СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУДО ДЮСШ «Вихрь»

_____ В.Ю. Худорожков
«29» декабря 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник управления образования администрации МО «Пермский муниципальный район»

_____ Н.А. Соснина
«29» декабря 2019 г.

# ПОЛОЖЕНИЕ
## о проведении выполнения нормативов ВФСК ГТО (в зачет V Спартакиады среди работников образования Пермского муниципального района)

### 1. Общие положения

1.1. Учредителем выполнения нормативов ВФСК ГТО (в зачет IV Спартакиады среди работников образования Пермского муниципального района) (далее – соревнования) является управление образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район».

1.2. Настоящее Положение определяет цели и задачи соревнований, порядок их организации, проведения, подведения итогов и награждения победителей.

### 2. Цели и задачи

2.1. Цель соревнований – популяризация и пропаганда спорта как активного, здорового образа жизни.

2.2. Задачи:

– повышение уровня знаний педагогов о видах спорта и об испытаниях (тестах) ВФСК ГТО (Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»);

– сохранение спортивных традиций в Пермском муниципальном районе;

– удовлетворение потребностей работников образовательных учреждений в двигательной активности;

– сплочение коллективов образовательных учреждений.

### 3. Руководство проведением соревнований

3.1. Организацию и проведение осуществляет МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

3.2. Главная судейская коллегия (Приложение 1):

- обеспечивает проведение соревнований;
- в соответствие с результатами определяет победителей (1-е место) и призёров (2-е и 3-е место) в общекомандном и личном зачетах, соответствующих программе соревнований;
- оформляет итоговые протоколы за подписями главного судьи и главного секретаря соревнований.

### 4. Время и место проведения

Соревнования проводятся 25 января 2020 года. Заезд команд с 09.00 (Дворец спорта «Красава», д. Кондратово, ул. Карла Маркса, 1в).

### 5. Условия проведения

5.1. Участники:

5.1.1. для участия приглашаются штатные (**основные**) работники Пермского муниципального района общеобразовательных учреждений, учреждений дошкольного, дополнительного образования, центра развития образования Пермского муниципального района, работников управления образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район», а также пенсионеры, работавшие в данных организациях и вышедшие на заслуженный отдых.

***Каждому участнику в обязательном порядке самостоятельно пройти регистрацию на Всероссийском сайте ГТО, получить УИН и вписать его в заявку.***

5.1.2. количество участников от учреждения - не более 10 человек, возраст - не моложе 18 лет, в общекомандный зачёт идёт 6 лучших результатов (независимо от ступени и пола).

5.2. Условия приема:

5.2.1. размещение участников в помещении Дворца спорта «Красава». Переодевание в раздевалках, размещение - на трибунах;

5.2.2. участникам необходимо иметь с собой спортивную форму.

5.3. Обеспечение безопасности и требования к спортивному инвентарю и оборудованию: ответственность за безопасность проведения соревнований и применяемого спортивного инвентаря и оборудования несет ГСК.

5.4. Программа соревнований (Приложение 2):

09-00 - заезд команд, регистрация, проведение испытаний комплекса ГТО (стрельба из электронного оружия);

09-45 – открытие соревнований, парад команд;

10-00 - проведение испытаний комплекса ГТО (Приложение 3);

15-00 - работа ГСК (окончательные итоги соревнований будут размещены 29 января на сайте http://wihr.ruopr.ru/);

15-00 - отъезд команд.

5.5. Порядок и сроки подачи заявок:

5.5.1.предварительные заявки на участие в соревнованиях (Приложение 4), подаются в МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» по электронной почте dussh-vihr@ruopr.ru до **22 января 2020 года.**

***БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКИ И ПОЗЖЕ УКАЗАННОГО СРОКА, УЧАСТНИКИ НЕ БУДУТ ДОПУЩЕНЫ К СОРЕВНОВАНИЯМ!!!***

5.5.2.именная заявка, подписанная руководителем учреждения и врачом, подается в Главную судейскую коллегию в день приезда (Приложение 5).

## 6. Определение результатов

6.1. Определение победителей и призеров в личном зачёте (сумма набранных очков) прописано в Приложении 3. Таблицы оценки результатов испытаний (тестов) ВФСК (ГТО) - в Приложении 6 (таблицы 1-6).

6.2. Победитель и призёры в общекомандном зачете определяются по сумме очков 6 лучших результатов.

## 7. Награждение

7.1. Победители и призеры награждаются грамотами.

7.2. Команды – победители и призеры награждаются грамотами.

