



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 12 » мая 20 16 г.

№ 516

Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В целях организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемые методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову.

Министр

В.Л. Мутко



Утверждены
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «12» мая 2016 г. № 516

Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - методические рекомендации) разработаны в целях проведения соревнований среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах.

2. При организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО (далее – мероприятия ВФСК ГТО) рекомендуется использовать перечень вариативных программ, состоящих из испытаний (тестов) комплекса ГТО (далее – вариативные программы ГТО) согласно приложению № 1 к настоящим методическим рекомендациям. Вариативные программы ГТО разработаны для использования организаторами мероприятий ВФСК ГТО в летний и зимний период.

3. Определение личного и командного места участников мероприятий ВФСК ГТО осуществляется по 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, вошедших в перечень вариативных программ ГТО, с использованием таблиц оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно приложению № 2 к настоящим методическим рекомендациям. Данные условия определения личного и командного места участников предусматриваются организаторами мероприятий ВФСК ГТО в Положениях о проведении мероприятий ВФСК ГТО.

Применение таблиц оценки результатов в баллах позволяет более точно определять уровень физической подготовленности каждого участника в каждом тесте и использовать данную информацию в обобщенном виде. Кроме этого, полученные рейтинговые данные позволяют использовать их для индивидуальной системы подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

4. Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется спортивным судьей. Для представления участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, к награждению знаками отличия комплекса ГТО в состав судейских бригад мероприятий ВФСК ГТО включаются представители центра тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Приложение № 1
к методическим рекомендациям по
организации физкультурных мероприятий и
спортивных мероприятий Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Перечень вариативных программ, состоящих из испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)**

1. Зимние вариативные программы

№	Программы комплекса ГТО	Ступени комплекса ГТО и возраст (лет) участников						
		II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI-VII 18-29, 30-39	VIII-IX 40-49, 50-59	X-XI 60-69, 70 +
зимние двоеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), лыжная гонка;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) /сгибание и разгибание рук (Д, Ж), лыжная гонка.		+	+	+	+	+	
зимние троеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), тестирование гибкости, лыжная гонка;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) /сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) /сгибание и разгибание рук (Д, Ж), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
4	стрельба, рывок гири (16кг), лыжная гонка (Ю, М).				+	+	+	
зимние четырехборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;	+	+					+
2	мини-баскетбол, подтягивание на высокой перекладине (Ю)/сгибание и разгибание рук (Д), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+			
3	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
4	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
5	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, самозащита без оружия, лыжная гонка.			+	+	+		
зимние пятиборья:								
1	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
2	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), поднимание		+	+	+	+	+	

	туловища (1мин), тестирование гибкости, лыжная гонка.							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

зимнее шестиборье:

1	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), поднимание туловища (1мин), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, лыжная гонка.		+	+	+	+	+	
---	--	--	---	---	---	---	---	--

2. Летние вариативные программы

№	Программы комплекса ГТО	Ступени комплекса ГТО, возраст (лет) участников						
		II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI- VII 18-29, 30-39	VIII- IX 40-49, 50-59	X-XI 60-69, 70
летние двоеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), бег на выносливость;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (3 мин, Ю, М) сгибание и разгибание рук (3 мин, Д, Ж), бег на выносливость.			+	+	+	+	
летние троеборья:								
1	бег 30 м (60м или 100м), подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д, Ж) , бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д, Ж), тестирование гибкости, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д,Ж) бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
4	стрельба, плавание 25м или 50м, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
5	стрельба, рывок гири (16кг), бег на выносливость.				+	+	+	
летние четырехборья:								
1	бег 30 м (60м или 100м), тестирование гибкости, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д, Ж), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	бег 30м или 60м, мини-футбол или мини-баскетбол, подтягивание на высокой перекладине (3 мин, Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д), бег на 1000 м;	+	+	+	+			
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (Д, Ж), плавание 50 м, бег на выносливость.		+	+	+	+	+	
4	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д,Ж), тестирование гибкости, самозащита без оружия, бег на выносливость;			+	+	+		
5	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М), сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д,Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость.	+	+	+	+	+	+	+
летние пятиборья:								
1	бег 30м или 60м, прыжок в длину с места, тестирование гибкости, плавание 25м или 50м, бег на 1000м или 1500м;	+	+					
2	стрельба, поднимание туловища (1мин), тестирование гибкости, плавание 25м или 50м, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+

3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/ сгибание и разгибание рук (мал., дев., М,Д,Ж), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	
4	стрельба, плавание (50 м или 100 м), бег (60 м или 100 м), метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500 г), бег на выносливость.		+	+	+	+	+	

летние шестиборья:

1	бег 30м (60 м или 100 м), прыжок в длину с места, тестирование гибкости, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (мал., дев., М, Д, Ж) в упоре лежа на полу, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	бег 30м (60 м или 100 м), прыжок в длину с места, тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500г), поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
3	стрельба, рывок гири (16кг), самозащита без оружия, плавание 50м, бег 60м или 100м, бег на выносливость (Ю, М).				+	+		

летнее семиборье:

1	бег 30м (60м или 100м), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д, Ж), тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500г), поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
---	---	---	---	---	---	---	--	--

летние восьмиборья:

1	бег 30м или 60м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю) / сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д), тестирование гибкости, метание мяча (150 г), плавание 25м или 50м, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+				
2	бег 60м или 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (Д,Ж) в упоре лежа на полу, тестирование гибкости, стрельба, плавание 50 м, метание мяча (150 г) или спортивного снаряда (700г/500г), бег на выносливость (Ю,М,Д,Ж)		+	+	+	+		

летнее девятиборье:

1	бег 60м или 100м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/ сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700г/500г), стрельба, плавание 50м, поднимание туловища (1мин), бег на выносливость;		+	+	+	+		
---	---	--	---	---	---	---	--	--

Примечания:

- Участники, как правило, выступают на дистанциях бега, плавания и лыжных гонок, в упражнениях силовой гимнастики, метания и стрельбы согласно видам испытаний соответствующих ступеней ВФСК ГТО, если иное не предусмотрено положением о мероприятии ВФСК.
- Дистанции бега, плавания и лыжных гонок, упражнения стрельбы и контрольное время выполнения упражнений силовой гимнастики (1мин, 3мин, 4мин) определяются положением о мероприятии ВФСК ГТО, с учетом технической и функциональной подготовленности участников, наличия разработанных таблиц оценок результатов.
- В порядке инновации, с учетом возможности организаторов мероприятий ВФСК ГТО допускается включение в программы мини-баскетбола и мини-футбола.

