11,4	5.46	8.44	17,0	18	36	8	1.32,0	15,40	32	-
25	130	11,5	5.50	8.50	16,5	-	35	-	1.35,0	15,50	31	-
24	128	11,6	5.54	8.56	16,0	17	34	7	1.38,0	16,00	30	8
23	126	11,7	5.58	9.02	15,5	-	33	-	1.41,0	16,15	29	-
22	124	11,8	6.02	9.08	15,0	16	32	6	1.44,0	16,30	28	-
21	122	11,9	6.06	9.14	14,5	-	31	-	1.47,0	16,45	27	7
20	120	12,0	6.10	9.20	14,0	15	30	5	1.50,0	17,00	26	-
19	117	12,1	6.15	9.27	13,5	-	29	-	1.53,0	17,15	25	-
18	114	12,2	6.20	9.34	13,0	14	28	4	1.56,0	17,30	24	6
17	111	12,3	6.25	9.42	12,5	-	27	-	1.59,0	17,45	23	-
16	108	12,4	6.30	9.51	12,0	13	26	3	2.02,0	18,00	22	-
15	105	12,5	6.35	10.00	11,5	-	25	-	2.05,0	18,20	21	5
14	102	12,6	6.40	10.10	11,0	12	24	2	2.08,0	18,40	20	-
13	99	12,7	6.46	10.20	10,5	-	23	-	2.11,0	19,00	19	-
12	96	12,8	6.52	10.30	10,0	11	22	1	2.14,0	19,20	18	4
11	93	12,9	6.58	10.40	9,5	-	21	-	2.17,0	19,40	17	-
10	90	13,0	7.04	10.50	9,0	10	20	0	2.20,0	20,00	16	-
9	86	13,2	7.10	11.00	8,3	9	18	-	2.23,0	20,20	15	3
8	82	13,4	7.16	11.10	7,6	8	16	-1	2.26,0	20,40	14	-
7	78	13,6	7.22	11.20	6,8	7	14	-	2.29,0	21,00	13	-
6	74	13,8	7.28	11.30	6,0	6	12	-2	2.32,0	21,25	12	2
5	70	14,1	7.34	11.45	5,0	5	10	-	2.35,0	21,50	10	-
4	66	14,4	7.40	12.00	4,0	4	8	-3	2.38,0	22,20	8	-
3	61	15,0	7.46	12.20	3,0	3	6	-	2.42,0	22,50	6	1
2	56	15,5	7.52	12.40	2,0	2	4	-4	2.46,0	23,20	4	-
1	50	16,0	8.00	13.00	1,0	1	2	-5	2.50,0	24,00	2	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Мальчики 11 – 12 лет**

Очки	Длина с места	Бег			Метание мяча 150г	Стрельба		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгиб-разгиб рук лежа 3 мин	Лыжные гонки		Подтягивание 3 мин
		60м	1км	1,5км		ВП						2 км	3 км	
						10м 5 в	10м 10 в							
<b>100</b>	<b>260</b>	<b>7,6</b>	<b>3.00</b>	<b>4.50</b>	<b>65,0</b>	50	98	<b>30</b>	<b>29,0</b>	<b>80</b>	<b>120</b>	<b>6,00</b>	<b>9,00</b>	<b>38</b>
99	259	-	3.01	4.51	64,0	-	-	-	29,2	-	119	6,05	9,08	-
98	258	-	3.02	4.52	63,0	-	97	-	29,4	79	118	6,10	9,16	37
97	257	7,7	3.03	4.53	62,0	49	-	29	29,6	-	117	6,15	9,24	-
96	256	-	3.04	4.54	61,0	-	96	-	29,8	78	116	6,20	9,32	36
95	255	-	3.05	4.55	60,0	-	-	-	30,0	-	115	6,25	9,40	-
94	254	7,8	3.06	4.56	59,0	48	95	28	30,2	77	114	6,30	9,48	35
93	253	-	3.07	4.57	58,0	-	-	-	30,4	-	113	6,35	9,56	-
92	252	-	3.08	4.58	57,0	-	94	-	30,6	76	112	6,40	10,04	34
91	251	7,9	3.09	4.59	56,0	47	-	27	30,8	-	111	6,45	10,12	-
<b>90</b>	<b>250</b>	<b>-</b>	<b>3.10</b>	<b>5.00</b>	<b>55,0</b>	-	93	-	<b>31,0</b>	<b>75</b>	<b>110</b>	<b>6,50</b>	<b>10,20</b>	<b>33</b>
89	249	-	3.11	5.02	54,5	-	-	-	31,3	-	109	6,56	10,28	-
88	248	8,0	3.12	5.04	54,0	46	92	26	31,6	74	108	7,02	10,36	32
87	247	-	3.13	5.06	53,5	-	-	-	31,9	-	107	7,08	10,45	-
86	246	-	3.14	5.08	53,0	-	91	-	32,2	73	106	7,14	10,54	31
85	245	8,1	3.15	5.10	52,5	45	-	25	32,5	-	105	7,20	11,03	-
84	244	-	3.16	5.12	52,0	-	90	-	32,8	72	104	7,26	11,12	30
83	243	-	3.17	5.14	51,5	-	-	-	33,1	-	103	7,32	11,21	-
82	242	8,2	3.18	5.16	51,0	44	89	24	33,4	71	102	7,38	11,30	29
81	241	-	3.19	5.18	50,5	-	-	-	33,7	-	101	7,44	11,40	-
<b>80</b>	<b>240</b>	<b>-</b>	<b>3.20</b>	<b>5.20</b>	<b>50,0</b>	-	88	-	<b>34,0</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>7,50</b>	<b>11,50</b>	<b>28</b>
79	239	8,3	3.21	5.22	49,5	43	-	23	34,4	-	99	7,56	12,00	-
78	238	-	3.22	5.24	49,0	-	87	-	34,8	69	98	8,02	12,10	27
77	237	-	3.23	5.26	48,5	-	-	-	35,2	-	97	8,08	12,20	-
76	236	8,4	3.24	5.28	48,0	42	86	22	35,6	68	96	8,14	12,30	26
75	235	-	3.25	5.30	47,5	-	85	-	36,0	-	95	8,20	12,40	-
74	234	-	3.26	5.32	47,0	-	84	-	36,4	67	94	8,26	12,50	25
73	233	8,5	3.27	5.34	46,5	41	83	21	36,8	-	93	8,32	13,00	-
72	232	-	3.28	5.36	46,0	-	82	-	37,2	66	92	8,38	13,10	24
71	231	-	3.29	5.38	45,5	-	81	-	37,6	-	91	8,44	13,20	-
<b>70</b>	<b>230</b>	<b>8,6</b>	<b>3.30</b>	<b>5.40</b>	<b>45,0</b>	40	80	<b>20</b>	<b>38,0</b>	<b>65</b>	<b>90</b>	<b>8,50</b>	<b>13,30</b>	<b>23</b>
69	229	-	3.31	5.42	44,5	-	79	-	38,4	-	89	8,57	13,40	-
68	228	-	3.32	5.44	44,0	39	78	-	38,8	64	88	9,04	13,50	22
67	227	8,7	3.33	5.46	43,5	-	77	19	39,2	-	87	9,11	14,00	-
66	226	-	3.34	5.48	43,0	38	76	-	39,6	63	86	9,18	14,10	21
65	225	-	3.35	5.50	42,5	-	75	-	40,0	-	85	9,25	14,20	-
64	224	8,8	3.36	5.52	42,0	37	74	18	40,5	62	84	9,32	14,31	20
63	223	-	3.37	5.54	41,5	-	73	-	41,0	-	83	9,39	14,42	-
62	222	-	3.38	5.56	41,0	36	72	-	41,5	61	82	9,46	14,53	19
61	221	8,9	3.39	5.58	40,5	-	71	17	42,0	-	81	9,53	15,04	-
<b>60</b>	<b>220</b>	<b>-</b>	<b>3.40</b>	<b>6.00</b>	<b>40,0</b>	35	70	-	<b>42,6</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>10,00</b>	<b>15,15</b>	<b>18</b>
59	218	-	3.42	6.03	39,5	-	69	-	43,2	-	78	10,08	15,26	-
58	216	9,0	3.44	6.06	39,0	34	68	16	43,8	59	76	10,16	15,38	17
57	214	-	3.46	6.09	38,5	-	67	-	44,4	-	74	10,24	15,50	-
56	212	-	3.48	6.12	38,0	33	66	-	45,0	58	72	10,32	16,02	-
55	210	9,1	3.50	6.15	37,5	-	65	15	45,8	-	70	10,40	16,14	16
54	208	-	3.52	6.18	37,0	32	64	-	46,6	57	68	10,48	16,26	-
53	206	-	3.54	6.21	36,5	-	63	-	47,4	-	66	10,56	16,38	-
52	204	9,2	3.56	6.24	36,0	31	62	14	48,2	56	64	11,04	16,50	15
51	202	-	3.58	6.27	35,5	-	61	-	49,0	-	62	11,12	17,02	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Мальчики 11 – 12 лет**

Очки	Длина с места	Бег			Метание мяча 150г	Стрельба		Гибкость (+/- см))	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	гиб-разгиб рук лежа 3 мин	Льжные гонки		Подтягивание 3 мин
		60м	1км	1,5км		ВП						2 км	3 км	
						10м	10м							
						5 в	10 в							
50	200	-	4.00	6.30	35,0	30	60	-	50,0	55	60	11,20	17,14	-
49	198	9,3	4.02	6.33	34,5	-	59	13	51,0	-	58	11,28	17,26	14
48	196	-	4.04	6.36	34,0	29	58	-	52,0	54	56	11,36	17,38	-
47	194	-	4.06	6.39	33,5	-	57	-	53,0	-	54	11,44	17,50	-
46	192	9,4	4.08	6.42	33,0	28	56	12	54,0	53	52	11,52	18,02	13
45	190	-	4.10	6.45	32,5	-	55	-	55,0	-	50	12,00	18,15	-
44	188	9,5	4.12	6.49	32,0	27	54	-	56,0	52	48	12,08	18,28	-
43	186	-	4.14	6.53	31,5	-	53	11	57,0	-	46	12,16	18,41	12
42	184	9,6	4.16	6.57	31,0	26	52	-	58,0	51	44	12,24	18,54	-
41	182	-	4.18	6.61	30,5	-	51	-	59,0	-	42	12,32	19,07	-
40	180	9,7	4.20	7.05	30,0	25	50	10	1.00,0	50	40	12,40	19,20	11
39	178	-	4.23	7.09	29,5	-	49	-	1.01,0	49	39	12,48	19,34	-
38	176	9,8	4.26	7.13	29,0	24	48	-	1.02,0	48	38	12,56	19,48	-
37	174	-	4.29	7.17	28,5	-	47	9	1.03,0	47	37	13,04	20,02	10
36	172	9,9	4.32	7.21	28,0	23	46	-	1.04,0	46	36	13,12	20,16	-
35	170	-	4.35	7.25	27,5	-	45	-	1.05,0	45	35	13,20	20,30	-
34	168	10,0	4.38	7.30	27,0	22	44	8	1.06,0	44	34	13,28	20,44	9
33	166	-	4.41	7.35	26,5	-	43	-	1.07,0	43	33	13,36	20,58	-
32	164	10,1	4.44	7.40	26,0	21	42	-	1.08,0	42	32	13,44	21,12	-
31	162	-	4.47	7.45	25,5	-	41	7	1.09,0	41	31	13,52	21,26	-
30	160	10,2	4.50	7.50	25,0	20	40	-	1.10,0	40	30	14,00	21,40	8
29	157	10,3	4.53	7.55	24,5	-	39	-	1.11,0	39	29	14,08	21,54	-
28	154	10,4	4.56	8.00	24,0	19	38	6	1.12,0	38	28	14,16	22,08	-
27	151	10,5	4.59	8.05	23,5	-	37	-	1.13,0	37	27	14,24	22,22	-
26	148	10,6	5.02	8.10	23,0	18	36	-	1.14,0	36	26	14,32	22,36	7
25	145	10,7	5.05	8.15	22,5	-	35	5	1.15,0	35	25	14,40	22,50	-
24	142	10,8	5.08	8.20	22,0	17	34	-	1.16,0	34	24	14,48	23,04	-
23	139	10,9	5.11	8.25	21,5	-	33	-	1.17,0	33	23	14,56	23,18	-
22	136	11,0	5.14	8.30	21,0	16	32	4	1.18,0	32	22	15,04	23,32	6
21	133	11,1	5.17	8.35	20,5	-	31	-	1.20,0	31	21	15,12	23,46	-
20	130	11,2	5.20	8.40	20,0	15	30	-	1.22,0	30	20	15,20	24,00	-
19	127	11,3	5.24	8.46	19,5	-	29	3	1.24,0	29	19	15,30	24,15	-
18	124	11,4	5.28	8.52	19,0	14	28	-	1.26,0	28	18	15,40	24,30	5
17	121	11,1	5.32	8.58	18,5	-	27	-	1.29,0	27	17	15,50	24,45	-
16	118	11,6	5.36	9.04	18,0	13	26	2	1.32,0	26	16	16,00	25,00	-
15	115	11,3	5.40	9.10	17,5	-	25	-	1.35,0	25	15	16,10	25,15	-
14	112	11,8	5.44	9.16	17,0	12	24	-	1.38,0	24	14	16,20	25,30	4
13	109	11,5	5.48	9.22	16,5	-	23	1	1.41,0	23	13	16,30	25,45	-
12	106	12,0	5.52	9.28	16,0	11	22	-	1.44,0	22	12	16,40	26,00	-
11	103	11,8	5.56	9.34	15,5	-	21	-	1.47,0	21	11	16,50	26,20	-
10	100	12,4	6.00	9.40	15,0	10	20	0	1.50,0	20	10	17,00	26,40	3
9	96	12,2	6.05	9.47	14,5	9	18	-	1.54,0	18	9	17,15	27,00	-
8	92	12,8	6.10	9.54	14,0	8	16	-1	1.58,0	16	8	17,30	27,25	-
7	88	13,0	6.15	10.02	13,5	7	14	-	2.02,0	14	7	17,45	27,50	-
6	84	13,2	6.20	10.10	13,0	6	12	-2	2.06,0	12	6	18,00	28,20	2
5	80	13,5	6.25	10.20	12,5	5	10	-	2.10,0	10	5	18,20	28,50	-
4	76	13,8	6.30	10.35	12,0	4	8	-3	2.14,0	8	4	18,40	29,25	-
3	71	14,1	6.40	10.50	11,0	3	6	-	2.18,0	6	3	19,00	30,00	-
2	66	14,5	6.50	11.10	10,0	2	4	-4	2.23,0	4	2	19,30	30,50	1
1	60	15,0	7.00	11.30	8,0	1	2	-5	2.30,0	2	1	20,00	32,00	-