7.3. Результаты участников будут размещены: в АИС ГТО (электронная база данных ВФСК ГТО, все грамоты после подведения итогов - в ячейках учреждений приёмной управления образования).

7.4. Участники, выполнившие нормативы на золотой, серебряный и бронзовые знаки, будут награждены ими на районной педагогической конференции работников образования в августе 2020 года.

## 8. Финансирование

8.1. Питание за счет командирующих организаций. Медицинское, судейское обеспечение, награждение победителей и аренда спортивного сооружения - за счет стартового взноса (взнос **800-00 руб.** сдать в бухгалтерию ДС «Красава» в день приезда команды).

8.2. Доставка команд к месту проведения соревнований осуществляется за счет командирующих организаций.

Контакты: директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» Худорожков В.Ю, тел.: 254 30 51; 89223115141.

**Данное положение является вызовом на соревнования**

Приложение 1
к Положению
о проведении выполнения нормативов ВФСК ГТО
(в зачет V Спартакиады среди работников образования
Пермского муниципального района)

**Состав Главной судейской коллегии**

Председатель оргкомитета – Соснина Наталья Александровна, начальник Управления образования.

Главный судья – Пермякова Наталья Владимировна, инструктор-методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Главный секретарь – Садырина Ольга Николаевна, заместитель директора по МР МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Секретари ГТО – Александрова Эвелина Викторовна, секретарь МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Комендант – Феоктистова Ольга Владимировна, заместитель директора по УВР МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Судьи по видам испытаний (тестов) ГТО:

Бег: 100 м, 2 км, 3 км - Шабалина Ольга Владимировна, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Наклон/гибкость – Шапанов Дмитрий Иванович, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Рывок гири – Лунев Александр Геннадьевич, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Подтягивание – Пересторонин Александр Павлович, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Сгибание и разгибание рук – Катаев Артём Георгиевич, методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Прыжок в длину с места – Вяткин Александр Евгеньевич, инструктор-методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Поднимание туловища – Титова Ирида Мизайловна, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Стрельба из электронного оружия - Наумов Александр Анатольевич, руководитель регионального центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) В Пермском крае.

Приложение 2
к Положению
о проведении выполнения нормативов ВФСК ГТО
(в зачет V Спартакиады среди работников образования
Пермского муниципального района)

## ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

| № | Вид испытаний (тест) | Мужчины<br>*VI ступень 18-29 лет*<br>*VII ступень 30-39 лет*<br>*VIII ступень 40-49 лет*<br>*IX ступень 50-59 лет*<br>*X ступень 60 лет и старше* | Женщины<br>*VI ступень 18-29 лет*<br>*VII ступень 30-39 лет*<br>*VIII ступень 40-49 лет*<br>*IX ступень 50-59 лет*<br>*X ступень 60 лет и старше* |
|---|---|---|---|
| 1 | Бег на 100 м | VI ступень | VI ступень |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см.)/гибкость | VI,VII,VIII,IX,X ступени | VI, VII, VIII, IX, X ступени |
| 3 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. (очки) | VI,VII,VIII,IX ступени | VI,VII,VIII,IX ступени |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | VI,VII ступени | VI,VII ступени |
| 5 | Бег на 3 км. | VI,VII ступени | |
| | Бег на 2 км. | VIII,IX,X ступени | VI,VII,VIII,IX,X ступени |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | VI, VII, VIII, IX ступени | |
| | Или рывок гири 16 кг. (рывок, кол-во раз, 4 мин. прав. лев. рукой) | | |
| 7 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | | VI,VII,VIII,IX ступени |
| | Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | X ступень | X ступень |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | VIII,IX,X ступени | VI,VII,VIII,IX,X ступени |
| *9** | *Плавание 50 м. (мин, с.)* | *VI,VII,VIII,IX ступени* | *VI,VII,VIII,IX ступени* |
| | *Плавание 25 м. без учета времени* | *X ступень* | *X ступень* |
| *10** | *Бег на лыжах на 5 км* | *VI,VII,VIII,IX ступени* | *VI,VII ступени* |
| | *Бег на лыжах на 3 км* | *X ступень* | *VI,VII ступени* |
| | *Бег на лыжах на 2 км* | | *VIII,IX,X ступени* |

**В зависимости от результатов выполнения нормативов, некоторым участникам будет предложено пройти испытания на «Золотой» и «Серебряный» знаки ГТО (тесты 9*,10*): Плавание и Бег на лыжах, с предоставлением заверенных документов (протокол, выписка из протокола, справка).*

**18-29 лет VI *ступень***

***мужчины 6 видов:*** бег 3 км и 100 м., подтягивание или гиря, прыжок, наклон, стрельба;
***женщины 7 видов:*** бег 2 км и 100 м., прыжок, наклон, стрельба, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа.