Примечания:

Принятые сокращения, употребляемые в названиях упражнений вариативных программ многоборий и в таблицах оценки результатов:

Мал. – мальчики (9-10 лет);

Дев. – девочки (9-10 лет);

Ю – юноши (11-17 лет);

М – мужчины;

Д – девушки (11-17 лет);

Ж – женщины;

ВП – стрельба из пневматической винтовки;

ПП – стрельба из пневматического пистолета (для участников 16 лет и старше в соревнованиях по многоборьям согласно положениям);

МВ – стрельба из стандартной малокалиберной винтовки (для участников военно-прикладных соревнований согласно положениям).

к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Таблица 1

Очки	Бег				метание меч 150г	Стрель- ба ВП 5м	сгибание разгиб рук 3 мин	Гибкость (+/см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Лыжные гонки 1 км	подтягивание 3 мин
	Длина с места	30м	60м	1км						30 с	1 мин		
180	230	4,6	8,4	3,28	58,8	58	100	25	15,8	48	70	3,30	28
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	-	1,25	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	-	-	1,27	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	1,29	47,3	47	82	22	16,8	-	-	3,57	-
90	220	4,8	-	3,30	47,0	-	80	-	17,0	-	65	4,00	23
89	219	-	-	3,32	46,7	-	78	-	17,2	-	-	4,03	-
88	218	-	8,8	1,34	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	-	-	1,38	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	-	-	1,42	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	1,46	44,6	44	64	19	18,6	-	61	4,24	19
81	211	-	-	3,48	44,3	-	62	-	18,8	-	-	4,27	-
80	210	5,0	-	3,50	44,0	-	60	-	19,0	43	60	4,30	18
79	209	-	9,1	1,52	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	-
70	200	5,2	9,4	4,10	40,0	40	40	15	22,0	-	55	5,00	13
69	199	-	-	4,12	39,6	-	38	-	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	38	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	-
60	190	5,4	-	4,30	36,0	35	30	-	25,0	-	50	5,30	10
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	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается

Таблица 1 (продолжение)

Очки	Бег				метание меч 150г	Стрель- ба ВП 5м	сгибание разгиб рук 3 мин	Гибкость (+/см)	Плавание 25м	Поднимание туловища из положения лежа на спине		Лыжные гонки 1 км	подтягивание 3 мин
	Длина с места	30м	60м	1км						30 с	1 мин		
50	189	5,6	-	4,50	32,0	30	28	-	28,8	34	45	6,00	-
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	-
40	160	-	10,5	5,10	27,0	25	15	5	32,0	29	40	6,30	-
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	-
30	140	6,1	11,2	5,40	22,0	20	10	-	37,0	24	30	7,00	-
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	-
20	120	6,4	12,2	6,10	17,0	15	-	-	43,4	19	20	7,30	-
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	-
10	90	7,0	13,4	6,40	12,0	10	-	-	53,0	10	10	8,25	1
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	15,3	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 (тестов) ВФСК ГТО

МУЖЧИНЫ 40-59 лет

Таблица 11

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	Льжки 5км	Подтягивание 4 мин
		60м	1км	2 км								
100	260	7,6	2.40	6 00	65,0	50	98	25	29,0	70	14,00	60
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	6 10	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
90	250	—	2 50	6 20	55,0	-	93	-	31,0	65	15 20	50
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
80	240	—	3 00	6 40	50,0	-	88	-	34,0	60	17 00	40
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
70	230	8,6	3 10	7 00	45,0	40	80	15	38,0	55	19 00	30
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	-
60	220	-	3 20	7 30	40,0	35	70	-	42,6	50	21 16	25
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 11(продолжение)

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	Льжки 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

Результат, превышающий максимальный в таблице, оценивается дополнительными очками кратными верхнему "шагу" шкалы вида

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

Таблица 2

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

Таблица 2 (продолжение)

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		
50	165	5,9	-	5,18	25,8	30	5 поп	-	29,8	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	-	-	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	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО

мальчики 11-12 лет

Таблица 3

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		Подтягива- ние 3 мин	
		60м	1км	1,5км		ВП						2 км	3 км		
						10м	10м								
															5 в
100	260	7,6	3,00	4,50	65,0	50	98	30	29,0	-	80	120	6,00	9,00	38
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	39	-	26	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	-	-
90	250	-	3,10	5,00	66,0	-	93	-	31,0	75	110	6,50	10,20	33	-
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	5,08	53,6	-	-	-	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	-	-
80	240	-	3,20	5,20	60,0	-	88	-	34,0	70	100	7,50	11,50	28	-
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	-	-
70	230	8,6	3,30	5,40	45,0	40	80	20	38,0	65	90	8,50	13,30	23	-
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	-	-
60	220	-	3,40	6,00	40,0	35	70	-	42,6	60	80	10,00	15,15	18	-
59	218	-	3,42	6,03	39,5	-	69	-	43,2	-	79	10,08	15,26	-	-
58	216	9,0	3,44	6,06	39,0	34	68	16	43,8	59	78	10,16	15,38	17	-
57	214	-	3,46	6,09	38,5	-	67	-	44,4	-	77	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	45,6	-	70	10,40	16,14	16	-
54	208	-	3,52	6,18	37,0	32	64	-	46,2	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 3 (продолжение)