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

Очки	Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Льжные гонки	сгибание-разгиб рук 3 мин
		60м	1км	2км							3 км	
<b>100</b>	<b>250</b>	7,8	<b>3.00</b>	<b>6.50</b>	<b>65,0</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	40	<b>29,0</b>	<b>85</b>	8,50	<b>120</b>
99	249	-	3.01	6.52	64,0	-	-	-	29,2	84	8,56	118
98	248	-	3.02	6.54	63,0	-	97	-	29,4	83	9,02	116
97	247	7,9	3.03	6.56	62,0	49	-	39	29,6	82	9,08	114
96	246	-	3.04	6.58	61,0	-	96	-	29,8	81	9,04	112
95	245	-	3.05	7.00	60,0	-	-	-	30,0	80	9,20	110
94	244	8,0	3.06	7.02	59,0	48	95	38	30,2	79	9,26	108
93	243	-	3.07	7.04	58,0	-	-	-	30,4	78	9,32	106
92	242	-	3.08	7.06	57,0	-	94	-	30,6	77	9,38	104
91	241	8,1	3.09	7.08	56,0	47	-	37	30,8	76	9,44	102
<b>90</b>	<b>240</b>	-	<b>3.10</b>	<b>7.10</b>	<b>55,0</b>	-	<b>93</b>	-	<b>31,0</b>	<b>75</b>	9,50	<b>100</b>
89	239	-	3.11	7.12	54,5	-	-	-	31,2	74	9,57	98
88	238	8,2	3.12	7.14	54,0	46	92	36	31,3	73	10,04	96
87	237	-	3.13	7.16	53,5	-	-	-	31,6	72	10,11	94
86	236	-	3.14	7.18	53,0	-	91	-	31,9	71	10,18	92
85	235	8,3	3.15	7.20	52,5	45	-	35	32,2	70	10,25	90
84	234	-	3.16	7.22	52,0	-	90	-	32,5	69	10,32	88
83	233	-	3.17	7.24	51,5	-	-	-	32,8	68	10,39	86
82	232	8,4	3.18	7.26	51,0	44	89	34	33,2	67	10,46	84
81	231	-	3.19	7.28	50,5	-	-	-	33,6	66	10,53	82
<b>80</b>	<b>230</b>	-	<b>3.20</b>	<b>7.30</b>	<b>50,0</b>	-	<b>88</b>	-	<b>34,0</b>	<b>65</b>	11,00	<b>80</b>
79	229	8,5	3.21	7.33	49,5	43	-	33	34,4	-	11,07	78
78	228	-	3.22	7.36	49,0	-	87	-	34,8	64	11,14	76
77	227	-	3.23	7.39	48,5	-	-	-	35,2	-	11,21	74
76	226	8,6	3.24	7.42	48,0	42	86	32	35,6	63	11,28	72
75	225	-	3.25	7.45	47,5	-	85	-	36,0	-	11,35	70
74	224	-	3.26	7.48	47,0	-	84	-	36,4	62	11,42	68
73	223	8,7	3.27	7.51	46,5	41	83	31	36,8	-	11,49	66
72	222	-	3.28	7.54	46,0	-	82	-	37,2	61	11,56	64
71	221	-	3.29	7.57	45,5	-	81	-	37,6	-	12,03	62
<b>70</b>	<b>220</b>	8,8	<b>3.30</b>	<b>8.00</b>	<b>45,0</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>30</b>	<b>38,0</b>	<b>60</b>	12,10	<b>60</b>
69	219	-	3.32	8.03	44,5	-	79	-	38,5	-	12,18	59
68	218	-	3.34	8.06	44,0	39	78	29	39,0	59	12,26	58
67	217	8,9	3.36	8.09	43,5	-	77	-	39,5	-	12,34	57
66	216	-	3.38	8.12	43,0	38	76	28	40,0	58	12,42	56
65	215	-	3.40	8.15	42,5	-	75	-	40,5	-	12,50	55
64	214	9,0	3.42	8.18	42,0	37	74	27	41,0	57	12,58	54
63	213	-	3.44	8.21	41,5	-	73	-	41,5	-	13,06	53
62	212	-	3.46	8.24	41,0	36	72	26	42,0	56	13,14	52
61	211	9,1	3.48	8.27	40,5	-	71	-	42,5	-	13,22	51
<b>60</b>	<b>210</b>	-	<b>3.50</b>	<b>8.30</b>	<b>40,0</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>25</b>	<b>43,0</b>	<b>55</b>	13,30	<b>50</b>
59	209	-	3.52	8.34	39,5	-	69	-	43,6	-	13,40	49
58	208	9,2	3.54	8.38	39,0	34	68	24	44,2	54	13,50	48
57	207	-	3.56	8.42	38,5	-	67	-	44,8	-	14,00	47
56	206	-	3.58	8.46	38,0	33	66	23	45,4	53	14,10	46
55	205	9,3	4.00	8.50	37,5	-	65	-	46,0	-	14,20	45
54	204	-	4.02	8.54	37,0	32	64	22	46,8	52	14,30	44
53	203	-	4.04	8.58	36,5	-	63	-	47,6	-	14,40	43
52	202	9,4	4.06	9.02	36,0	31	62	21	48,4	51	14,50	42
51	201	-	4.08	9.06	35,5	-	61	-	49,2	-	15,00	41

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

Очки	Длина с места	Бег				метание мяча 150г	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Лыжные гонки	сгибание-разгиб рук 3 мин
		60м	1км	2км	3 км								
<b>50</b>	<b>200</b>	-	<b>4.10</b>	<b>9.10</b>	<b>35,0</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>50,0</b>	<b>50</b>	<b>15,10</b>	<b>40</b>	
49	198	9,5	4.12	9.16	34,4	-	59	-	51,0	-	15,22	39	
48	196	-	4.14	9.22	33,8	29	58	19	52,0	49	15,34	38	
47	194	-	4.16	9.28	33,2	-	57	-	53,0	-	15,47	37	
46	192	9,6	4.18	9.34	32,6	28	56	18	54,0	48	16,00	36	
45	190	-	4.20	9.40	32,0	-	55	-	55,0	-	16,15	35	
44	188	-	4.22	9.46	31,4	27	54	17	56,0	47	16,30	34	
43	186	9,7	4.24	9.52	30,8	-	53	-	57,0	-	16,45	33	
42	184	-	4.26	9.58	30,2	26	52	16	58,0	46	17,00	32	
41	182	-	4.28	10.04	29,6	-	51	-	59,0	-	17,15	31	
<b>40</b>	<b>180</b>	<b>9,8</b>	<b>4.30</b>	<b>10.10</b>	<b>29,0</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>1,00,0</b>	<b>45</b>	<b>17,30</b>	<b>30</b>	
39	<b>178</b>	-	4.33	10.17	28,4	-	49	-	1,02,0	-	17,45	29	
38	176	-	4.36	10.24	27,8	24	48	14	1,04,0	44	18,00	28	
37	174	9,9	4.39	10.31	27,2	-	47	-	1,06,0	-	18,15	27	
36	172	-	4.42	10.38	26,6	23	46	13	1,08,0	43	18,30	26	
35	170	-	4.45	10.45	26,0	-	45	-	1,10,0	-	18,45	25	
34	168	10,0	4.48	10.52	25,4	22	44	12	1,12,0	42	19,00	24	
33	166	-	4.51	10.59	24,8	-	43	-	1,14,0	-	19,15	23	
32	164	10,1	4.54	11.06	24,2	21	42	11	1,16,0	41	19,30	22	
31	162	-	4.57	11.13	23,6	-	41	-	1,18,0	-	19,45	21	
<b>30</b>	<b>160</b>	<b>10,2</b>	<b>5.00</b>	<b>11.20</b>	<b>23,0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>1,20,0</b>	<b>40</b>	<b>20,00</b>	<b>20</b>	
29	157	10,3	5.04	11.28	22,4	-	39	-	1,22,0	-	20,15	19	
28	154	10,4	5.08	11.36	21,8	19	38	9	1,24,0	39	20,30	18	
27	151	10,5	5.12	11.44	21,2	-	37	-	1,26,0	-	20,45	17	
26	148	10,6	5.16	11.52	20,6	18	36	8	1,28,0	38	21,00	16	
25	145	10,7	5.20	12.00	20,0	-	35	-	1,30,0	-	21,20	15	
24	142	10,8	5.24	12.08	19,4	17	34	7	1,32,0	37	21,40	14	
23	139	10,9	5.28	12.16	18,8	-	33	-	1,34,0	-	22,00	13	
22	136	11,0	5.32	12.24	18,2	16	32	6	1,36,0	36	22,20	12	
21	133	11,1	5.36	12.32	17,6	-	31	-	1,38,0	-	22,40	11	
<b>20</b>	<b>130</b>	<b>11,2</b>	<b>5.40</b>	<b>12.40</b>	<b>17,0</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>1,40,0</b>	<b>35</b>	<b>23,00</b>	<b>10</b>	
19	127	11,3	5.45	12.49	16,3	-	29	-	1,43,0	34	23,25	-	
18	124	11,4	5.50	12.58	15,6	14	28	4	1,46,0	33	23,50	9	
17	121	11,5	5.55	13.07	14,9	-	27	-	1,49,0	32	24,15	-	
16	118	11,6	6.00	13.16	14,2	13	26	3	1,52,0	31	24,40	8	
15	115	11,7	6.06	13.25	13,5	-	25	-	1,55,0	30	25,10	-	
14	112	11,8	6.12	13.34	12,8	12	24	2	1,58,0	28	25,40	7	
13	109	11,9	6.18	13.43	12,1	-	23	-	2,01,0	26	26,10	-	
12	106	12,0	6.24	13.52	11,4	11	22	1	2,04,0	24	26,40	6	
11	103	12,1	6.32	14.01	10,7	-	21	-	2,07,0	22	27,20	-	
<b>10</b>	<b>100</b>	<b>12,2</b>	<b>6.40</b>	<b>14.10</b>	<b>10,0</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>2,10,0</b>	<b>20</b>	<b>28,00</b>	<b>5</b>	
9	96	12,4	6.50	14.20	9,3	9	18	-	2,13,0	18	28,40	-	
8	92	12,6	7.00	14.30	8,6	8	16	-1	2,16,0	16	29,20	4	
7	88	12,8	7.10	14.40	7,9	7	14	-	2,19,0	14	30,10	-	
6	84	13,0	7.20	15.00	7,2	6	12	-2	2,22,0	12	31,00	3	
5	80	13,3	7.30	15.25	6,5	5	10	-	2,25,0	10	31,50	-	
4	76	13,6	7.45	15.50	5,8	4	8	-3	2,28,0	8	32,40	2	
3	71	14,0	8.00	16.20	5,0	3	6	-	2,32,0	6	33,40	-	
2	66	14,5	8.20	17.10	4,0	2	4	-4	2,36,0	4	34,50	1	
1	60	15,0	8.40	18.00	3,0	1	2	-5	2,40,0	2	36,00	-	