**30-39 лет VII ступень**

***мужчины 5 видов***: бег 3 км, подтягивание или гиря, наклон, стрельба, прыжок;

***женщины 6 видов:*** бег 2 км, прыжок, сгибание разгибание рук в упоре лежа, стрельба, поднимание туловища, наклон.

**40-49 лет VIII ступень**

***мужчины 5 видов:*** бег 2 км, наклон, стрельба, подтягивание или гиря, поднимание туловища;

***женщины 5 видов***: бег 2 км, наклон, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа, стрельба.

**50-59 лет IX ступень**

***мужчины 5 видов:*** бег 2 км, подтягивание или гиря, наклон, стрельба, поднимание туловища;

***женщины 5 видов***: бег 2 км, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа, стрельба, наклон.

**60-69 лет X ступень**

***мужчины 4 вида:*** бег 2 км, сгибание разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью, поднимание туловища, наклон;

***женщины 4 вида***: 2 км, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью, наклон).

***Возможна замена испытаний (тестов), но в общекомандный зачёт они не идут:***

*Женщины VI, VII, VIII, IX ступени вместо: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, испытание (тест) – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз).*

*Мужчины VIII, IX ступени вместо: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг, испытание (тест) – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).*

Приложение 3
к Положению
о проведении выполнения нормативов ВФСК ГТО
(в зачет V Спартакиады среди работников образования
Пермского муниципального района)

**Требования по правильному выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО**

***1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.***

Выполняется из исходного положения (далее - ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4) разновременное сгибание рук.

***2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***

Выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4) разновременное разгибание рук.

***3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.***

Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола или голеностопных суставов пальцами двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

***4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.***

Выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2) отсутствие касания лопатками мата;
3) пальцы разомкнуты "из замка";
4) смещение таза.

***5. Прыжок в длину с места.***

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются **три** попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами поочередно.

***6. Рывок гири.***

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использование канифоли для подготовки ладоней;

3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

***7. Бег 100 м.***

Бег проводится по беговым дорожкам. Бег на 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

***8. Бег 2 или 3 км.***

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке.

***9. Стрельба из электронного оружия.***

Стрельба производится из электронного оружия. Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор. Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8.

Результат не засчитывается если произведен выстрел без команды спортивного судьи.

Приложение 4
к Положению
о проведении выполнения нормативов ВФСК ГТО
(в зачет V Спартакиады среди работников образования
Пермского муниципального района)

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА**
**для участия в выполнении нормативов ВФСК ГТО**

**команды**_____ **учреждения**

**образец заполнения заявки**

| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения | Полных лет на 25.01.2020 года | Ступень | УИН | Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Иванов Иван Иванович | 01.01. 1960 | 60 | X | | Бег 2 км, наклон вперёд/гибкость |
| 2 | Петрова Марфа Васильевна | 02.02. 1980 | | | | |
| 3. | И т.д. | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Приложение 5
к Положению
о проведении выполнения нормативов ВФСК ГТО
(в зачет V Спартакиады среди работников образования
Пермского муниципального района)

**ИМЕННАЯ ЗАЯВКА**
**для участия в выполнении нормативов ВФСК ГТО**

**команды**_____ **учреждения**

| № | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения | Должность | Допуск врача |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

Всего к участию допущено _____ человек

Врач _____ (расшифровка)
(подпись)

Подтверждаю, что все заявленные участники являются основными работниками образовательного учреждения.

Руководитель учреждения_____ (расшифровка)
(подпись)