Очки	Длина с мест	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	10м							
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	-	1.12,0	39	29	14,08	21,54	-
28	154	10,4	4.56	8.00	24,0	19	38	6	1.14,0	38	28	14,16	22,08	-
27	151	10,5	4.59	8.05	23,5	-	37	-	1.16,0	37	27	14,24	22,22	-
26	148	10,6	5.02	8.10	23,0	18	36	-	1.18,0	36	26	14,32	22,36	7
25	145	10,7	5.05	8.15	22,5	-	35	5	1.20,0	35	25	14,40	22,50	-
24	142	10,8	5.08	8.20	22,0	17	34	-	1.12,0	34	24	14,48	23,04	-
23	139	10,9	5.11	8.25	21,5	-	33	-	1.14,0	33	23	14,56	23,18	-
22	136	11,0	5.14	8.30	21,0	16	32	4	1.16,0	32	22	15,04	23,32	6
21	133	11,1	5.17	8.35	20,5	-	31	-	1.18,0	31	21	15,12	23,46	-
20	130	11,2	5.20	8.40	20,0	15	30	-	1.20,0	30	20	15,20	24,00	-
19	127	11,3	5.24	8.46	19,5	-	29	3	1.23,0	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	11,5	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	11,7	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	11,9	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	19,50	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 (тестов) ВФСК ГТО (девочки 11-12 лет)

Таблица 4

Очки	Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Лыжные гонки	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3мин
		60 м	1 км	1,5 км						2 км		
100	230	8,2	3,15	5,10	54,0	50	98	35	31,0	6,20	75	100
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
90	220	-	3,25	5,20	49,0	-	93	-	33,0	6,50	70	80
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
80	210	-	3,35	5,40	44,0	-	88	-	36,2	7,20	65	60
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
70	200	9,2	3,50	5,60	39,0	40	80	25	41,0	8,00	60	40
69	199	-	3,52	5,62	38,5	-	79	-	41,5	8,05	-	39
68	198	-	3,54	5,64	38,0	39	78	-	42,0	8,10	59	38
67	197	9,3	3,56	5,66	37,5	-	77	24	42,5	8,15	-	37
66	196	-	3,58	5,68	37,0	38	76	-	43,0	8,20	58	36
65	195	-	4,00	5,70	36,5	-	75	-	43,5	8,26	-	35
64	194	9,4	4,02	5,72	36,0	37	74	23	44,0	8,32	57	34
63	193	-	4,04	5,74	35,5	-	73	-	44,6	8,38	-	33
62	192	-	4,06	5,76	35,0	36	72	-	45,2	8,44	56	32
61	191	9,5	4,08	5,78	34,5	-	71	22	45,8	8,52	-	31
60	190	-	4,10	5,80	34,0	35	70	-	46,4	9,00	55	30
59	189	-	4,12	5,83	33,5	-	69	-	47,0	9,10	-	29
58	188	9,6	4,14	5,86	33,0	34	68	21	47,8	9,20	54	28
57	187	-	4,16	5,89	32,5	-	67	-	48,6	9,35	-	27
56	186	-	4,18	5,92	32,0	33	66	-	49,4	9,50	53	26
55	185	9,7	4,20	5,95	31,5	-	65	20	50,2	10,10	-	25
54	184	-	4,22	5,98	31,0	32	64	-	51,0	10,35	52	24
53	183	-	4,24	6,01	30,5	-	63	-	52,0	11,00	-	23
52	182	9,8	4,26	6,04	30,0	31	62	19	53,0	11,30	51	22
51	181	-	4,28	6,07	29,5	-	61	-	54,0	12,00	-	21

Таблица 4 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Лыжные гонки	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3мин
		60м	1км	1,5 км						2 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 (тестов) ВФСК ГТО

ЮНОШИ 13-15 лет

Таблица 5

Очки	Длина с места	Бег			Метани в мяча 150г	Стр ВП		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Лыжные гонки		Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2 км		5в	10в				3 км	5 км	
100	300	7,0	2.40	6.00	85,0	50	98	33	26,6	90	8,00	13,40	45
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	6.10	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	2.48	6.18	76,0	47	-	30	28,4	-	8,45	15,10	-
90	290	-	2.50	6.20	75,0	-	93	-	28,7	85	8,50	15,20	40
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	-
80	280	-	3.00	6.40	65,0	-	88	-	32,0	80	9,50	17,00	35
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	-
70	270	8,0	3.10	7.00	60,0	40	80	23	36,0	75	10,50	19,00	30
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	-
60	250	-	3.20	7.30	55,0	35	70	-	40,0	70	12,00	21,16	25
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 5 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Метани в мяча 150г	Стр ВП		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Лыжные гонки		Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2 км		5в	10в				3 км	5 км	
50	230	8,8	3.30	8.00	50,0	30	60	15	46,0	65	13,20	23,45	20
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	-
40	210	9,3	3.40	8.40	44,0	25	50	10	55,0	60	15,00	26,15	15
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
30	180	9,8	4.00	9.20	37,0	20	40	5	1.05,0	50	17,00	29,00	-
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	-
20	150	10,8	4.40	10.40	29,0	15	30	0	1.20,0	40	20,00	34,00	-
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	-
10	110	12,0	5.40	12.20	19,0	10	20	-5	1.40,0	26	24,00	41,20	4
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	

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО
девушки 13-15 лет

Таблица 5

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 3 км	сгибание-разгиб рук 3 мин
		60м	1км	2км								
100	250	7,8	3,00	6,50	65,0	50	98	40	29,8	85	8,50	120
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
90	240	-	3,10	7,10	55,0	-	93	-	31,0	75	9,50	100
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
80	230	-	3,20	7,30	50,0	-	88	-	34,0	65	11,00	80
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
70	220	8,8	3,30	8,00	45,0	40	80	30	38,0	60	12,10	60
69	219	-	3,32	8,03	44,5	-	79	-	38,5	-	12,18	58
68	218	-	3,34	8,06	44,0	39	78	29	39,0	58	12,26	56
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
60	210	-	3,50	8,30	40,0	35	70	25	43,0	55	13,30	50
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 6 (продолжение)

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 3 км	сгибание-разгиб рук 3 мин
		60м	1км	2км								
50	200	-	4,10	9,10	35,0	30	60	20	50,0	50	15,10	40
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
40	180	9,8	4,30	10,10	29,0	25	50	15	1,00,0	45	17,30	30
39	178	-	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
30	160	10,2	5,00	11,20	23,0	20	40	10	1,20,0	40	20,00	20
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	38	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	36	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
20	130	11,2	5,40	12,40	17,0	15	30	5	1,40,0	35	23,00	10
19	127	11,3	5,45	12,49	16,4	-	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	-
10	100	12,2	6,40	14,10	10,0	10	20	0	2,10,0	20	28,00	5
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	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается