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Юноши 13-15 лет**

Очки	Длина с места	Бег			Метание мяча 150г	Стр ВП		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Льжные гонки		Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2 км		5в	10в				3 км	5 км	
<b>100</b>	<b>300</b>	<b>7,0</b>	<b>2.40</b>	6.00	<b>85,0</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	<b>33</b>	<b>26,6</b>	<b>90</b>	<b>8,00</b>	<b>13,40</b>	<b>45</b>
99	299	-	2.41	6.02	84,0	-	-	-	26,8	-	8,05	13,50	-
98	298	-	2.42	6.04	83,0	-	97	-	27,0	89	8,10	14,00	44
97	297	7,1	2.43	6.06	82,0	49	-	32	27,2	-	8,15	14,10	-
96	296	-	2.44	6.08	81,0	-	96	-	27,4	88	8,20	14,20	43
95	295	-	2.45	<b>6.10</b>	80,0	-	-	-	27,6	-	8,25	14,30	-
94	294	7,2	2.46	6.12	79,0	48	95	31	27,8	87	8,30	14,40	42
93	293	-	2.47	6.14	78,0	-	-	-	28,0	-	8,35	14,50	-
92	292	-	2.48	6.16	77,0	-	94	-	28,2	86	8,40	15,00	41
91	291	7,3	2.49	6.18	76,0	47	-	30	28,4	-	8,45	15,10	-
<b>90</b>	<b>290</b>	-	<b>2.50</b>	6.20	<b>75,0</b>	-	<b>93</b>	-	<b>28,7</b>	<b>85</b>	<b>8,50</b>	<b>15,20</b>	<b>40</b>
89	289	-	2.51	6.22	74,0	-	-	-	29,0	-	8,56	15,30	-
88	288	7,4	2.52	6.24	73,0	46	92	29	29,3	84	9,02	15,40	39
87	287	-	2.53	6.26	72,0	-	-	-	29,6	-	9,08	15,50	-
86	286	-	2.54	6.28	71,0	-	91	-	29,9	83	9,14	16,00	38
85	285	7,5	2.55	6.30	70,0	45	-	28	30,2	-	9,20	16,10	-
84	284	-	2.56	6.32	69,0	-	90	-	30,5	82	9,26	16,20	37
83	283	-	2.57	6.34	68,0	-	-	-	30,8	-	9,32	16,30	-
82	282	7,6	2.58	6.36	67,0	44	89	27	31,2	81	9,38	16,40	36
81	281	-	2.59	6.38	66,0	-	-	-	31,6	-	9,44	16,50	-
<b>80</b>	<b>280</b>	-	<b>3.00</b>	6.40	<b>65,0</b>	-	<b>88</b>	-	<b>32,0</b>	<b>80</b>	<b>9,50</b>	<b>17,00</b>	<b>35</b>
79	279	7,7	3.01	6.42	64,5	43	-	26	32,4	-	9,56	17,12	-
78	278	-	3.02	6.44	64,0	-	87	-	32,8	79	10,02	17,24	34
77	277	-	3.03	6.46	63,5	-	-	-	33,2	-	10,08	17,36	-
76	276	7,8	3.04	6.48	63,0	42	86	25	33,6	78	10,14	17,48	33
75	275	-	3.05	6.50	62,5	-	85	-	34,0	-	10,20	18,00	-
74	274	-	3.06	6.52	62,0	-	84	-	34,4	77	10,26	18,12	32
73	273	7,9	3.07	6.54	61,5	41	83	24	34,8	-	10,32	18,24	-
72	272	-	3.08	6.56	61,0	-	82	-	35,2	76	10,38	18,36	31
71	271	-	3.09	6.58	60,5	-	81	-	35,6	-	10,44	18,48	-
<b>70</b>	<b>270</b>	<b>8,0</b>	<b>3.10</b>	7.00	<b>60,0</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>23</b>	<b>36,0</b>	<b>75</b>	<b>10,50</b>	<b>19,00</b>	<b>30</b>
69	268	-	3.11	7.03	59,5	-	79	-	36,4	-	10,57	19,12	-
68	266	-	3.12	7.06	59,0	39	78	-	36,8	74	11,04	19,24	29
67	264	8,1	3.13	7.09	58,5	-	77	22	37,2	-	11,11	19,38	-
66	262	-	3.14	7.12	58,0	38	76	-	37,6	73	11,18	19,52	28
65	260	-	3.15	7.15	57,5	-	75	-	38,0	-	11,25	20,06	-
64	258	8,2	3.16	7.18	57,0	37	74	21	38,4	72	11,32	20,20	27
63	256	-	3.17	7.21	56,5	-	73	-	38,8	-	11,39	20,34	-
62	254	-	3.18	7.24	56,0	36	72	-	39,2	71	11,46	20,48	26
61	252	8,3	3.19	7.27	55,5	-	71	20	39,6	-	11,53	21,02	-
<b>60</b>	<b>250</b>	-	<b>3.20</b>	<b>7.30</b>	<b>55,0</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	-	<b>40,0</b>	<b>70</b>	<b>12,00</b>	<b>21,16</b>	<b>25</b>
59	248	-	3.21	7.33	54,5	-	69	-	40,5	-	12,08	21,30	-
58	246	8,4	3.22	7.36	54,0	34	68	19	41,0	69	12,16	21,45	24
57	244	-	3.23	7.39	53,5	-	67	-	41,5	-	12,24	22,00	-
56	242	8,5	3.24	7.42	53,0	33	66	18	42,0	68	12,32	22,15	23
55	240	-	3.25	7.45	52,5	-	65	-	42,6	-	12,40	22,30	-
54	238	8,6	3.26	7.48	52,0	32	64	17	43,2	67	12,48	22,45	22
53	236	-	3.27	7.51	51,5	-	63	-	43,8	-	12,56	23,00	-
52	234	8,7	3.28	7.54	51,0	31	62	16	44,4	66	13,04	23,15	21
51	232	-	3.29	7.57	50,5	-	61	-	45,2	-	13,12	23,30	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Юноши 13-15 лет**

Очки	Длина с места	Бег			Метание мяча 150г	Стр ВП		Гибкость (+/- см))	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Льжные гонки		Подтягивание 3 мин
		60м	1 км	2 км		5в	10 в				3 км	5 км	
<b>50</b>	<b>230</b>	<b>8,8</b>	<b>3.30</b>	<b>8.00</b>	<b>50,0</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>46,0</b>	<b>65</b>	<b>13,20</b>	<b>23,45</b>	<b>20</b>
49	228	-	3.31	8.04	49,4	-	59	-	46,8	-	13,30	24,00	-
48	226	8,9	3.32	8.08	48,8	29	58	14	47,6	64	13,40	24,15	19
47	224	-	3.33	8.12	48,2	-	57	-	48,4	-	13,50	24,30	-
46	222	9,0	3.34	8.16	47,6	28	56	13	49,2	63	14,00	24,45	18
45	220	-	3.35	8.20	47,0	-	55	-	50,0	-	14,10	25,00	-
44	218	9,1	3.36	8.24	46,4	27	54	12	51,0	62	14,20	25,15	17
43	216	-	3.37	8.28	45,8	-	53	-	52,0	-	14,30	25,30	-
42	214	9,2	3.38	8.32	45,2	26	52	11	53,0	61	14,40	25,45	16
41	212	-	3.39	8.36	44,6	-	51	-	54,0	-	14,50	26,00	-
<b>40</b>	<b>210</b>	<b>9,3</b>	<b>3.40</b>	<b>8.40</b>	<b>44,0</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>55,0</b>	<b>60</b>	<b>15,00</b>	<b>26,15</b>	<b>15</b>
39	207	-	3.42	8.44	43,3	-	49	-	56,0	59	15,12	26,30	-
38	204	9,4	3.44	8.48	42,7	24	48	9	57,0	58	15,24	26,45	14
37	201	-	3.46	8.52	42,0	-	47	-	58,0	57	15,36	27,00	-
36	198	9,5	3.48	8.56	41,3	23	46	8	59,0	56	15,48	27,15	13
35	195	-	3.50	9.00	40,6	-	45	-	1.00,0	55	16,00	27,30	-
34	192	9,6	3.52	9.04	39,9	22	44	7	1.01,0	54	16,12	27,45	12
33	189	-	3.54	9.08	39,2	-	43	-	1.02,0	53	16,24	28,00	-
32	186	9,7	3.56	9.12	38,5	21	42	6	1.03,0	52	16,36	28,20	-
31	183	-	3.58	9.16	37,8	-	41	-	1.04,0	51	16,48	28,40	11
<b>30</b>	<b>180</b>	<b>9,8</b>	<b>4.00</b>	<b>9.20</b>	<b>37,0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>1.05,0</b>	<b>50</b>	<b>17,00</b>	<b>29,00</b>	<b>-</b>
29	177	9,9	4.03	9.26	36,2	-	39	-	1.06,0	49	17,15	29,25	-
28	174	10,0	4.06	9.32	35,4	19	38	4	1.07,0	48	17,30	29,50	10
27	171	10,1	4.10	9.38	34,6	-	37	-	1.08,0	47	17,45	30,20	-
26	168	10,2	4.14	9.46	33,8	18	36	3	1.09,0	46	18,00	30,50	-
25	165	10,3	4.18	9.54	33,0	-	35	-	1.10,0	45	18,20	31,20	9
24	162	10,4	4.22	10.02	32,2	17	34	2	1.12,0	44	18,40	31,50	-
23	159	10,5	4.26	10.10	31,4	-	33	-	1.14,0	43	19,00	32,20	-
22	156	10,6	4.30	10.20	30,6	16	32	1	1.16,0	42	19,20	32,50	8
21	153	10,7	4.35	10.30	29,8	-	31	-	1.18,0	41	19,40	33,25	-
<b>20</b>	<b>150</b>	<b>10,8</b>	<b>4.40</b>	<b>10.40</b>	<b>29,0</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1.20,0</b>	<b>40</b>	<b>20,00</b>	<b>34,00</b>	<b>-</b>
19	146	10,9	4.45	10.50	28,0	-	29	-	1.22,0	39	20,20	34,40	7
18	142	11,0	4.50	11.00	27,0	14	28	-1	1.24,0	38	20,40	35,20	-
17	138	11,1	4.55	11.10	26,0	-	27	-	1.26,0	37	21,00	36,00	-
16	134	11,2	5.00	11.20	25,0	13	26	-2	1.28,0	36	21,20	36,40	6
15	130	11,3	5.06	11.30	24,0	-	25	-	1.30,0	35	21,45	37,20	-
14	126	11,4	5.12	11.40	23,0	12	24	-3	1.32,0	34	22,10	38,00	-
13	122	11,5	5.18	11.50	22,0	-	23	-	1.34,0	32	22,35	38,50	5
12	118	11,6	5.24	12.00	21,0	11	22	-4	1.36,0	30	23,00	39,40	-
11	114	11,8	5.32	12.10	20,0	-	21	-	1.38,0	28	23,30	40,30	-
<b>10</b>	<b>110</b>	<b>12,0</b>	<b>5.40</b>	<b>12.20</b>	<b>19,0</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>-5</b>	<b>1.40,0</b>	<b>26</b>	<b>24,00</b>	<b>41,20</b>	<b>4</b>
9	106	12,2	5.50	12.30	18,0	9	18	-	1.42,0	24	24,30	42,10	-
8	102	12,4	6.00	12.40	17,0	8	16	-6	1.44,0	22	25,00	43,00	-
7	98	12,6	6.10	12.50	16,0	7	14	-	1.46,0	20	25,40	44,00	3
6	94	12,8	6.20	13.10	15,0	6	12	-7	1.48,0	18	26,20	45,10	-
5	90	13,0	6.30	13.30	14,0	5	10	-	1.50,0	15	27,00	46,20	-
4	86	13,3	6.45	14.00	13,0	4	8	-8	1.52,0	12	27,40	47,30	2
3	81	13,6	7.00	14.30	12,0	3	6	-	1.54,0	9	28,20	49,00	-
2	76	14,0	7.25	15.20	11,0	2	4	-9	1.57,0	6	29,10	51,00	-
1	70	14,5	7.50	16.00	10,0	1	2	-10	2.00,0	3	30,00	54,00	1