М.П.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**
**Таблица 1**

## VI-VII СТУПЕНЬ Таблица оценки результатов ВФСК ГТО

### мужчины 18-39 лет

| Очки | Бег | | Наклон вперед /гибкость +/- | Стрельба из электронного оружия 10м | Рывок гири 16 кг | Подтягивание | Прыжок в длину с места |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 100м | 3 км | | 5 в | 4 мин | 4 мин | |
| **100** | **10,7** | **8.30** | **30** | **50** | **160** | **65** | **340** |
| 99 | - | 8.32 | - | - | 158 | 64 | 339 |
| 98 | - | 8.34 | - | - | 156 | 63 | 338 |
| 97 | 10,8 | 8.36 | 29 | 49 | 154 | 62 | 337 |
| 96 | - | 8.38 | - | - | 152 | 61 | 336 |
| 95 | - | 8.40 | - | - | 150 | 60 | 335 |
| 94 | 10,9 | 8.42 | 28 | 48 | 148 | 59 | 334 |
| 93 | - | 8.44 | - | - | 146 | 58 | 333 |
| 92 | - | 8.46 | - | - | 144 | 57 | 332 |
| 91 | 11,0 | 8.48 | 27 | 47 | 142 | 56 | 331 |
| **90** | - | **8.50** | - | - | **140** | **55** | **330** |
| 89 | - | 8.52 | - | - | 138 | 54 | 329 |
| 88 | 11,1 | 8.54 | 26 | 46 | 136 | 53 | 328 |
| 87 | - | 8.56 | - | - | 134 | 52 | 327 |
| 86 | 11,2 | 8.58 | - | - | 132 | 51 | 326 |
| 85 | - | 9.00 | 25 | 45 | 130 | 50 | 325 |
| 84 | 11,3 | 9.02 | - | - | 128 | 49 | 324 |
| 83 | - | 9.04 | - | - | 126 | 48 | 323 |
| 82 | 11,4 | 9.06 | 24 | 44 | 124 | 47 | 322 |
| 81 | - | 9.08 | - | - | 122 | 46 | 321 |
| **80** | **11,5** | **9.10** | - | - | **120** | **45** | **320** |
| 79 | - | 9.12 | 23 | 43 | 118 | 44 | 318 |
| 78 | 11,6 | 9.14 | - | - | 116 | 43 | 316 |
| 77 | - | 9.16 | - | - | 114 | 42 | 314 |
| 76 | 11,7 | 9.19 | 22 | 42 | 112 | 41 | 312 |
| 75 | - | 9.22 | - | - | 110 | 40 | 310 |
| 74 | 11,8 | 9.25 | - | - | 108 | 39 | 308 |
| 73 | - | 9.28 | 21 | 41 | 106 | 38 | 306 |
| 72 | 11,9 | 9.31 | - | - | 104 | 37 | 304 |
| 71 | - | 9.34 | - | - | 102 | 36 | 302 |
| **70** | **12,0** | **9.37** | **20** | **40** | **100** | **35** | **300** |
| 69 | - | 9.40 | - | - | 98 | 34 | 298 |
| 68 | 12,1 | 9.43 | - | 39 | 96 | 33 | 296 |
| 67 | - | 9.46 | 19 | - | 94 | 32 | 294 |
| 66 | 12,2 | 9.49 | - | 38 | 92 | 31 | 292 |
| 65 | - | 9.52 | - | - | 90 | 30 | 290 |
| 64 | 12,3 | 9.55 | 18 | 37 | 88 | 29 | 288 |
| 63 | - | 9.58 | - | - | 86 | - | 286 |
| 62 | 12,4 | 10.01 | - | 36 | 84 | 28 | 284 |
| 61 | - | 10.04 | 17 | - | 82 | - | 282 |
| **60** | **12,5** | **10.07** | - | **35** | **80** | **27** | **280** |
| 59 | - | 10.10 | - | - | 78 | - | 278 |
| 58 | 12,6 | 10.13 | 16 | 34 | 76 | 26 | 276 |
| 57 | - | 10.16 | - | - | 74 | - | 274 |
| 56 | 12,7 | 10.19 | - | 33 | 72 | 25 | 272 |
| 55 | - | 10.22 | 15 | - | 70 | - | 270 |
| 54 | 12,8 | 10.25 | - | 32 | 68 | 24 | 268 |
| 53 | - | 10.28 | - | - | 66 | - | 266 |
| 52 | 12,9 | 10.31 | 14 | 31 | 64 | 23 | 264 |
| 51 | - | 10.34 | - | - | 62 | - | 262 |