Таблица 7

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО
мужчины (юноши) 16-39 лет

Очки	Бег					Метание		гиб кость +/-	подним. туловища 1 мин	Стрельба		Плавание			Подтягивание		Длина с места
						гранаты	мяча			в/пп							
	60м	100м	1 км	2 км	3 км	700г	150г			10м	10м	5 в	10 в	25 м	50 м	100 м	
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	89	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

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

Таблица 7 (продолжение)

Очки	Бег					Метание		гиб кость +/-	подним. туловища 1 мин	Стрельба		Плавание			Подтягивание		Длина с места
						гранаты	мяча			ВПП							
										10м	10м						
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км	700г	150г			5 в	10 в	25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин	
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 летних многоборьях ВФСК ГТО
девушки и женщины 16 - 39 лет

Таблица 8

Очки	Бег					Метание		Гиб- кость	Подним туловища	Стрельба			Плавание			Сгибание- разгибание рук		Длина с/м
						гранаты	мяча			вп	вп/пп							
	60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	500г	150г	+/-	1 мин	5 в	10 в	10 м	25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин	
100	7,6	12,3	1.15,0	2.50	6.10	57,0	80,0	35	85	50	98	13,0	13,0	28,0	1.01,0	120	165	270
99	-	-	1.15,5	2.51	6.12	56,5	79,0	-	84	-	-	13,1	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	13,2	28,4	1.02,0	116	158	268
97	7,7	-	1.16,5	2.53	6.16	55,5	77,0	34	82	49	-	13,3	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	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	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	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	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	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	13,9	29,8	1.05,5	102	135	261
90	-	12,8	1.20,0	3.00	6.30	52,0	70,0	-	75	-	93	14,0	14,0	30,0	1.06,0	100	132	260
89	-	-	1.20,5	3.01	6.32	51,5	69,0	-	74	-	-	14,1	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	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	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	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	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	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	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	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	14,9	31,8	1.11,6	82	112	251
80	-	13,3	1.25,0	3.10	6.53	47,0	60,0	-	65	-	88	15,0	15,0	32,0	1.12,3	80	110	250
79	8,3	-	1.25,5	3.12	6.56	46,5	59,5	28	-	43	-	15,1	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	15,2	32,4	1.13,7	76	106	248
77	-	-	1.26,5	3.16	7.02	45,5	58,5	-	-	-	-	15,3	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	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	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	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	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	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	15,9	33,8	1.19,0	62	92	241
70	8,6	13,8	1.30,0	3.30	7.30	42,0	55,0	25	60	40	80	16,0	16,0	34,0	1.19,8	60	90	240
69	-	-	1.30,5	3.32	7.34	41,5	54,5	-	-	-	79	16,1	16,1	34,2	1.20,6	58	88	239
68	-	13,9	1.31,0	3.34	7.38	41,0	54,0	-	59	39	78	16,2	16,2	34,4	1.21,4	56	86	238
67	8,7	-	1.31,5	3.36	7.42	40,5	53,5	24	-	-	77	16,3	16,3	34,6	1.22,2	54	84	237
66	-	14,0	1.32,0	3.38	7.46	40,0	53,0	-	58	38	76	16,4	16,4	34,8	1.23,0	52	82	236
65	-	-	1.32,5	3.40	7.50	39,5	52,5	-	-	-	75	16,5	16,5	35,0	1.23,8	50	80	235
64	8,8	14,1	1.33,0	3.42	7.54	39,0	52,0	23	57	37	74	16,6	16,6	35,2	1.24,6	48	78	234
63	-	-	1.33,5	3.44	7.58	38,5	51,5	-	-	-	73	16,7	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	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	16,9	35,8	1.27,0	51	72	231
60	-	14,3	1.35,0	3.50	8.10	37,0	50,0	-	55	35	70	17,0	17,0	36,0	1.28,0	50	70	230
59	-	-	1.35,5	3.52	8.14	36,5	49,5	-	-	-	69	17,1	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	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	17,3	36,6	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	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	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	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	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	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	17,9	39,5	1.38,5	41	52	212

Таблица 8

Очки	Бег					Метание		Гиб- кость	Подним туловища	Стрельба		Плавание				Сгибание- разгибание рук		Длин- с/м
										вп	вп/п							
	60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	гранаты	мяча			10м	10м							
50	9,4	14,8	1.40	4.10	8.50	32,0	45,0	+/-	1 мин	5 в	10 в	25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин	210	
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	
40	9,9	15,3	1.50	4.30	9.30	27,0	40,0	15	45	25	50	22,0	50,0	2.00	30	30	190	
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	
30	10,4	16,0	2.00	4.50	10.10	22,0	35,0	10	40	20	40	27,0	1.00	2.20	20	20	170	
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	
20	11,0	17,0	2.10	5.10	11.20	17,0	30,0	5	35	15	30	35,0	1.20	3.00	10	10	150	
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	
10	13,0	19,6	2.50	6.30	14.40	12,0	25,0	0	20	10	20	45,0	1.40	3.40	5	5	115	
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 9