**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО**  
**Женщины и девушки 16-39 лет**

Очки	Бег					Метание		Гибкость	Подним туловища 1 мин	Стрельба		Плавание			Сгибание-разгибание рук		Длина с/м	
	60м	100м	500 м	1 км	2 км	гранаты	мяча			±/	5 в	10 в	25 м	50 м	100 м	3 мин		4 мин
<b>100</b>	<b>7,6</b>	<b>12,3</b>	<b>1.15,0</b>	<b>2.50</b>	<b>6.10</b>	<b>57,0</b>	<b>80,0</b>	<b>35</b>	<b>85</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	<b>13,0</b>	<b>28,0</b>	<b>1.01,0</b>	<b>120</b>	<b>165</b>	<b>270</b>	
99	-	-	1.15,5	2.51	6.12	56,5	79,0	-	84	-	-	13,1	28,2	1.01,5	118	160	269	
98	-	12,4	1.16,0	2.52	6.14	56,0	78,0	-	83	-	97	13,2	28,4	1.02,0	116	156	268	
97	7,7	-	1.16,5	2.53	6.16	55,5	77,0	34	82	49	-	13,3	28,6	1.02,5	114	153	267	
96	-	12,5	1.17,0	2.54	6.18	55,0	76,0	-	81	-	96	13,4	28,8	1.03,0	112	150	266	
95	-	-	1.17,5	2.55	6.20	54,5	75,0	-	80	-	-	13,5	29,0	1.03,5	110	148	265	
94	7,8	12,6	1.18,0	2.56	6.22	54,0	74,0	33	79	48	95	13,6	29,2	1.04,0	108	144	264	
93	-	-	1.18,5	2.57	6.24	53,5	73,0	-	78	-	-	13,7	29,4	1.04,5	106	141	263	
92	-	12,7	1.19,0	2.58	6.26	53,0	72,0	-	77	-	94	13,8	29,6	1.05,0	104	138	262	
91	7,9	-	1.19,5	2.59	6.28	52,5	71,0	32	76	47	-	13,9	29,8	1.05,5	102	135	261	
<b>90</b>	<b>-</b>	<b>12,8</b>	<b>1.20,0</b>	<b>3.00</b>	<b>6.30</b>	<b>52,0</b>	<b>70,0</b>	<b>-</b>	<b>75</b>	<b>-</b>	<b>93</b>	<b>14,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1.06,0</b>	<b>100</b>	<b>132</b>	<b>260</b>	
89	-	-	1.20,5	3.01	6.32	51,5	69,0	-	74	-	-	14,1	30,2	1.06,6	98	129	259	
88	8,0	12,9	1.21,0	3.02	6.34	51,0	68,0	31	73	46	92	14,2	30,4	1.07,2	96	126	258	
87	-	-	1.21,5	3.03	6.36	50,5	67,0	-	72	-	-	14,3	30,6	1.07,8	94	124	257	
86	-	13,0	1.22,0	3.04	6.38	50,0	66,0	-	71	-	91	14,4	30,8	1.08,4	92	122	256	
85	8,1	-	1.22,5	3.05	6.40	49,5	65,0	30	70	45	-	14,5	31,0	1.09,0	90	120	255	
84	-	13,1	1.23,0	3.06	6.42	49,0	64,0	-	69	-	90	14,6	31,2	1.09,6	88	118	254	
83	-	-	1.23,5	3.07	6.44	48,5	63,0	-	68	-	-	14,7	31,4	1.10,2	86	116	253	
82	8,2	13,2	1.24,0	3.08	6.47	48,0	62,0	29	67	44	89	14,8	31,6	1.10,9	84	114	252	
81	-	-	1.24,5	3.09	6.50	47,5	61,0	-	66	-	-	14,9	31,8	1.11,6	82	112	251	
<b>80</b>	<b>-</b>	<b>13,3</b>	<b>1.25,0</b>	<b>3.10</b>	<b>6.53</b>	<b>47,0</b>	<b>60,0</b>	<b>-</b>	<b>65</b>	<b>-</b>	<b>88</b>	<b>15,0</b>	<b>32,0</b>	<b>1.12,3</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>250</b>	
79	8,3	-	1.25,5	3.12	6.56	46,5	59,5	28	-	43	-	15,1	32,2	1.13,0	78	108	249	
78	-	13,4	1.26,0	3.14	6.59	46,0	59,0	-	64	-	87	15,2	32,4	1.13,7	76	106	248	
77	-	-	1.26,5	3.16	7.02	45,5	58,5	-	-	-	-	15,3	32,6	1.14,4	74	104	247	
76	8,4	13,5	1.27,0	3.18	7.06	45,0	58,0	27	63	42	86	15,4	32,8	1.15,1	72	102	246	
75	-	-	1.27,5	3.20	7.10	44,5	57,5	-	-	-	85	15,5	33,0	1.15,8	70	100	245	
74	-	13,6	1.28,0	3.22	7.14	44,0	57,0	-	62	-	84	15,6	33,2	1.16,6	68	98	244	
73	8,5	-	1.28,5	3.24	7.18	43,5	56,5	26	-	41	83	15,7	33,4	1.17,4	66	96	243	
72	-	13,7	1.29,0	3.26	7.22	43,0	56,0	-	61	-	82	15,8	33,6	1.18,2	64	94	242	
71	-	-	1.29,5	3.28	7.26	42,5	55,5	-	-	-	81	15,9	33,8	1.19,0	62	92	241	
<b>70</b>	<b>8,6</b>	<b>13,8</b>	<b>1.30,0</b>	<b>3.30</b>	<b>7.30</b>	<b>42,0</b>	<b>55,0</b>	<b>25</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>16,0</b>	<b>34,0</b>	<b>1.19,8</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>240</b>	
69	-	-	1.30,5	3.32	7.34	41,5	54,5	-	-	-	79	16,1	34,2	1.20,6	59	88	239	
68	-	13,9	1.31,0	3.34	7.38	41,0	54,0	-	59	39	78	16,2	34,4	1.21,4	58	86	238	
67	8,7	-	1.31,5	3.36	7.42	40,5	53,5	24	-	-	77	16,3	34,6	1.22,2	57	84	237	
66	-	14,0	1.32,0	3.38	7.46	40,0	53,0	-	58	38	76	16,4	34,8	1.23,0	56	82	236	
65	-	-	1.32,5	3.40	7.50	39,5	52,5	-	-	-	75	16,5	35,0	1.23,8	55	80	235	
64	8,8	14,1	1.33,0	3.42	7.54	39,0	52,0	23	57	37	74	16,6	35,2	1.24,6	54	78	234	
63	-	-	1.33,5	3.44	7.58	38,5	51,5	-	-	-	73	16,7	35,4	1.25,4	53	76	233	
62	-	14,2	1.34,0	3.46	8.02	38,0	51,0	-	56	36	72	16,8	35,6	1.26,2	52	74	232	
61	8,9	-	1.34,5	3.48	8.06	37,5	50,5	22	-	-	71	16,9	35,8	1.27,0	51	72	231	
<b>60</b>	<b>-</b>	<b>14,3</b>	<b>1.35,0</b>	<b>3.50</b>	<b>8.10</b>	<b>37,0</b>	<b>50,0</b>	<b>-</b>	<b>55</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>17,0</b>	<b>36,0</b>	<b>1.28,0</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>230</b>	
59	-	-	1.35,5	3.52	8.14	36,5	49,5	-	-	-	69	17,1	36,2	1.29,0	49	68	228	
58	9,0	14,4	1.36,0	3.54	8.18	36,0	49,0	21	54	34	68	17,2	36,4	1.30,0	48	66	226	
57	-	-	1.36,5	3.56	8.22	35,5	48,5	-	-	-	67	17,3	36,8	1.31,0	47	64	224	
56	9,1	14,5	1.37,0	3.58	8.26	35,0	48,0	-	53	33	66	17,4	37,2	1.32,0	46	62	222	
55	-	-	1.37,5	4.00	8.30	34,5	47,5	20	-	-	65	17,5	37,6	1.33,0	45	60	220	
54	9,2	14,6	1.38,0	4.02	8.34	34,0	47,0	-	52	32	64	17,6	38,0	1.34,0	44	58	218	
53	-	-	1.38,5	4.04	8.38	33,5	46,5	-	-	-	63	17,7	38,5	1.35,5	43	56	216	
52	9,3	14,7	1.39,0	4.06	8.42	33,0	46,0	19	51	31	62	17,8	39,0	1.37,0	42	54	214	
51	-	-	1.39,5	4.08	8.46	32,5	45,5	-	-	-	61	17,9	39,5	1.38,5	41	52	212	

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Женщины и девушки 16-39 лет**

Очки	Бег					Метание		Гиб- кость +/-	Подним туловища 1 мин	Стрельба		Плавание			Сгибание- разгибание рук		Длина с/м
	60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	гранаты 500г	мяча 150г			5 в	10 в	25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин	
<b>50</b>	<b>9,4</b>	<b>14,8</b>	<b>1.40</b>	<b>4.10</b>	<b>8.50</b>	<b>32,0</b>	<b>45,0</b>	-	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>18,0</b>	<b>40,0</b>	<b>1.40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>210</b>
49	-	-	1.41	4.12	8.54	31,5	44,5	18	-	-	59	18,2	41,0	1.42	39	48	208
48	9,5	14,9	1.42	4.14	8.58	31,0	44,0	-	49	29	58	18,5	42,0	1.44	38	46	206
47	-	-	1.43	4.16	9.02	30,5	43,5	-	-	-	57	18,8	43,0	1.46	37	44	204
46	9,6	15,0	1.44	4.18	9.06	30,0	43,0	17	48	28	56	19,2	44,0	1.48	36	42	202
45	-	-	1.45	4.20	9.10	29,5	42,5	-	-	-	55	19,6	45,0	1.50	35	40	200
44	9,7	15,1	1.46	4.22	9.14	29,0	42,0	-	47	27	54	20,0	46,0	1.52	34	38	198
43	-	-	1.47	4.24	9.18	28,5	41,5	16	-	-	53	20,5	47,0	1.54	33	36	196
42	9,8	15,2	1.48	4.26	9.22	28,0	41,0	-	46	26	52	21,0	48,0	1.56	32	34	194
41	-	-	1.49	4.28	9.26	27,5	40,5	-	-	-	51	21,5	49,0	1.58	31	32	192
<b>40</b>	<b>9,9</b>	<b>15,3</b>	<b>1.50</b>	<b>4.30</b>	<b>9.30</b>	<b>27,0</b>	<b>40,0</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>22,0</b>	<b>50,0</b>	<b>2.00</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>190</b>
39	-	-	1.51	4.32	9.34	26,5	39,5	-	-	-	49	22,5	51,0	2.02	29	29	188
38	10,0	15,4	1.52	4.34	9.38	26,0	39,0	14	44	24	48	23,0	52,0	2.04	28	28	186
37	-	-	1.53	4.36	9.42	25,5	38,5	-	-	-	47	23,5	53,0	2.06	27	27	184
36	10,1	15,5	1.54	4.38	9.46	25,0	38,0	13	43	23	46	24,0	54,0	2.08	26	26	182
35	-	-	1.55	4.40	9.50	24,5	37,5	-	-	-	45	24,5	55,0	2.10	25	25	180
34	10,2	15,6	1.56	4.42	9.54	24,0	37,0	12	42	22	44	25,0	56,0	2.12	24	24	178
33	-	15,7	1.57	4.44	9.58	23,5	36,5	-	-	-	43	25,5	57,0	2.14	23	23	176
32	10,3	15,8	1.58	4.46	10.02	23,0	36,0	11	41	21	42	26,0	58,0	2.16	22	22	174
31	-	15,9	1.59	4.48	10.06	22,5	35,5	-	-	-	41	26,5	59,0	2.18	21	21	172
<b>30</b>	<b>10,4</b>	<b>16,0</b>	<b>2.00</b>	<b>4.50</b>	<b>10.10</b>	<b>22,0</b>	<b>35,0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>27,0</b>	<b>1.00</b>	<b>2.20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>170</b>
29	-	16,1	2.01	4.52	10.16	21,5	34,5	-	-	-	39	27,6	1.02	2.24	19	19	168
28	10,5	16,2	2.02	4.54	10.22	21,0	34,0	9	39	19	38	28,2	1.04	2.28	18	18	166
27	-	16,3	2.03	4.56	10.28	20,5	33,5	-	-	-	37	28,8	1.06	2.32	17	17	164
26	10,6	16,4	2.04	4.58	10.34	20,0	33,0	8	38	18	36	29,6	1.08	2.36	16	16	162
25	-	16,5	2.05	5.00	10.40	19,5	32,5	-	-	-	35	30,4	1.10	2.40	15	15	160
24	10,7	16,6	2.06	5.02	10.46	19,0	32,0	7	37	17	34	31,2	1.12	2.44	14	14	158
23	-	16,7	2.07	5.04	10.54	18,5	31,5	-	-	-	33	32,0	1.14	2.48	13	13	156
22	10,8	16,8	2.08	5.06	11.02	18,0	31,0	6	36	16	32	33,0	1.16	2.52	12	12	154
21	10,9	16,9	2.09	5.08	11.10	17,5	30,5	-	-	-	31	34,0	1.18	2.56	11	11	152
<b>20</b>	<b>11,0</b>	<b>17,0</b>	<b>2.10</b>	<b>5.10</b>	<b>11.20</b>	<b>17,0</b>	<b>30,0</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>35,0</b>	<b>1.20</b>	<b>3.00</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>150</b>
19	11,2	17,2	2.12	5.14	11.32	16,5	29,5	-	34	-	29	36,0	1.22	3.04	-	-	148
18	11,4	17,4	2.14	5.18	11.45	16,0	29,0	4	33	14	28	37,0	1.24	3.08	9	9	146
17	11,6	17,6	2.17	5.24	12.00	15,5	28,5	-	32	-	27	38,0	1.26	3.12	-	-	144
16	11,8	17,8	2.20	5.30	12.20	15,0	28,0	3	31	13	26	39,0	1.28	3.16	8	8	142
15	12,0	18,1	2.24	5.38	12.40	14,5	27,5	-	30	-	25	40,0	1.30	3.20	-	-	140
14	12,2	18,4	2.28	5.46	13.00	14,0	27,0	2	28	12	24	41,0	1.32	3.24	7	7	135
13	12,4	18,7	2.33	5.56	13.25	13,5	26,5	-	26	-	23	42,0	1.34	3.28	-	-	130
12	12,6	19,0	2.38	6.06	13.50	13,0	26,0	1	24	11	22	43,0	1.36	3.32	6	6	125
11	12,8	19,3	2.44	6.18	14.15	12,5	25,5	-	22	-	21	44,0	1.38	3.36	-	-	120
<b>10</b>	<b>13,0</b>	<b>19,6</b>	<b>2.50</b>	<b>6.30</b>	<b>14.40</b>	<b>12,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>45,0</b>	<b>1.40</b>	<b>3.40</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>115</b>
9	13,2	20,0	2.56	6.44	15.10	11,5	24,5	-	18	9	18	46,0	1.43	3.45	-	-	110
8	13,4	20,4	3.03	6.58	15.40	11,0	24,0	-1	16	8	16	47,0	1.46	3.50	4	4	105
7	13,7	20,8	3.10	7.12	16.15	10,5	23,5	-	14	7	14	48,0	1.50	3.56	-	-	100
6	14,0	21,2	3.18	7.28	16.50	10,0	23,0	-2	12	6	12	49,0	1.54	4.02	3	3	95
5	14,3	21,6	3.26	7.44	17.25	9,0	22,5	-	10	5	10	50,0	1.58	4.08	-	-	90
4	14,6	22,1	3.34	8.00	18.00	8,0	22,0	-3	8	4	8	52,0	2.03	4.14	2	2	85
3	15,0	22,6	3.42	8.18	18.40	7,0	21,5	-	6	3	6	54,0	2.08	4.22	-	-	80
2	15,5	23,2	3.50	8.38	19.20	6,0	21,0	-4	4	2	4	57,0	2.14	4.30	1	1	75
1	16,0	24,0	4.00	9.00	20.00	5,0	20,0	-5	2	1	2	1.00,0	2.20	4.40	-	-	65

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО**  
**Мужчины и юноши 16-39 лет**

Очки	Бег					Метание		гиб кость +/-	подним. туло- вища 1 мин	Стрельба		Плавание			Подтягивание		Длина с места
	60м	100м	1 км	2 км	3 км	гранаты	мяча			ВП/ПП		25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин	
						700г	150г			10м	10м						
100	6,7	10,7	2.30	5.25	8.30	72,0	100	30	90	50	98	11,0	24,0	53,0	50	65	340
99	-	-	2.31	5.26	8.32	71,5	99	-	-	-	-	11,1	24,2	53,5	49	64	339
98	-	-	2.32	5.27	8.34	71,0	98	-	89	-	97	11,2	24,4	54,0	48	63	338
97	6,8	10,8	2.33	5.28	8.36	70,5	97	29	-	49	-	11,3	24,6	54,5	47	62	337
96	-	-	2.34	5.29	8.38	70,0	96	-	88	-	96	11,4	24,8	55,0	46	61	336
95	-	-	2.35	5.30	8.40	69,5	95	-	-	-	-	11,5	25,0	55,5	45	60	335
94	6,9	10,9	2.36	5.31	8.42	69,0	94	28	87	48	95	11,6	25,2	56,0	44	59	334
93	-	-	2.37	5.32	8.44	68,5	93	-	-	-	-	11,7	25,4	56,5	43	58	333
92	-	-	2.38	5.33	8.46	68,0	92	-	86	-	94	11,8	25,6	57,0	42	57	332
91	7,0	11,0	2.39	5.34	8.48	67,5	91	27	-	47	-	11,9	25,8	57,5	41	56	331
90	-	-	2.40	5.35	8.50	67,0	90	-	85	-	93	12,0	26,0	58,0	40	55	330
89	-	-	2.41	5.36	8.52	66,5	89	-	-	-	-	12,1	26,2	58,5	-	54	329
88	7,1	11,1	2.42	5.37	8.54	66,0	88	26	84	46	92	12,2	26,4	59,0	39	53	328
87	-	-	2.43	5.38	8.56	65,5	87	-	-	-	-	12,3	26,6	59,5	-	52	327
86	-	11,2	2.44	5.39	8.58	65,0	86	-	83	-	91	12,4	26,8	1.00,0	38	51	326
85	7,2	-	2.45	5.40	9.00	64,5	85	25	-	45	-	12,5	27,0	1.00,5	-	50	325
84	-	11,3	2.46	5.42	9.02	64,0	84	-	82	-	90	12,6	27,2	1.01,0	37	49	324
83	-	-	2.47	5.44	9.04	63,5	83	-	-	-	-	12,7	27,4	1.01,5	-	48	323
82	7,3	11,4	2.48	5.46	9.06	63,0	82	24	81	44	89	12,8	27,6	1.02,0	36	47	322
81	-	-	2.49	5.48	9.08	62,5	81	-	-	-	-	12,9	27,8	1.02,5	-	46	321
80	-	11,5	2.50	5.50	9.10	62,0	80	-	80	-	88	13,0	28,0	1.03,0	35	45	320
79	7,4	-	2.51	5.52	9.12	61,5	79	23	-	43	-	13,1	28,2	1.03,5	-	44	318
78	-	11,6	2.52	5.54	9.14	61,0	78	-	79	-	87	13,2	28,4	1.04,0	34	43	316
77	-	-	2.53	5.56	9.16	60,5	77	-	-	-	-	13,3	28,6	1.04,5	-	42	314
76	7,5	11,7	2.54	5.58	9.19	60,0	76	22	78	42	86	13,4	28,8	1.05,0	33	41	312
75	-	-	2.55	6.00	9.22	59,5	75	-	-	-	85	13,5	29,0	1.05,5	-	40	310
74	-	11,8	2.56	6.02	9.25	59,0	74	-	77	-	84	13,6	29,2	1.06,0	32	39	308
73	7,6	-	2.57	6.04	9.28	58,5	73	21	-	41	83	13,7	29,4	1.06,5	-	38	306
72	-	11,9	2.58	6.06	9.31	58,0	72	-	76	-	82	13,8	29,6	1.07,0	31	37	304
71	-	-	2.59	6.08	9.34	57,5	71	-	-	-	81	13,9	29,8	1.07,5	-	36	302
70	7,7	12,0	3.00	6.10	9.37	57,0	70	20	75	40	80	14,0	30,0	1.08,0	30	35	300
69	-	-	3.01	6.12	9.40	56,5	69	-	-	-	79	14,1	30,2	1.08,5	-	34	298
68	-	12,1	3.02	6.14	9.43	56,0	68	-	74	39	78	14,2	30,4	1.09,0	29	33	296
67	7,8	-	3.03	6.16	9.46	55,5	67	19	-	-	77	14,3	30,6	1.09,5	-	32	294
66	-	12,2	3.04	6.18	9.49	55,0	66	-	73	38	76	14,4	30,8	1.10,0	28	31	292
65	-	-	3.05	6.20	9.52	54,5	65	-	-	-	75	14,5	31,0	1.10,5	-	30	290
64	7,9	12,3	3.06	6.22	9.55	54,0	64	18	72	37	74	14,6	31,2	1.11,0	27	29	288
63	-	-	3.07	6.24	9.58	53,5	63	-	-	-	73	14,7	31,4	1.11,5	-	-	286
62	-	12,4	3.08	6.26	10.01	53,0	62	-	71	36	72	14,8	31,6	1.12,0	26	28	284
61	8,0	-	3.09	6.28	10.04	52,5	61	17	-	-	71	14,9	31,8	1.12,5	-	-	282
60	-	12,5	3.10	6.30	10.07	52,0	60	-	70	35	70	15,0	32,0	1.13,0	25	27	280
59	-	-	3.11	6.32	10.10	51,5	59	-	-	-	69	15,1	32,2	1.13,5	-	-	278
58	8,1	12,6	3.12	6.34	10.13	51,0	58	16	69	34	68	15,2	32,4	1.14,0	24	26	276
57	-	-	3.13	6.36	10.16	50,5	57	-	-	-	67	15,3	32,6	1.14,5	-	-	274
56	-	12,7	3.14	6.38	10.19	50,0	56	-	68	33	66	15,4	32,8	1.15,0	23	25	272
55	8,2	-	3.15	6.40	10.22	49,5	55	15	-	-	65	15,5	33,0	1.15,5	-	-	270
54	-	12,8	3.16	6.42	10.25	49,0	54	-	67	32	64	15,6	33,3	1.16,0	22	24	268
53	-	-	3.17	6.44	10.28	48,5	53	-	-	-	63	15,7	33,6	1.17,0	-	-	266
52	8,3	12,9	3.18	6.46	10.31	48,0	52	14	66	31	62	15,8	34,0	1.18,0	21	23	264
51	-	-	3.19	6.48	10.34	47,5	51	-	-	-	61	15,9	34,5	1.19,0	-	-	262

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО**  
**Мужчины и юноши 16-39 лет**

Очки	Бег					Метание		гиб кость +/-	туло- вища 1 мин	Стрельба		Плавание			Подтягивание		Длина с места
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км	гранаты	мяча			ВП/ПП		25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин	
						700г	150г			10м	10м						
								5 в	10 в								
50	8,4	13,0	3.20	6.50	10.37	47,0	50,0	-	65	30	60	16,0	35,0	1.20	20	22	260
49	-	-	3.21	6.52	10.40	46,5	49,5	13	-	-	59	16,2	35,5	1.22	-	-	258
48	8,5	13,1	3.22	6.54	10.44	46,0	49,0	-	64	29	58	16,4	36,0	1.24	19	21	256
47	-	-	3.23	6.57	10.48	45,5	48,5	-	-	-	57	16,6	36,5	1.26	-	-	254
46	8,6	13,2	3.24	7.00	10.52	45,0	48,0	12	63	28	56	16,8	37,0	1.28	18	20	252
45	-	-	3.25	7.03	10.56	44,5	47,5	-	-	-	55	17,0	37,5	1.30	-	-	250
44	8,7	13,3	3.26	7.06	11.00	44,0	47,0	-	62	27	54	17,2	38,0	1.32	17	19	248
43	-	-	3.27	7.09	11.04	43,5	46,5	11	-	-	53	17,4	38,5	1.34	-	-	246
42	8,8	13,4	3.28	7.12	11.08	43,0	46,0	-	61	26	52	17,6	39,0	1.36	16	18	244
41	-	-	3.29	7.15	11.12	42,5	45,5	-	-	-	51	17,8	39,5	1.38	-	-	242
40	8,9	13,5	3.30	7.18	11.16	42,0	45,0	10	60	25	50	18,0	40,0	1.40	15	17	240
39	-	-	3.31	7.21	11.20	41,5	44,5	-	59	-	49	18,3	41,0	1.42	-	-	238
38	9,0	13,6	3.32	7.24	11.24	41,0	44,0	-	58	24	48	18,6	42,0	1.44	14	16	236
37	-	-	3.33	7.27	11.28	40,5	43,5	9	57	-	47	19,0	43,0	1.46	-	-	234
36	9,1	13,7	3.34	7.30	11.32	40,0	43,0	-	56	23	46	19,4	44,0	1.48	13	15	232
35	-	-	3.35	7.33	11.36	39,5	42,5	-	55	-	45	19,8	45,0	1.50	-	-	230
34	9,2	13,8	3.36	7.36	11.40	39,0	42,0	8	54	22	44	20,2	46,0	1.52	12	14	228
33	-	-	3.37	7.39	11.45	38,5	41,5	-	53	-	43	20,6	47,0	1.54	-	-	226
32	9,3	13,9	3.38	7.42	11.50	38,0	41,0	-	52	21	42	21,0	48,0	1.56	-	13	224
31	-	-	3.39	7.46	11.55	37,5	40,5	7	51	-	41	21,5	49,0	1.58	11	-	222
30	9,4	14,0	3.40	7.50	12.00	37,0	40,0	-	50	20	40	22,0	50,0	2.00	-	12	220
29	-	-	3.42	7.56	12.08	36,5	39,5	-	49	-	39	22,5	51,0	2.02	-	-	218
28	9,5	14,1	3.44	8.02	12.16	36,0	39,0	6	48	19	38	23,0	52,0	2.04	10	11	216
27	-	-	3.46	8.08	12.24	35,5	38,5	-	47	-	37	23,5	53,0	2.06	-	-	214
26	9,6	14,2	3.48	8.14	12.32	35,0	38,0	-	46	18	36	24,0	54,0	2.08	-	10	212
25	-	-	3.50	8.20	12.40	34,5	37,5	5	45	-	35	24,5	55,0	2.10	9	-	210
24	9,7	14,3	3.53	8.28	12.50	34,0	37,0	-	44	17	34	25,0	56,0	2.12	-	9	208
23	-	-	3.56	8.36	13.00	33,5	36,5	-	43	-	33	25,5	57,0	2.14	-	-	206
22	9,8	14,4	3.59	8.43	13.10	33,0	36,0	4	42	16	32	26,0	58,0	2.16	8	8	204
21	9,9	-	4.01	8.52	13.20	32,5	35,5	-	41	-	31	26,5	59,0	2.18	-	-	202
20	10,0	14,5	4.04	9.00	13.30	32,0	35,0	-	40	15	30	27,0	1.00,0	2.20	-	-	200
19	10,1	14,6	4.08	9.08	13.40	31,5	34,5	3	39	-	29	27,6	1.02,0	2.22	7	7	198
18	10,2	14,7	4.12	9.16	13.52	31,0	34,0	-	38	14	28	28,2	1.04,0	2.24	-	-	196
17	10,3	14,8	4.16	9.24	14.04	30,5	33,5	-	37	-	27	29,0	1.06,0	2.26	-	-	194
16	10,4	14,9	4.22	9.32	14.16	30,0	33,0	2	36	13	26	29,8	1.08,0	2.28	6	6	192
15	10,5	15,0	4.30	9.40	14.28	29,5	32,5	-	35	-	25	30,6	1.10,0	2.30	-	-	190
14	10,6	15,2	4.38	9.54	14.40	29,0	32,0	-	34	12	24	31,4	1.12,0	2.33	-	-	185
13	10,7	15,4	4.46	10.10	14.52	28,5	31,5	1	32	-	23	32,2	1.14,0	2.36	5	5	180
12	10,8	15,6	4.54	10.26	15.04	28,0	31,0	-	30	11	22	33,0	1.16,0	2.39	-	-	175
11	10,9	15,8	5.02	10.42	15.16	27,5	30,5	-	28	-	21	34,0	1.18,0	2.42	-	-	170
10	11,0	16,0	5.10	11.00	15.30	27,0	30,0	0	26	10	20	35,0	1.20,0	2.45	4	4	165
9	11,2	16,3	5.20	11.20	15.46	26,5	29,5	-	24	9	18	36,0	1.22,0	2.48	-	-	160
8	11,4	16,6	5.30	11.40	16.02	26,0	29,0	-1	22	8	16	37,0	1.24,0	2.51	-	-	155
7	11,7	16,9	5.40	12.00	16.20	25,5	28,5	-	20	7	14	38,0	1.26,0	2.55	3	3	150
6	12,0	17,3	5.50	12.20	16.38	25,0	28,0	-2	18	6	12	39,0	1.29,0	3.00	-	-	145
5	12,3	17,7	6.00	12.40	16.56	24,5	27,5	-	15	5	10	40,0	1.32,0	3.05	-	-	140
4	12,6	18,1	6.10	13.00	17.16	24,0	27,0	-3	12	4	8	41,0	1.35,0	3.10	2	2	130
3	13,0	18,6	6.20	13.30	17.36	23,0	26,5	-	9	3	6	42,0	1.38,0	3.16	-	-	120
2	13,5	19,2	6.35	14.10	18.00	22,0	26,0	-4	6	2	4	44,0	1.41,0	3.22	-	-	110
1	14,0	20,0	7.00	15.00	18.30	20,0	25,0	-5	3	1	2	46,0	1.45,0	3.30	1	1	100