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО
мужчины (юноши) 16-39 лет

Очки	Гибкость (+/- см)	Лыжные гонки			Стрельба				Подтягивание		подним. туло- вища
		3 км	5 км	10 км	МВ		ВП/ПП				
					25/50м	50м	10м	10м			
					5 в	10 в	5 в	10 в	3 мин	4 мин	
100	30	7.30	12.00	24.00	50	99	50	98	50	65	90
99	-	7.35	12.07	24.14	-	-	-	-	49	64	-
98	-	7.40	12.14	24.28	-	-	-	97	48	63	89
97	29	7.45	12.21	24.42	-	98	49	-	47	62	-
96	-	7.50	12.28	24.56	-	-	-	96	46	61	88
95	-	7.55	12.35	25.10	49	-	-	-	45	60	-
94	28	8.00	12.42	25.24	-	97	48	95	44	59	87
93	-	8.05	12.49	25.38	-	-	-	-	43	58	-
92	-	8.10	12.56	25.52	-	-	-	94	42	57	86
91	27	8.15	13.03	26.06	-	96	47	-	41	56	-
90	-	8.20	13.10	26.20	48	-	-	93	40	55	85
89	-	8.25	13.17	26.34	-	-	-	-	-	54	-
88	26	8.30	13.24	26.48	-	95	46	92	39	53	84
87	-	8.35	13.31	27.02	-	-	-	-	-	52	-
86	-	8.40	13.38	27.16	-	-	-	91	38	51	83
85	25	8.45	13.45	27.30	47	94	45	-	-	50	-
84	-	8.50	13.52	27.44	-	-	-	90	37	49	82
83	-	8.55	13.59	27.58	-	-	-	-	-	48	-
82	24	9.00	14.06	28.12	-	93	44	89	36	47	81
81	-	9.05	14.13	28.26	-	-	-	-	-	46	-
80	-	9.10	14.20	28.40	46	-	-	88	35	45	80
79	23	9.15	14.27	28.54	-	92	43	-	-	44	-
78	-	9.20	14.34	29.08	-	-	-	87	34	43	79
77	-	9.25	14.41	29.22	-	-	-	-	-	42	-
76	22	9.30	14.48	29.36	-	91	42	86	33	41	78
75	-	9.35	14.55	29.50	45	-	-	85	-	40	-
74	-	9.40	15.02	30.04	-	90	-	84	32	39	77
73	21	9.45	15.09	30.18	-	-	41	83	-	38	-
72	-	9.50	15.16	30.32	-	89	-	82	31	37	76
71	-	9.55	15.23	30.46	-	-	-	81	-	36	-
70	20	10.00	15.30	31.00	44	88	40	80	30	35	75
69	-	10.05	15.37	31.14	-	-	-	79	-	34	-
68	-	10.10	15.44	31.28	-	87	39	78	29	33	74
67	19	10.15	15.51	31.42	-	-	-	77	-	32	-
66	-	10.20	15.58	31.56	43	86	38	76	28	31	73
65	-	10.25	16.05	32.10	-	-	-	75	-	30	-
64	18	10.30	16.12	32.24	-	85	37	74	27	29	72
63	-	10.35	16.19	32.38	-	-	-	73	-	-	-
62	-	10.40	16.26	32.52	42	84	36	72	26	28	71
61	17	10.45	16.33	33.06	-	-	-	71	-	-	-
60	-	10.50	16.40	33.20	-	83	35	70	25	27	70
59	-	10.55	16.47	33.34	-	-	-	69	-	-	-
58	16	11.00	16.54	33.48	41	82	34	68	24	26	69
57	-	11.05	17.01	34.02	-	-	-	67	-	-	-
56	-	11.10	17.08	34.16	-	81	33	66	23	25	68
55	15	11.15	17.15	34.30	-	-	-	65	-	-	-
54	-	11.20	17.22	34.44	40	80	32	64	22	24	67
53	-	11.25	17.29	34.58	-	-	-	63	-	-	-
52	14	11.30	17.36	35.12	-	79	31	62	21	23	66
51	-	11.35	17.43	35.26	-	-	-	61	-	-	-

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

Таблица 9 продолжение

Очки	Гибкость (+/- см)	лыжные гонки			Стрельба				Подтягивание		подним. туло- вища
		3 км	5 км	10 км	МВ		ВП/ПП		3 мин	4 мин	
					25/50м	50м	10м	10м			
					5 в	10 в	5 в	10 в			1 мин
50	-	11.40	17.50	35.40	39	78	30	60	20	22	65
49	13	11.45	18.00	36.00	-	-	-	59	-	-	-
48	-	11.50	18.10	36.20	-	77	29	58	19	21	64
47	-	11.55	18.20	36.40	-	-	-	57	-	-	-
46	12	12.00	18.30	37.00	38	76	28	56	18	20	63
45	-	12.05	18.40	37.20	-	-	-	55	-	-	-
44	-	12.10	18.50	37.40	-	75	27	54	17	19	62
43	11	12.15	19.00	38.00	-	-	-	53	-	-	-
42	-	12.20	19.10	38.20	37	74	26	52	16	18	61
41	-	12.25	19.20	38.40	-	-	-	51	-	-	-
40	10	12.30	19.30	39.00	-	73	25	50	15	17	60
39	-	12.35	19.45	39.30	-	-	-	49	-	-	59
38	-	12.40	20.00	40.00	36	72	24	48	14	16	58
37	9	12.45	20.15	40.30	-	-	-	47	-	-	57
36	-	12.50	20.30	41.00	-	71	23	46	13	15	56
35	-	12.55	20.50	41.40	-	-	-	45	-	-	55
34	8	13.00	21.10	42.20	35	70	22	44	12	14	54
33	-	13.10	21.30	43.00	-	-	-	43	-	-	53
32	-	13.20	21.50	43.40	-	69	21	42	-	13	52
31	7	13.30	22.10	44.20	-	-	-	41	11	-	51
30	-	13.40	22.30	45.00	34	68	20	40	-	12	50
29	-	13.50	22.50	45.40	-	-	-	39	-	-	49
28	6	14.00	23.10	46.20	-	67	19	38	10	11	48
27	-	14.10	23.35	47.10	33	-	-	37	-	-	47
26	-	14.20	24.00	48.00	-	66	18	36	-	10	46
25	5	14.30	24.30	49.00	-	65	-	35	9	-	45
24	-	14.40	25.00	50.00	32	64	17	34	-	9	44
23	-	15.00	25.30	51.00	-	63	-	33	-	-	43
22	4	15.20	26.00	52.00	31	62	16	32	8	8	42
21	-	15.40	26.30	53.00	-	61	-	31	-	-	41
20	-	16.00	27.00	54.00	30	60	15	30	-	-	40
19	3	16.20	27.30	55.00	29	58	-	29	7	7	39
18	-	16.45	28.00	56.00	28	56	14	28	-	-	38
17	-	17.10	28.30	57.00	27	54	-	27	-	-	37
16	2	17.35	29.15	58.30	26	52	13	26	6	6	36
15	-	18.00	30.00	60.00	25	50	-	25	-	-	35
14	-	18.25	30.45	61.30	24	48	12	24	-	-	34
13	1	18.50	31.30	63.00	23	46	-	23	5	5	32
12	-	19.20	32.15	64.30	22	44	11	22	-	-	30
11	-	19.50	33.00	66.00	21	42	-	21	-	-	28
10	0	20.25	34.00	68.00	20	40	10	20	4	4	26
9	-	21.00	35.00	70.00	18	36	9	18	-	-	24
8	-1	21.35	36.00	72.00	16	32	8	16	-	-	22
7	-	22.10	37.00	74.00	14	28	7	14	3	3	20
6	-2	22.45	38.00	76.00	12	24	6	12	-	-	18
5	-	23.20	39.00	78.00	10	20	5	10	-	-	15
4	-3	24.00	40.00	80.00	8	16	4	8	2	2	12
3	-	24.50	41.30	83.00	6	12	3	6	-	-	9
2	-4	25.50	43.00	86.00	4	8	2	4	-	-	6
1	-5	27.00	45.00	90.00	2	4	1	2	1	1	3

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Таблица 10
женщины 16 - 39 лет

Очки	гибкость (+/- см)	лыжные гонки		Стрельба				Сгибание-разгибание рука		подним.т улов. 1мин
				МВ		ВП/П				
		3 км	5 км	25/50м	50м	5/10м	10м	3 мин	4 мин	
100	35	8.00	13.30	50	99	50	98	120	165	75
99	-	8 05	13 38	-	-	-	-	118	160	-
98	-	8 10	13 46	-	-	-	97	116	156	74
97	34	8 15	13 54	-	98	49	-	114	153	-
96	-	8 20	14 02	-	-	-	96	112	150	73
95	-	8 25	14 10	49	-	-	-	110	147	-
94	33	8 30	14 18	-	97	48	95	108	144	72
93	-	8 35	14 26	-	-	-	-	106	141	-
92	-	8 40	14 34	-	-	-	94	104	138	71
91	32	8 45	14 42	-	96	47	-	102	135	-
90	-	8.50	14.50	48	-	-	93	100	132	70
89	-	8 55	14 58	-	-	-	-	98	129	-
88	31	9 00	15 06	-	95	46	92	96	126	69
87	-	9 05	15 14	-	-	-	-	94	124	-
86	-	9 10	15 22	-	-	-	91	92	122	68
85	30	9 15	15 30	47	94	45	-	90	120	-
84	-	9 20	15 38	-	-	-	90	88	118	67
83	-	9 25	15 46	-	-	-	-	86	116	-
82	29	9 30	15 54	-	93	44	89	84	114	66
81	-	9 35	16 02	-	-	-	-	82	112	-
80	-	9.40	16.10	46	-	-	88	80	110	65
79	28	9 45	16 18	-	92	43	-	78	108	-
78	-	9 50	16 26	-	-	-	87	76	106	64
77	-	9 55	16 34	-	-	-	-	74	104	-
76	27	10 00	16 42	-	91	42	86	72	102	63
75	-	10 05	16 50	45	-	-	85	70	100	-
74	-	10 10	16 58	-	90	-	84	68	98	62
73	26	10 15	17 06	-	-	41	83	66	96	-
72	-	10 20	17 14	-	89	-	82	64	94	61
71	-	10 25	17 22	-	-	-	81	62	92	-
70	25	10.30	17.30	44	88	40	80	60	90	60
69	-	10 35	17 38	-	-	-	79	59	88	-
68	-	10 40	17 46	-	87	39	78	58	86	59
67	24	10 45	17 54	-	-	-	77	57	84	-
66	-	10 50	18 02	43	86	38	76	56	82	58
65	-	10 55	18 10	-	-	-	75	55	80	-
64	23	11 00	18 18	-	85	37	74	54	78	57
63	-	11 05	18 26	-	-	-	73	53	76	-
62	-	11 10	18 34	42	84	36	72	52	74	56
61	22	11 15	18 42	-	-	-	71	51	72	-
60	-	11.20	18.50	-	83	35	70	50	70	55
59	-	11 25	19 00	-	-	-	69	49	68	-
58	21	11 30	19 10	41	82	34	68	48	66	54
57	-	11 35	19 20	-	-	-	67	47	64	-
56	-	11 40	19 30	-	81	33	66	46	62	53
55	20	11 46	19 45	-	-	-	65	45	60	-
54	-	11 52	20 00	40	80	32	64	44	58	52
53	-	11 58	20 15	-	-	-	63	43	56	-
52	19	12 04	20 30	-	79	31	62	42	54	51
51	-	12 12	20 45	-	-	-	61	41	52	-

Таблица 10 (продолжение)