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Мужчины 40-59 лет**

Очки	Длина с места	Бег			Метание спорт-снаряда (гранаты) 700г	Стр ВП стр ПП 5в	Стр ВП стр ПП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Подним. тулов. 1 мин	Лыжи 5км	Подтягивание 4 мин
		60м	1км	2 км								
<b>100</b>	<b>260</b>	<b>7,6</b>	<b>2.40</b>	6.00	<b>65,0</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	<b>25</b>	<b>29,0</b>	<b>70</b>	<b>14.00</b>	<b>60</b>
99	259	-	2.41	6.02	64,0	-	-	-	29,2	-	14.08	59
98	258	-	2.42	6.04	63,0	-	97	-	29,4	69	14.16	58
97	257	7,7	2.43	6.06	62,0	49	-	24	29,6	-	14.24	57
96	256	-	2.44	6.08	61,0	-	96	-	29,8	68	14.32	56
95	255	-	2.45	<b>6.10</b>	60,0	-	-	-	30,0	-	14.40	55
94	254	7,8	2.46	6.12	59,0	48	95	23	30,2	67	14.48	54
93	253	-	2.47	6.14	58,0	-	-	-	30,4	-	14.56	53
92	252	-	2.48	6.16	57,0	-	94	-	30,6	66	15.04	52
91	251	7,9	2.49	6.18	56,0	47	-	22	30,8	-	15.12	51
<b>90</b>	<b>250</b>	-	<b>2.50</b>	6.20	<b>55,0</b>	-	<b>93</b>	-	<b>31,0</b>	<b>65</b>	<b>15.20</b>	<b>50</b>
89	249	-	2.51	6.22	54,5	-	-	-	31,3	-	15.30	49
88	248	8,0	2.52	6.24	54,0	46	92	21	31,6	64	15.40	48
87	247	-	2.53	6.26	53,5	-	-	-	31,9	-	15.50	47
86	246	-	2.54	6.28	53,0	-	91	-	32,2	63	16.00	46
85	245	8,1	2.55	6.30	52,5	45	-	20	32,5	-	16.10	45
84	244	-	2.56	6.32	52,0	-	90	-	32,8	62	16.20	44
83	243	-	2.57	6.34	51,5	-	-	-	33,1	-	16.30	43
82	242	8,2	2.58	6.36	51,0	44	89	19	33,4	61	16.40	42
81	241	-	2.59	6.38	50,5	-	-	-	33,7	-	16.50	41
<b>80</b>	<b>240</b>	-	<b>3.00</b>	6.40	<b>50,0</b>	-	<b>88</b>	-	<b>34,0</b>	<b>60</b>	<b>17.00</b>	<b>40</b>
79	239	8,3	3.01	6.42	49,5	43	-	18	34,4	-	17.12	39
78	238	-	3.02	6.44	49,0	-	87	-	34,8	59	17.24	38
77	237	-	3.03	6.46	48,5	-	-	-	35,2	-	17.36	37
76	236	8,4	3.04	6.48	48,0	42	86	17	35,6	58	17.48	36
75	235	-	3.05	6.50	47,5	-	85	-	36,0	-	18.00	35
74	234	-	3.06	6.52	47,0	-	84	-	36,4	57	18.12	34
73	233	8,5	3.07	6.54	46,5	41	83	16	36,8	-	18.24	33
72	232	-	3.08	6.56	46,0	-	82	-	37,2	56	18.36	32
71	231	-	3.09	6.58	45,5	-	81	-	37,6	-	18.48	31
<b>70</b>	<b>230</b>	<b>8,6</b>	<b>3.10</b>	7.00	<b>45,0</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>15</b>	<b>38,0</b>	<b>55</b>	<b>19.00</b>	<b>30</b>
69	229	-	3.11	7.03	44,5	-	79	-	38,4	-	19.12	-
68	228	-	3.12	7.06	44,0	39	78	-	38,8	54	19.24	29
67	227	8,7	3.13	7.09	43,5	-	77	14	39,2	-	19.38	-
66	226	-	3.14	7.12	43,0	38	76	-	39,6	53	19.52	28
65	225	-	3.15	7.15	42,5	-	75	-	40,0	-	20.06	-
64	224	8,8	3.16	7.18	42,0	37	74	13	40,5	52	20.20	27
63	223	-	3.17	7.21	41,5	-	73	-	41,0	-	20.34	-
62	222	-	3.18	7.24	41,0	36	72	-	41,5	51	20.48	26
61	221	8,9	3.19	7.27	40,5	-	71	12	42,0	-	21.02	-
<b>60</b>	<b>220</b>	-	<b>3.20</b>	<b>7.30</b>	<b>40,0</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	-	<b>42,6</b>	<b>50</b>	<b>21.16</b>	<b>25</b>
59	218	-	3.21	7.33	39,5	-	69	-	43,2	-	21.30	-
58	216	9,0	3.22	7.36	39,0	34	68	11	43,8	49	21.45	24
57	214	-	3.23	7.39	38,5	-	67	-	44,4	-	22.00	-
56	212	-	3.24	7.42	38,0	33	66	-	45,0	48	22.15	23
55	210	9,1	3.25	7.45	37,5	-	65	10	45,8	-	22.30	-
54	208	-	3.26	7.48	37,0	32	64	-	46,6	47	22.45	22
53	206	-	3.27	7.51	36,5	-	63	-	47,4	-	23.00	-
52	204	9,2	3.28	7.54	36,0	31	62	9	48,2	46	23.15	21
51	202	-	3.29	7.57	35,5	-	61	-	49,0	-	23.30	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Мужчины 40-59 лет**

Очки	Длина с места	Бег			Метание спорт-снаряда (гранаты) 700г	Стр ВП стр ПП 5в	Стр ВП стр ПП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Подним. тулов. 1 мин	Лыжи 5км	Подтягивание 4 мин
		60м	1км	2 км								
50	200	-	3.30	8.00	35,0	30	60	-	50,0	45	23.45	20
49	198	9,3	3.31	8.04	34,5	-	59	8	51,0	-	24.00	-
48	196	-	3.32	8.08	34,0	29	58	-	52,0	44	24.15	19
47	194	-	3.33	8.12	33,5	-	57	-	53,0	-	24.30	-
46	192	9,4	3.34	8.16	33,0	28	56	7	54,0	43	24.45	18
45	190	-	3.35	8.20	32,5	-	55	-	55,0	-	25.00	-
44	188	9,5	3.36	8.24	32,0	27	54	-	56,0	42	25.15	17
43	186	-	3.37	8.28	31,5	-	53	6	57,0	-	25.30	-
42	184	9,6	3.38	8.32	31,0	26	52	-	58,0	41	25.45	16
41	182	-	3.39	8.36	30,5	-	51	-	59,0	-	26.00	-
40	180	9,7	3.40	8.40	30,0	25	50	5	1.00,0	40	26.15	15
39	178	-	3.42	8.44	29,5	-	49	-	1.01,0	39	26.30	-
38	176	9,8	3.44	8.48	29,0	24	48	-	1.02,0	38	26.45	14
37	174	-	3.46	8.52	28,5	-	47	4	1.03,0	37	27.00	-
36	172	9,9	3.48	8.56	28,0	23	46	-	1.04,0	36	27.15	13
35	170	-	3.50	9.00	27,5	-	45	-	1.05,0	35	27.30	-
34	168	10,0	3.52	9.04	27,0	22	44	3	1.06,0	34	27.45	12
33	166	-	3.54	9.08	26,5	-	43	-	1.07,0	33	28.00	-
32	164	10,1	3.56	9.12	26,0	21	42	-	1.08,0	32	28.20	-
31	162	-	3.58	9.16	25,5	-	41	2	1.09,0	31	28.40	11
30	160	10,2	4.00	9.20	25,0	20	40	-	1.10,0	30	29.00	-
29	157	10,3	4.03	9.26	24,5	-	39	-	1.12,0	29	29.25	-
28	154	10,4	4.06	9.32	24,0	19	38	1	1.14,0	28	29.50	10
27	151	10,5	4.10	9.38	23,5	-	37	-	1.16,0	27	30.20	-
26	148	10,6	4.14	9.46	23,0	18	36	-	1.18,0	26	30.50	-
25	145	10,7	4.18	9.54	22,5	-	35	0	1.20,0	25	31.20	9
24	142	10,8	4.22	10.02	22,0	17	34	-	1.12,0	24	31.50	-
23	139	10,9	4.26	10.10	21,5	-	33	-	1.14,0	23	32.20	-
22	136	11,0	4.30	10.20	21,0	16	32	-1	1.16,0	22	32.50	8
21	133	11,1	4.35	10.30	20,5	-	31	-	1.18,0	21	33.25	-
20	130	11,2	4.40	10.40	20,0	15	30	-	1.20,0	20	34.00	-
19	127	11,3	4.45	10.50	19,5	-	29	-2	1.23,0	19	34.40	7
18	124	11,4	4.50	11.00	19,0	14	28	-	1.26,0	18	35.20	-
17	121	11,1	4.55	11.10	18,5	-	27	-	1.29,0	17	36.00	-
16	118	11,6	5.00	11.20	18,0	13	26	-3	1.32,0	16	36.40	6
15	115	11,3	5.06	11.30	17,5	-	25	-	1.35,0	15	37.20	-
14	112	11,8	5.12	11.40	17,0	12	24	-	1.38,0	14	38.00	-
13	109	11,5	5.18	11.50	16,5	-	23	-4	1.41,0	13	38.50	5
12	106	12,0	5.24	12.00	16,0	11	22	-	1.44,0	12	39.40	-
11	103	11,8	5.32	12.10	15,5	-	21	-	1.47,0	11	40.30	-
10	100	12,4	5.40	12.20	15,0	10	20	-	1.50,0	10	41.20	4
9	96	12,2	5.50	12.30	14,5	9	18	-5	1.54,0	9	42.10	-
8	92	12,8	6.00	12.45	14,0	8	16	-	1.58,0	8	43.00	-
7	88	13,0	6.10	13.00	13,5	7	14	-	2.02,0	7	44.00	3
6	84	13,2	6.20	13.20	13,0	6	12	-	2.06,0	6	45.10	-
5	80	13,5	6.30	13.40	12,5	5	10	-6	2.10,0	5	46.20	-
4	76	13,8	6.45	14.10	12,0	4	8	-	2.14,0	4	47.30	2
3	71	14,1	7.00	14.40	11,0	3	6	-	2.18,0	3	49.00	-
2	66	14,5	7.25	15.20	10,0	2	4	-	2.23,0	2	51.00	-
1	60	15,0	8.00	16.00	8,0	1	2	-7	2.30,0	1	54.00	1

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Женщины 40-59 лет**

Очки	Длина с места	Бег			стр ВП/ПП		Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Подним. тулов. из полог лежа 1 мин	лыжи 3км	сгибание-разгиб рук 4 мин
		60м	1км	2км	5в	10в					
<b>100</b>	<b>230</b>	<b>9,0</b>	<b>3.20</b>	<b>7.00</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	28	<b>31,0</b>	<b>65</b>	<b>9,00</b>	<b>100</b>
99	229	-	3.21	7.02	-	-	-	31,2	-	9.06	98
98	228	-	3.22	7.04	-	97	-	31,4	64	9.12	96
97	227	9,1	3.23	7.06	49	-	27	31,6	-	9.18	94
96	226	-	3.24	7.08	-	96	-	31,8	63	9.24	92
95	225	-	3.25	7.10	-	-	-	32,0	-	9.30	90
94	224	9,2	3.26	7.12	48	95	26	32,2	62	9.36	88
93	223	-	3.27	7.14	-	-	-	32,4	-	9.42	86
92	222	-	3.28	7.16	-	94	-	32,6	61	9.48	84
91	221	9,3	3.29	7.18	47	-	25	32,8	-	9.54	82
<b>90</b>	<b>220</b>	-	<b>3.30</b>	<b>7.20</b>	-	<b>93</b>	-	<b>33,0</b>	<b>60</b>	<b>10,00</b>	<b>80</b>
89	219	-	3.32	7.22	-	-	-	33,2	-	10.06	78
88	218	9,4	3.34	7.24	46	92	24	33,5	59	10.12	76
87	217	-	3.36	7.26	-	-	-	33,8	-	10.18	74
86	216	-	3.38	7.28	-	91	-	34,1	58	10.24	72
85	215	9,5	3.40	7.30	45	-	23	34,4	-	10.30	70
84	214	-	3.42	7.32	-	90	-	34,7	57	10.36	68
83	213	-	3.44	7.34	-	-	-	35,0	-	10.42	66
82	212	9,6	3.46	7.36	44	89	22	35,4	56	10.48	64
81	211	-	3.48	7.38	-	-	-	35,8	-	10.54	62
<b>80</b>	<b>210</b>	-	<b>3.50</b>	<b>7.40</b>	-	<b>88</b>	-	<b>36,2</b>	<b>55</b>	<b>11,00</b>	<b>60</b>
79	209	9,7	3.52	7.42	43	-	21	36,6	-	11.07	58
78	208	-	3.54	7.44	-	87	-	37,0	54	11.14	56
77	207	-	3.56	7.46	-	-	-	37,5	-	11.21	54
76	206	9,8	3.58	7.48	42	86	20	38,0	53	11.28	52
75	205	-	4.00	7.50	-	85	-	38,5	-	11.35	50
74	204	-	4.02	7.52	-	84	-	39,0	52	11.42	48
73	203	9,9	4.04	7.54	41	83	19	39,5	-	11.49	46
72	202	-	4.06	7.56	-	82	-	40,0	51	11.56	44
71	201	-	4.08	7.58	-	81	-	40,5	-	12.03	42
<b>70</b>	<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>4.10</b>	<b>8.00</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>18</b>	<b>41,0</b>	<b>50</b>	<b>12,10</b>	<b>40</b>
69	199	-	4.10	8.02	-	79	-	41,5	-	12.18	39
68	198	-	4.14	8.04	39	78	-	42,0	49	12.26	38
67	197	10,1	4.16	8.06	-	77	17	42,5	-	12.34	37
66	196	-	4.18	8.08	38	76	-	43,0	48	12.42	36
65	195	-	4.20	8.10	-	75	-	43,5	-	12.50	35
64	194	10,2	4.22	8.12	37	74	16	44,0	47	12.58	34
63	193	-	4.24	8.14	-	73	-	44,6	-	13.06	33
62	192	-	4.26	8.16	36	72	-	45,2	46	13.14	32
61	191	10,3	4.28	8.18	-	71	15	45,8	-	13.22	31
<b>60</b>	<b>190</b>	-	<b>4.30</b>	<b>8.20</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	-	<b>46,4</b>	<b>45</b>	<b>13,30</b>	<b>30</b>
59	189	-	4.32	8.22	-	69	-	47,0	-	13.40	29
58	188	10,4	4.34	8.24	34	68	14	47,8	44	13.50	28
57	187	-	4.36	8.26	-	67	-	48,6	-	14.00	27
56	186	-	4.38	8.28	33	66	-	49,4	43	14.10	26
55	185	10,5	4.40	8.30	-	65	13	50,2	-	14.20	25
54	184	-	4.42	8.32	32	64	-	51,0	42	14.30	24
53	183	-	4.44	8.34	-	63	-	52,0	-	14.40	23
52	182	10,6	4.46	8.36	31	62	12	53,0	41	14.50	22
51	181	-	4.48	8.38	-	61	-	54,0	-	15.00	21

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Женщины 40-59 лет**

Очки	Длина с места	Бег			стр ВП/ПП		Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Подним. тулов. из полож лежа 1 мин	лыжи 3км	сгибание-разгиб рук 4 мин
		60м	1км	2км	5в	10в					
50	180	-	4.50	8.40	30	60	-	55,0	40	15.10	20
49	178	10,7	4.52	8.43	-	59	11	56,0	-	15.22	-
48	176	-	4.54	8.46	29	58	-	57,0	39	15.34	19
47	174	-	4.56	8.49	-	57	-	58,0	-	15.47	-
46	172	10,8	4.58	8.52	28	56	10	59,0	38	16.00	18
45	170	-	5.00	8.55	-	55	-	1.00,0	-	16.15	-
44	168	-	5.02	8.58	27	54	-	1.01,0	37	16.30	17
43	166	10,9	5.04	9.01	-	53	9	1.02,0	-	16.45	-
42	164	-	5.06	9.04	26	52	-	1.03,0	36	17.00	16
41	162	-	5.08	9.07	-	51	-	1.04,0	-	17.15	-
40	160	11,0	5.10	9.10	25	50	8	1.05,0	35	17.30	15
39	158	-	5.13	9.14	-	49	-	1.06,0	-	17.45	-
38	156	11,1	5.16	9.18	24	48	-	1.08,0	34	18.00	14
37	154	-	5.19	9.22	-	47	7	1.10,0	-	18.15	-
36	152	11,2	5.22	9.26	23	46	-	1.12,0	33	18.30	13
35	150	-	5.25	9.30	-	45	-	1.14,0	-	18.45	-
34	148	11,3	5.28	9.35	22	44	6	1.16,0	32	19.00	12
33	146	-	5.31	9.40	-	43	-	1.18,0	-	19.15	-
32	144	11,4	5.34	9.45	21	42	-	1.20,0	31	19.30	11
31	142	11,5	5.37	9.50	-	41	5	1.22,0	-	19.45	-
30	140	11,6	5.40	9.55	20	40	-	1.24,0	30	20.00	10
29	138	11,7	5.43	10.00	-	39	-	1.26,0	29	20.15	-
28	136	11,8	5.46	10.05	19	38	4	1.28,0	28	20.30	-
27	134	11,9	5.49	10.10	-	37	-	1.30,0	27	20.45	9
26	132	12,0	5.52	10.15	18	36	-	1.32,0	26	21.00	-
25	130	12,1	5.55	10.20	-	35	3	1.35,0	25	21.20	-
24	128	12,2	5.58	10.26	17	34	-	1.38,0	24	21.40	8
23	126	12,3	6.01	10.32	-	33	-	1.41,0	23	22.00	-
22	124	12,4	6.04	10.40	16	32	2	1.44,0	22	22.20	-
21	122	12,5	6.07	10.50	-	31	-	1.47,0	21	22.40	7
20	120	12,6	6.10	11.00	15	30	-	1.50,0	20	23.00	-
19	117	12,7	6.13	11.10	-	29	1	1.53,0	19	23.25	-
18	114	12,8	6.16	11.20	14	28	-	1.56,0	18	23.50	6
17	111	12,9	6.19	11.30	-	27	-	1.59,0	17	24.15	-
16	108	13,0	6.22	11.42	13	26	0	2.02,0	16	24.40	-
15	105	13,1	6.25	11.54	-	25	-	2.05,0	15	25.10	5
14	102	13,2	6.28	12.06	12	24	-	2.08,0	14	25.40	-
13	99	13,4	6.31	12.20	-	23	-1	2.11,0	13	26.10	-
12	96	13,6	6.34	12.35	11	22	-	2.14,0	12	26.40	4
11	93	13,8	6.37	12.50	-	21	-	2.17,0	11	27.20	-
10	90	14,0	6.40	13.10	10	20	-2	2.20,0	10	28.00	-
9	86	14,2	6.50	13.35	9	18	-	2.23,0	9	28.40	3
8	82	14,4	7.00	14.00	8	16	-	2.26,0	8	29.20	-
7	78	14,6	7.10	14.25	7	14	-3	2.29,0	7	30.10	-
6	74	14,8	7.25	14.50	6	12	-	2.32,0	6	31.00	2
5	70	15,1	7.40	15.20	5	10	-	2.35,0	5	31.50	-
4	66	15,4	8.00	16.00	4	8	-4	2.38,0	4	32.40	-
3	61	16,0	8.20	16.40	3	6	-	2.42,0	3	33.40	1
2	56	16,5	8.40	17.20	2	4	-	2.46,0	2	34.50	-
1	50	17,0	9.00	18.00	1	2	-5	2.50,0	1	36.00	-



**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО**

**Мужчины 60 лет и старше**

Очки	I Длина с места	Бег			Лыжная гонка 3км	Стр ВП стр ПП 5в	Стр ВП стр ПП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание		Подним. тулов. 1 мин	сгибание- разгиб. рук 3 мин	Подтяги- вание 3 мин
		500м	1км	2 км					50м	25м			
<b>100</b>	<b>220</b>	<b>1.25</b>	<b>3.10</b>	<b>7.00</b>	<b>7.30</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	<b>20</b>	<b>32,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>40</b>
99	219	1.26	3.11	7.02	7.35	-	-	-	32,2	15,2	-	98	-
98	218	1.27	3.12	7.04	7.40	-	97	-	32,4	15,4	59	96	39
97	217	1.28	3.13	7.06	7.45	49	-	19	32,6	15,6	-	94	-
96	216	1.29	3.14	7.08	7.50	-	96	-	32,8	15,8	58	92	38
95	215	1.30	3.15	7.10	7.55	-	-	-	33,0	16,0	-	90	-
94	214	1.31	3.16	7.12	8.00	48	95	18	33,2	16,2	57	88	37
93	213	1.32	3.17	7.14	8.05	-	-	-	33,4	16,4	-	86	-
92	212	1.33	3.18	7.16	8.10	-	94	-	33,6	16,6	56	84	36
91	211	1.34	3.19	7.18	8.15	47	-	17	33,8	16,8	-	82	-
<b>90</b>	<b>210</b>	<b>1.35</b>	<b>3.20</b>	<b>7.20</b>	<b>8.20</b>	-	<b>93</b>	-	<b>34,0</b>	<b>17,0</b>	<b>55</b>	<b>80</b>	<b>35</b>
89	209	1.36	3.22	7.23	8.25	-	-	-	34,3	17,2	-	78	-
88	208	1.37	3.24	7.26	8.30	46	92	16	34,6	17,4	54	76	34
87	207	1.38	3.26	7.29	8.35	-	-	-	34,9	17,6	-	74	-
86	206	1.39	3.28	7.32	8.40	-	91	-	35,2	17,8	53	72	33
85	205	1.40	3.30	7.35	8.45	45	-	15	35,5	18,0	-	70	-
84	204	1.41	3.32	7.38	8.50	-	90	-	35,8	18,2	52	68	32
83	203	1.42	3.34	7.41	8.55	-	-	-	36,1	18,4	-	66	-
82	202	1.43	3.36	7.44	9.00	44	89	14	36,4	18,6	51	64	31
81	201	1.44	3.38	7.47	9.05	-	-	-	36,7	18,8	-	62	-
<b>80</b>	<b>200</b>	<b>1.45</b>	<b>3.40</b>	<b>7.50</b>	<b>9.10</b>	-	<b>88</b>	-	<b>37,0</b>	<b>19,0</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
79	199	1.46	3.42	7.54	9.15	43	-	13	37,4	19,3	-	59	-
78	198	1.47	3.44	7.58	9.20	-	87	-	37,8	19,6	49	58	29
77	197	1.48	3.46	8.02	9.25	-	-	-	38,2	19,9	-	57	-
76	196	1.49	3.48	8.06	9.30	42	86	12	38,6	20,2	48	56	28
75	195	1.50	3.50	8.10	9.35	-	85	-	39,0	20,5	-	55	-
74	194	1.51	3.52	8.14	9.40	-	84	-	39,4	20,8	47	54	27
73	193	1.52	3.54	8.18	9.45	41	83	11	39,8	21,1	-	53	-
72	192	1.53	3.56	8.22	9.50	-	82	-	40,2	21,4	46	52	26
71	191	1.54	3.58	8.26	9.55	-	81	-	40,6	21,7	-	51	-
<b>70</b>	<b>190</b>	<b>1.55</b>	<b>4.00</b>	<b>8.30</b>	<b>10.00</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>41,0</b>	<b>22,0</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>25</b>
69	189	1.56	4.02	8.35	10.05	-	79	-	41,5	22,3	-	49	-
68	188	1.57	4.04	8.40	10.10	39	78	-	42,0	22,6	44	48	24
67	187	1.58	4.06	8.45	10.15	-	77	9	42,5	22,9	-	47	-
66	186	1.59	4.08	8.50	10.20	38	76	-	43,0	23,2	43	46	23
65	185	2.00	4.10	8.55	10.25	-	75	-	43,5	23,5	-	45	-
64	184	2.01	4.12	9.00	10.30	37	74	8	44,0	23,8	42	44	22
63	183	2.02	4.14	9.05	10.35	-	73	-	44,5	24,1	-	43	-
62	182	2.03	4.16	9.10	10.40	36	72	-	45,0	24,4	41	42	21
61	181	2.04	4.18	9.15	10.45	-	71	7	45,5	24,7	-	41	-
<b>60</b>	<b>180</b>	<b>2.05</b>	<b>4.20</b>	<b>9.20</b>	<b>10.50</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	-	<b>46,0</b>	<b>25,0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
59	179	2.06	4.22	9.25	10.55	-	69	-	46,5	25,3	-	39	-
58	178	2.07	4.24	9.30	11.00	34	68	6	47,0	25,6	39	38	19
57	177	2.08	4.26	9.35	11.05	-	67	-	47,5	25,9	-	37	-
56	176	2.09	4.28	9.40	11.10	33	66	-	48,0	26,2	38	36	18
55	175	2.10	4.30	9.45	11.15	-	65	5	48,5	26,5	-	35	-
54	174	2.11	4.32	9.50	11.20	32	64	-	49,0	26,8	37	34	17
53	173	2.12	4.34	9.55	11.25	-	63	-	49,5	27,1	-	33	-
52	172	2.13	4.36	10.00	11.30	31	62	4	50,0	27,4	36	32	16
51	171	2.14	4.38	10.05	11.35	-	61	-	50,5	27,7	-	31	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО**