Очки	гибкость (+/- см)	лыжные гонки		Стрельба				Сгибание-разгибание рука		подним. т улов 1 мин
				МВ		ВП/ПП				
		3 км	5 км	25/50м	50м	5/10м	10м			
				5 в	10 в	5 в	10 в			
50	-	12.20	21.00	39	78	30	60	40	50	50
49	18	12.30	21.15	-	-	-	59	39	48	-
48	-	12.40	21.30	-	77	29	58	38	46	49
47	-	12.50	21.45	-	-	-	57	37	44	-
46	17	13.00	22.00	38	76	28	56	36	42	48
45	-	13.10	22.20	-	-	-	55	35	40	-
44	-	13.20	22.40	-	75	27	54	34	38	47
43	16	13.30	23.00	-	-	-	53	33	36	-
42	-	13.40	23.20	37	74	26	52	32	34	46
41	-	13.50	23.40	-	-	-	51	31	32	-
40	15	14.00	24.00	-	73	25	50	30	30	45
39	-	14.10	24.20	-	-	-	49	29	29	-
38	14	14.20	24.40	36	72	24	48	28	28	44
37	-	14.30	25.00	-	-	-	47	27	27	43
36	13	14.40	25.20	-	71	23	46	26	26	42
35	-	14.55	25.40	-	-	-	45	25	25	41
34	12	15.10	26.05	35	70	22	44	24	24	40
33	-	15.25	26.30	-	-	-	43	23	23	39
32	11	15.40	26.55	-	69	21	42	22	22	38
31	-	15.55	27.20	-	-	-	41	21	21	37
30	10	16.10	27.45	34	68	20	40	20	20	36
29	-	16.30	28.10	-	-	-	39	19	19	35
28	9	16.50	28.35	-	67	19	38	18	18	34
27	-	17.10	29.00	33	-	-	37	17	17	33
26	8	17.30	29.30	-	66	18	36	16	16	32
25	-	17.50	30.00	-	65	-	35	15	15	31
24	7	18.10	30.30	32	64	17	34	14	14	30
23	-	18.30	31.00	-	63	-	33	13	13	29
22	6	18.50	31.40	31	62	16	32	12	12	28
21	-	19.10	32.20	-	61	-	31	11	11	27
20	5	19.30	33.00	30	60	15	30	10	10	26
19	-	19.50	33.40	29	58	-	29	-	-	25
18	4	20.10	34.20	28	56	14	28	9	9	24
17	-	20.30	35.00	27	54	-	27	-	-	23
16	3	21.00	35.40	26	52	13	26	8	8	22
15	-	21.30	36.20	25	50	-	25	-	-	21
14	2	22.00	37.00	24	48	12	24	7	7	20
13	-	22.30	37.40	23	46	-	23	-	-	19
12	1	23.00	38.20	22	44	11	22	6	6	18
11	-	23.30	39.00	21	42	-	21	-	-	17
10	0	24.00	40.00	20	40	10	20	5	5	16
9	-	24.30	41.00	18	36	9	18	-	-	15
8	-1	25.00	42.00	16	32	8	16	4	4	14
7	-	25.40	43.00	14	28	7	14	-	-	13
6	-2	26.20	44.00	12	24	6	12	3	3	12
5	-	27.00	45.00	10	20	5	10	-	-	10
4	-3	27.50	46.30	8	16	4	8	2	2	8
3	-	29.00	48.00	6	12	3	6	-	-	6
2	-4	31.00	50.00	4	8	2	4	1	1	4
1	-5	34.00	53.00	2	4	1	2	-	-	2

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

Таблица оценки результатов в рывке гири, играх и
самозащите без оружия

Таблица 15

Очки	Рывок гири	Игра в мини-футбол, мини-баскетбол; разность мячей в одной встрече; 3 встречи по 5-10 мин.	Самозащита без оружия кол-во баллов
	16 кг	4 мин	
100	160	-	60,0
99	158	-	59,5
98	156	-	59,0
97	154	-	58,5
96	152	-	58,0
95	150	-	57,5
94	148	-	57,0
93	146	-	56,5
92	144	-	56,0
91	142	-	55,5
90	140	-	55,0
89	138	-	54,5
88	136	-	54,0
87	134	-	53,5
86	132	-	53,0
85	130	-	52,5
84	128	-	52,0
83	126	-	51,5
82	124	-	51,0
81	122	-	50,5
80	120	-	50,0
79	118	-	49,5
78	116	-	49,0
77	114	-	48,5
76	112	-	48,0
75	110	-	47,5
74	108	-	47,0
73	106	-	46,5
72	104	-	46,0
71	102	-	45,5
70	100	-	45,0
69	98	-	44,5
68	96	-	44,0
67	94	-	43,5
66	92	-	43,0
65	90	-	42,5
64	88	-	42,0
63	86	-	41,5
62	84	-	41,0
61	82	-	40,5
60	80	-	40,0
59	78	-	39,5
58	76	-	39,0
57	74	-	38,5
56	72	-	38,0
55	70	-	37,5
54	68	-	37,0
53	66	-	36,5
52	64	-	36,0
51	62	-	35,5

В рывке гири
учитывается
сумма
результатов
двух рук

Таблица 15(продолжение)

Очки	Рывок гири	Игра в мини-футбол, мини-баскетбол; разность мячей в одной встрече; 3 встречи по 5-10 мин.	Самозащита без оружия кол-во баллов
	16 кг	4 мин	
50	60	-	35,0
49	58	-	34,5
48	56	-	34,0
47	54	-	33,5
46	52	-	33,0
45	50	-	32,5
44	48	-	32,0
43	46	-	31,5
42	44	-	31,0
41	42	-	30,5
40	40	-	30,0
39	39	-	29,5
38	38	-	29,0
37	37	-	28,5
36	36	-	28,0
35	35	-	27,5
34	34	-	27,0
33	33	-	26,5
32	32	-	26,0
31	31	-	25,5
30	30	+ 6	25,0
29	29	-	24,5
28	28	-	24,0
27	27	-	23,5
26	26	+ 5	23,0
25	25	-	22,5
24	24	-	22,0
23	23	-	21,5
22	22	+ 4	21,0
21	21	-	20,5
20	20	-	20,0
19	19	-	19,5
18	18	+ 3	19,0
17	17	-	18,5
16	16	-	18,0
15	15	-	17,5
14	14	+ 2	17,0
13	13	-	16,5
12	12	-	16,0
11	11	-	15,5
10	10	+ 1	15,0
9	9	-	14,0
8	8	0 (счет 2:2 и т.д.)	13,0
7	7	0 (счет 0:0, 1:1)	12,0
6	6	-	11,0
5	5	- 1	10,0
4	4	-	9,0
3	3	- 2	8,0
2	2	-	7,0
1	1	- 3	6,0

Бег на выносливость и другие виды испытаний ВФСК ГТО
оцениваются по основным таблицам