**Мужчины 60 лет и старше**

Очки	Длина с места	Бег			Лыжная гонка 3км	Стр ВП стр ПП 5в	Стр ВП стр ПП 10в	Гибкость (+/- см)	Плавание		Подним. тулов. 1 мин	сгибание-разгиб. рук 3 мин	Подтягивание 3 мин
		500м	1км	2 км					50м	25м			
<b>50</b>	<b>170</b>	<b>2.15</b>	<b>4.40</b>	<b>10.10</b>	<b>11.40</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	-	<b>51,0</b>	<b>28,0</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
49	168	2.16	4.43	10.15	11.45	-	59	3	51,6	28,4	-	29	-
48	166	2.17	4.46	10.20	11.50	29	58	-	52,2	28,8	34	28	14
47	164	2.18	4.49	10.25	11.55	-	57	-	52,8	29,2	-	27	-
46	162	2.19	4.52	10.30	12.00	28	56	3	53,4	29,6	33	26	13
45	160	2.20	4.55	10.35	12.05	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-
44	158	2.21	4.58	10.40	12.10	27	54	-	54,6	30,4	32	24	12
43	156	2.22	5.01	10.45	12.15	-	53	1	55,2	30,8	-	23	-
42	154	2.23	5.04	10.50	12.20	26	52	-	55,8	31,2	31	22	11
41	152	2.24	5.07	10.55	12.25	-	51	-	56,4	31,6	-	21	-
<b>40</b>	<b>150</b>	<b>2.25</b>	<b>5.10</b>	<b>11.00</b>	<b>12.30</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>57,0</b>	<b>32,0</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	-
39	148	2.26	5.13	11.06	12.35	-	49	-	58,0	32,5	-	19	10
38	146	2.27	5.16	11.12	12.40	24	48	-	59,0	33,0	29	18	-
37	144	2.28	5.19	11.18	12.45	-	47	-1	1,00	33,5	-	17	-
36	142	2.29	5.22	11.24	12.50	23	46	-	1,01	34,0	28	16	9
35	140	2.30	5.25	11.30	12.55	-	45	-	1,02	34,5	-	15	-
34	138	2.31	5.28	11.36	13.00	22	44	-2	1,02	35,0	27	14	-
33	136	2.32	5.31	11.42	13.10	-	43	-	1,03	35,5	-	13	8
32	134	2.33	5.34	11.48	13.20	21	42	-	1,03	36,0	26	12	-
31	132	2.34	5.37	11.54	13.30	-	41	-3	1,04	36,5	-	11	-
<b>30</b>	<b>130</b>	<b>2.35</b>	<b>5.40</b>	<b>12.00</b>	<b>13.40</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	-	<b>1,04</b>	<b>37,0</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
29	128	2.37	5.43	12.08	13.50	-	39	-	1,06	37,5	-	-	-
28	126	2.39	5.46	12.16	14.00	19	38	-4	1,08	38,0	24	9	-
27	124	2.41	5.49	12.24	14.10	-	37	-	1,10	38,6	-	-	6
26	122	2.43	5.52	12.32	14.20	18	36	-	1,12	39,2	23	8	-
25	120	2.45	5.55	12.40	14.30	-	35	-5	1,14	39,8	-	-	-
24	118	2.47	5.58	12.48	14.40	17	34	-	1,16	40,4	22	7	5
23	116	2.49	6.01	12.56	15.00	-	33	-	1,18	41,0	-	-	-
22	114	2.51	6.04	13.04	15.20	16	32	-6	1,20	41,8	21	6	-
21	112	2.53	6.07	13.12	15.40	-	31	-	1,22	42,6	-	-	-
<b>20</b>	<b>110</b>	<b>2.55</b>	<b>6.10</b>	<b>13.20</b>	<b>16.00</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	-	<b>1,24</b>	<b>43,4</b>	<b>20</b>	-	<b>4</b>
19	108	2.57	6.14	13.28	16.20	-	29	-7	1,27	44,2	19	5	-
18	106	2.59	6.18	13.36	16.45	14	28	-	1,30	45,0	18	-	-
17	104	3.01	6.22	13.44	17.10	-	27	-	1,33	46,0	17	-	-
16	102	3.03	6.26	13.52	17.35	13	26	-8	1,36	47,0	16	4	-
15	100	3.05	6.30	14.00	18.00	-	25	-	1,39	48,0	15	-	3
14	98	3.07	6.34	14.08	18.25	12	24	-	1,42	49,0	14	-	-
13	96	3.09	6.38	14.16	18.50	-	23	-9	1,45	50,0	13	-	-
12	94	3.11	6.42	14.24	19.20	11	22	-	1,48	51,0	12	3	-
11	92	3.13	6.46	14.32	19.50	-	21	-	1,51	52,0	11	-	-
<b>10</b>	<b>90</b>	<b>3.15</b>	<b>6.50</b>	<b>14.40</b>	<b>20.25</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	-	<b>1,54</b>	<b>53,0</b>	<b>10</b>	-	<b>2</b>
9	86	3.18	6.55	14.50	21.00	9	18	-10	1,58	54,0	9	-	-
8	82	3.21	7.10	15.00	21.35	8	16	-	2,02	55,0	8	2	-
7	78	3.25	7.20	15.15	22.10	7	14	-	2,06	56,0	7	-	-
6	74	3.30	7.30	15.30	22.45	6	12	-	2,10	57,0	6	-	-
5	70	3.35	7.45	15.50	23.20	5	10	-11	2,15	58,0	5	-	1
4	66	3.40	8.00	16.20	24.00	4	8	-	2,20	1,00	4	1	-
3	61	3.45	8.20	16.50	24.50	3	6	-	2,25	1,02	3	-	-
2	56	3.50	8.40	17.20	25.50	2	4	-	2,30	1,05	2	-	-
1	50	4.00	9.00	18.00	27.00	1	2	-12	2,50	1,10	1	-	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Женщины 60 лет и старше**

Очки	Длина с места	Бег		ЛЫЖИ 2КМ	стр ВП/ ПП		Гибкость (+/-см)	Плавание		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3 мин
		500м	1км		5в	10в		25м	50м		
<b>100</b>	<b>180</b>	1.40	3.50	<b>6.30</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	<b>25</b>	<b>16,0</b>	37,0	50	<b>80</b>
99	179	1.41	3.52	6.36	-	-	-	16,2	37,5	-	78
98	178	1.42	3.54	6.42	-	97	-	<b>16,4</b>	38,0	49	76
97	177	1.43	3.56	6.48	49	-	24	16,6	38,5	-	74
96	176	1.44	3.58	6.54	-	96	-	<b>16,8</b>	39,0	48	72
95	175	<b>1.45</b>	<b>4.00</b>	7.00	-	-	-	17,0	39,5	-	70
94	174	1.46	4.02	7.06	48	95	23	<b>17,2</b>	40,0	47	68
93	173	1.47	4.04	7.12	-	-	-	17,4	40,5	-	66
92	172	1.48	4.06	7.18	-	94	-	<b>17,6</b>	41,0	46	64
91	171	1.49	4.08	7.24	47	-	22	17,8	41,5	-	62
<b>90</b>	<b>170</b>	1.50	4.10	<b>7.30</b>	-	<b>93</b>	-	<b>18,0</b>	42,0	45	<b>60</b>
89	169	1.51	4.12	7.36	-	-	-	18,2	42,5	-	58
88	168	1.52	4.14	7.42	46	92	21	<b>18,4</b>	43,0	44	56
87	167	1.53	4.16	7.48	-	-	-	18,6	43,5	-	54
86	166	1.54	4.18	7.54	-	91	-	<b>18,8</b>	44,0	43	52
85	165	<b>1.55</b>	<b>4.20</b>	8.00	45	-	20	19,0	44,6	-	50
84	164	1.56	4.22	8.06	-	90	-	<b>19,2</b>	45,2	42	48
83	163	1.57	4.24	8.12	-	-	-	19,4	45,8	-	46
82	162	1.58	4.26	8.18	44	89	19	<b>19,6</b>	46,4	41	44
81	161	1.59	4.28	8.24	-	-	-	19,8	47,0	-	42
<b>80</b>	<b>160</b>	2.00	4.30	<b>8.30</b>	-	<b>88</b>	-	<b>20,0</b>	47,8	<b>40</b>	<b>40</b>
79	159	2.01	4.32	8.36	43	-	18	20,3	48,6	-	39
78	158	2.02	4.34	8.42	-	87	-	<b>20,6</b>	49,4	39	38
77	157	2.03	4.36	8.48	-	-	-	20,9	50,2	-	37
76	156	2.04	4.38	8.54	42	86	17	<b>21,2</b>	51,0	38	36
75	155	<b>2.05</b>	<b>4.40</b>	9.00	-	85	-	21,5	52,0	-	35
74	154	2.06	4.43	9.06	-	84	-	<b>21,8</b>	53,0	37	34
73	153	2.07	4.46	9.12	41	83	16	22,1	54,0	-	33
72	152	2.08	4.49	9.18	-	82	-	<b>22,4</b>	<b>55,0</b>	36	32
71	151	2.09	4.52	9.24	-	81	-	22,7	56,0	-	31
<b>70</b>	<b>150</b>	2.10	4.55	9.30	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>15</b>	<b>23,0</b>	57,0	<b>35</b>	<b>30</b>
69	149	2.11	4.58	9.36	-	79	-	23,3	58,0	-	29
68	148	2.12	5.01	9.42	39	78	-	<b>23,6</b>	59,0	34	28
67	147	2.13	5.04	9.48	-	77	14	23,9	1.00,0	-	27
66	146	2.14	5.07	9.54	38	76	-	<b>24,2</b>	1.01,0	33	26
65	145	<b>2.15</b>	<b>5.10</b>	10.00	-	75	-	24,5	1.02,0	-	25
64	144	2.16	5.13	10.08	37	74	13	<b>24,8</b>	1.03,0	32	24
63	143	2.17	5.16	10.16	-	73	-	25,1	1.04,0	-	23
62	142	2.18	5.19	10.24	36	72	-	<b>25,4</b>	<b>1.05,0</b>	31	22
61	141	2.19	5.22	10.32	-	71	12	25,7	1.06,0	-	21
<b>60</b>	<b>140</b>	2.20	5.25	<b>10.40</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	-	<b>26,0</b>	1.08,0	<b>30</b>	<b>20</b>
59	139	2.21	5.28	10.48	-	69	-	26,3	1.10,0	-	-
58	138	2.22	5.31	10.56	34	68	11	<b>26,6</b>	1.12,0	29	19
57	137	2.23	5.34	11.04	-	67	-	26,9	1.14,0	-	-
56	136	2.24	5.37	11.12	33	66	-	<b>27,2</b>	1.16,0	28	18
55	135	<b>2.25</b>	5.40	11.2	-	65	10	27,5	1.18,0	-	-
54	134	2.26	5.43	11.28	32	64	-	<b>27,8</b>	1.20,0	27	17
53	133	2.27	5.46	11.36	-	63	-	28,1	<b>1.22,0</b>	-	-
52	132	2.28	5.49	11.44	31	62	9	<b>28,4</b>	1.24,0	26	16
51	131	2.29	5.52	11.52	-	61	-	28,7	1.26,0	-	-

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФКС ГТО  
Женщины 60 лет и старше**

Очки	Длина с места	Бег		ЛЫЖИ 2км	стр ВП/ ПП		Гибкость (+/-см)	Плавание		Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3 мин
		500м	1км		5в	10в		25м	50м		
<b>50</b>	<b>130</b>	2.30	5.55	<b>12.00</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	-	<b>29,0</b>	1.28,0	<b>25</b>	<b>15</b>
49	129	2.31	5.58	12.08	-	59	8	29,4	1.30,0	-	-
48	128	2.32	6.01	12,16	29	58	-	29,8	1.32,0	24	14
47	127	2.33	6.04	12.24	-	57	-	30,2	1.34,0	-	-
46	126	2.34	6.07	12.32	28	56	7	30,6	1.36,0	23	13
45	125	<b>2.35</b>	<b>6.10</b>	12.40	-	55	-	31,0	1.38,0	-	-
44	124	2.37	6.14	12.48	27	54	-	31,5	1.40,0	22	-
43	123	2.39	6.18	12.56	-	53	6	32,0	1.42,0	-	12
42	122	2.41	6.22	13.04	26	52	-	32,5	1.44,0	21	-
41	121	2.43	6.26	13.12	-	51	-	33,0	1.46	-	-
<b>40</b>	<b>120</b>	2.45	6.30	<b>13.20</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>33,5</b>	<b>1.48</b>	<b>20</b>	<b>11</b>
39	119	2.47	6.34	13.30	-	49	-	34,0	1.5	-	-
38	118	2.49	6.38	13.40	24	48	-	34,5	1.52	19	-
37	117	2.51	6.42	13.50	-	47	4	35,0	1.54	-	10
36	116	2.53	6.46	14.00	23	46	-	35,5	1.56	18	-
35	115	<b>2.55</b>	<b>6.50</b>	14.10	-	45	-	36,0	1.58	-	-
34	114	2.57	6.55	14.20	22	44	3	36,5	2.00	17	9
33	113	2.59	7.00	14.30	-	43	-	37,0	2.02	-	-
32	112	3.01	7.05	14.40	21	42	-	37,5	2.04	16	-
31	111	3.03	7.10	14.50	-	41	2	38,0	2.06	-	8
<b>30</b>	<b>110</b>	3.05	7.15	<b>15.00</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	-	<b>38,6</b>	<b>2.08</b>	<b>15</b>	-
29	109	3.07	7.20	15.10	-	39	-	39,2	2.10	-	-
28	108	3.09	7.25	15.20	19	38	1	39,8	2.12	14	7
27	107	3.11	7.30	15.30	-	37	-	40,4	2.14	-	-
26	106	3.13	7.35	15.40	18	36	-	41,0	2.16	13	-
25	105	3.15	7.40	15.50	-	35	0	41,8	2.18	-	6
24	104	3.18	7.45	16.00	17	34	-	42,6	2.20	12	-
23	103	3.21	7.50	16.15	-	33	-	43,4	2.22	-	-
22	102	3.24	7.55	16.30	16	32	-1	44,2	2.24	11	5
21	101	3.27	8.00	16.45	-	31	-	45,0	2.27	-	-
<b>20</b>	<b>100</b>	<b>3.30</b>	<b>8.05</b>	<b>17.00</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	-	<b>46,0</b>	<b>2.30</b>	<b>10</b>	-
19	98	3.33	8.10	17.15	-	29	-2	47,0	2.33	-	4
18	96	3.36	8.15	17.30	14	28	-	48,0	2.36	9	-
17	94	3.39	8.20	17.45	-	27	-	49,0	2.39	-	-
16	92	3.42	8.25	18.00	13	26	-3	50,0	2.42	8	-
15	90	3.46	8.30	18.20	-	25	-	51,0	2.45	-	3
14	88	3.50	8.35	18.40	12	24	-	52,0	2.48	7	-
13	86	3.55	8.40	19.00	-	23	-4	53,0	2.51	-	-
12	84	4.00	8.45	19.20	11	22	-	54,0	2.54	6	-
11	82	4.05	8.50	19.40	-	21	-	55,0	2.57	-	-
<b>10</b>	<b>80</b>	<b>4.10</b>	<b>8.55</b>	<b>20.00</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>-5</b>	<b>56,0</b>	<b>3.00</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
9	77	4.15	9.00	20.20	9	18	-	58,0	3.04	-	-
8	74	4.20	9.10	20.40	8	16	-	1.00	3.08	4	-
7	70	4.25	9.20	21.00	7	14	-6	1.02	3.12	-	-
6	66	4.30	9.30	21.25	6	12	-	1.04	3.16	3	-
5	61	4.35	9.40	21.50	5	10	-	1.06	3.20	-	1
4	56	4.40	9.50	22.20	4	8	-7	1.09	3.25	2	-
3	51	4.45	10.00	22.50	3	6	-	1.12	3.30	-	-
2	46	4.55	10.15	23.20	2	4	-	1.15	3.35	1	-
1	40	5.00	10.30	24.00	1	2	-8	1.20	3.40	-	-

## Приложение № 2

### ЗАЯВКА на участие в I этапе Фестиваля ГТО среди семейных команд

Город Тюмень

п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (дд.мм.гг.)	ID-номер участника	Название общеобразовательной организации	Степень	Виза врача*
						допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований

**\* Предварительная заявка оформляется с учётом запасных участников, без визы врача.**

Допущено к I этапу Фестивалю ГТО среди семейных команд \_\_\_\_\_  
(прописью)

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

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

Руководитель организации \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г. (Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

М. П.

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

**Контактный телефон** \_\_\_\_\_