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО
ЖЕНЩИНЫ 40-59 ЛЕТ

Таблица 12

Очки	Длина с места	Бег			стр ВП/ПП		Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Подним. туловищ. из полож. лежа 1 мин	Лыжи 3км	Сгибание-разгиб. рук 4 мин
		60м	1км	2км	5в	10в					
100	230	9,0	3,20	7,00	50	98	28	31,0	65	9,00	100
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
90	220	-	3,30	7,20	-	93	-	33,0	60	10,00	80
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
80	210	-	3,50	7,40	-	88	-	36,2	55	11,00	60
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
70	200	10,0	4,10	7,60	40	80	18	41,0	50	12,10	40
69	199	-	4,10	7,62	-	79	-	41,5	-	12,18	39
68	198	-	4,14	7,64	39	78	-	42,0	49	12,26	38
67	197	10,1	4,16	7,66	-	77	17	42,5	-	12,34	37
66	196	-	4,18	7,68	38	76	-	43,0	48	12,42	36
65	195	-	4,20	7,70	-	75	-	43,5	-	12,50	35
64	194	10,2	4,22	7,72	37	74	16	44,0	47	12,58	34
63	193	-	4,24	7,74	-	73	-	44,6	-	13,06	33
62	192	-	4,26	7,76	36	72	-	45,2	46	13,14	32
61	191	10,3	4,28	7,78	-	71	15	45,8	-	13,22	31
60	190	-	4,30	7,80	35	70	-	46,4	45	13,30	30
59	189	-	4,32	7,82	-	69	-	47,0	-	13,40	29
58	188	10,4	4,34	7,84	34	68	14	47,8	44	13,50	28
57	187	-	4,36	7,86	-	67	-	48,6	-	14,00	27
56	186	-	4,38	7,88	33	66	-	49,4	43	14,10	26
55	185	10,5	4,40	7,90	-	65	13	50,2	-	14,20	25
54	184	-	4,42	7,92	32	64	-	51,0	42	14,30	24
53	183	-	4,44	7,94	-	63	-	52,0	-	14,40	23
52	182	10,6	4,46	7,96	31	62	12	53,0	41	14,50	22
51	181	-	4,48	7,98	-	61	-	54,0	-	15,00	21

Таблица 12 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			стр ВП/ ПП		Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Подним. туловищ. 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	-

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

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО

МУЖЧИНЫ 60 лет и старше

Таблица 13

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			
100	220	1.25	3.10	7.00	7.30	50	98	20	32.0	15.0	60	100	40
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	-
90	210	1.35	3.20	7.20	8.20	-	93	-	34.0	17.0	55	80	35
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	-
80	200	1.45	3.40	7.50	9.10	-	88	-	37.0	19.0	50	60	30
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	-
70	190	1.55	4.00	8.30	10.00	40	80	10	41.0	22.0	45	50	25
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	-
60	180	2.05	4.20	9.20	10.50	35	70	-	46.0	25.0	40	40	20
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 13 (продолжение)

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			
50	170	2.15	4.40	10.10	11.40	30	60	-	51.0	28.0	35	30	15
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	-
40	150	2.25	5.10	11.00	12.30	25	50	0	57.0	32.0	30	20	-
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	-
30	130	2.35	5.40	12.00	13.40	20	40	-	1.04	37.0	25	10	7
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	-	-	-
20	110	2.55	6.10	13.20	16.00	15	30	-	1.24	43.4	20	-	4
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	-	1
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	-	-
10	90	3.15	6.50	14.40	20.25	10	20	-	1.54	53.0	10	-	2
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	-	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, не оценивается дополнительными очками

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО
ЖЕНЩИНЫ 60 лет и старше

Таблица 14

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		
100	180	1.40	3.50	6.30	50	98	25	16,0	37,0	50	80
99	179	1.41	3.52	6.36	-	-	-	16,2	37,5	-	78
98	178	1.42	3.54	6.42	-	97	-	16,4	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	-	16,8	39,0	48	72
95	175	1.45	4.00	7.00	-	-	-	17,0	39,5	-	70
94	174	1.46	4.02	7.06	48	95	23	17,2	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	-	17,6	41,0	46	64
91	171	1.49	4.08	7.24	47	-	22	17,8	41,5	-	62
90	170	1.50	4.10	7.30	-	93	-	18,0	42,0	45	60
89	169	1.51	4.12	7.36	-	-	-	18,2	42,5	-	58
88	168	1.52	4.14	7.42	46	92	21	18,4	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	-	18,8	44,0	43	52
85	165	1.55	4.20	8.00	45	-	20	19,0	44,6	-	50
84	164	1.56	4.22	8.06	-	90	-	19,2	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	19,6	46,4	41	44
81	161	1.59	4.28	8.24	-	-	-	19,8	47,0	-	42
80	160	2.00	4.30	8.30	-	88	-	20,0	47,8	40	40
79	159	2.01	4.32	8.36	43	-	18	20,3	48,6	-	39
78	158	2.02	4.34	8.42	-	87	-	20,6	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	21,2	51,0	38	36
75	155	2.05	4.40	9.00	-	85	-	21,5	52,0	-	35
74	154	2.06	4.43	9.06	-	84	-	21,8	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	-	22,4	55,0	36	32
71	151	2.09	4.52	9.24	-	81	-	22,7	56,0	-	31
70	150	2.10	4.55	9.30	40	80	15	23,0	57,0	35	30
69	149	2.11	4.58	9.36	-	79	-	23,3	58,0	-	29
68	148	2.12	5.01	9.42	39	78	-	23,6	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	-	24,2	1 01,0	33	26
65	145	2.15	5.10	10.00	-	75	-	24,5	1 02,0	-	25
64	144	2.16	5.13	10.08	37	74	13	24,8	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	-	25,4	1 05,0	31	22
61	141	2.19	5.22	10.32	-	71	12	25,7	1 06,0	-	21
60	140	2.20	5.25	10.40	35	70	-	26,0	1 08,0	30	20
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	26,6	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	-	27,2	1 16,0	28	18
55	135	2.25	5.40	11.2	-	65	10	27,5	1 18,0	-	-
54	134	2.26	5.43	11.28	32	64	-	27,8	1 20,0	27	17
53	133	2.27	5.46	11.36	-	63	-	28,1	1 22,0	-	-
52	132	2.28	5.49	11.44	31	62	9	28,4	1 24,0	26	16
51	131	2.29	5.52	11.52	-	61	-	28,7	1 26,0	-	-

Таблица 14 (продолжение)

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		
50	130	2.30	5.55	12.00	30	60	-	29,0	1 28,0	25	15
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	2.35	6.10	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	-	-
40	120	2.45	6.30	13.20	25	50	5	33,5	1.48	20	11
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	2.55	6.50	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
30	110	3.05	7.15	15.00	20	40	-	38,6	2.08	15	-
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	-	-
20	100	3.30	8.05	17.00	15	30	-	46,0	2.30	10	-
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	-	-
10	80	4.10	8.55	20.00	10	20	-5	56,0	3.00	5	2
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	-	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, НЕ оценивается дополнительными очками