| Очки | Бег | | Наклон вперед /гибкость +/- | Стрельба из электронного оружия 10м | Рывок гири 16 кг | Подтягивание | Прыжок в длину с места |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 100 м | 3 км | | 5 в | 4 мин | 4 мин | |
| **50** | **13,0** | **10.37** | - | **30** | **60** | **22** | **260** |
| 49 | - | 10.40 | 13 | - | 58 | - | 258 |
| 48 | 13,1 | 10.44 | - | 29 | 56 | 21 | 256 |
| 47 | - | 10.48 | - | - | 54 | - | 254 |
| 46 | 13,2 | 10.52 | 12 | 28 | 52 | 20 | 252 |
| 45 | - | 10.56 | - | - | 50 | - | 250 |
| 44 | 13,3 | 11.00 | - | 27 | 48 | 19 | 248 |
| 43 | - | 11.04 | 11 | - | 46 | - | 246 |
| 42 | 13,4 | 11.08 | - | 26 | 44 | 18 | 244 |
| 41 | - | 11.12 | - | - | 42 | - | 242 |
| **40** | **13,5** | **11.16** | **10** | **25** | **40** | **17** | **240** |
| 39 | - | 11.20 | - | - | 39 | - | 238 |
| 38 | 13,6 | 11.24 | - | 24 | 38 | 16 | 236 |
| 37 | - | 11.28 | 9 | - | 37 | - | 234 |
| 36 | 13,7 | 11.32 | - | 23 | 36 | 15 | 232 |
| 35 | - | 11.36 | - | - | 35 | - | 230 |
| 34 | 13,8 | 11.40 | 8 | 22 | 34 | 14 | 228 |
| 33 | - | 11.45 | - | - | 33 | - | 226 |
| 32 | 13,9 | 11.50 | - | 21 | 32 | 13 | 224 |
| 31 | - | 11.55 | 7 | - | 31 | - | 222 |
| **30** | **14,0** | **12.00** | - | **20** | **30** | **12** | **220** |
| 29 | - | 12.08 | - | - | 29 | - | 218 |
| 28 | 14,1 | 12.16 | 6 | 19 | 28 | 11 | 216 |
| 27 | - | 12.24 | - | - | 27 | - | 214 |
| 26 | 14,2 | 12.32 | - | 18 | 26 | 10 | 212 |
| 25 | - | 12.40 | 5 | - | 25 | - | 210 |
| 24 | 14,3 | 12.50 | - | 17 | 24 | 9 | 208 |
| 23 | - | 13.00 | - | - | 23 | - | 206 |
| 22 | 14,4 | 13.10 | 4 | 16 | 22 | 8 | 204 |
| 21 | - | 13.20 | - | - | 21 | - | 202 |
| **20** | **14,5** | **13.30** | - | **15** | **20** | - | **200** |
| 19 | 14,6 | 13.40 | 3 | - | 19 | 7 | 198 |
| 18 | 14,7 | 13.52 | - | 14 | 18 | - | 196 |
| 17 | 14,8 | 14.04 | - | - | 17 | - | 194 |
| 16 | 14,9 | 14.16 | 2 | 13 | 16 | 6 | 192 |
| 15 | 15,0 | 14.28 | - | - | 15 | - | 190 |
| 14 | 15,2 | 14.40 | - | 12 | 14 | - | 185 |
| 13 | 15,4 | 14.52 | 1 | - | 13 | 5 | 180 |
| 12 | 15,6 | 15.04 | - | 11 | 12 | - | 175 |
| 11 | 15,8 | 15.16 | - | - | 11 | - | 170 |
| **10** | **16,0** | **15.30** | 0 | **10** | **10** | **4** | **165** |
| 9 | 16,3 | 15.46 | - | 9 | 9 | - | 160 |
| 8 | 16,6 | 16.02 | -1 | 8 | 8 | - | 155 |
| 7 | 16,9 | 16.20 | - | 7 | 7 | 3 | 150 |
| 6 | 17,3 | 16.38 | -2 | 6 | 6 | - | 145 |
| 5 | 17,7 | 16.56 | - | 5 | 5 | - | 140 |
| 4 | 18,1 | 17.16 | -3 | 4 | 4 | 2 | 130 |
| 3 | 18,6 | 17.36 | - | 3 | 3 | - | 120 |
| 2 | 19,2 | 18.00 | -4 | 2 | 2 | - | 110 |
| 1 | 20,0 | 18.30 | -5 | 1 | 1 | 1 | 100 |

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 2

VIII-IX СТУПЕНЬ Таблица оценки результатов ВФСК ГТО

мужчины 40-59 лет

| Очки | Бег 2 км | Стрельба из электронного оружия | Наклон вперед/ гибкость (+/- см) | Поднимание туловища 1 мин | Рывок гири 16 кг 4 мин | Подтягивание |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **100** | 6.00 | **50** | **25** | **70** | 160 | **60** |
| 99 | 6.02 | - | - | - | 158 | 59 |
| 98 | 6.04 | - | - | 69 | 156 | 58 |
| 97 | 6.06 | 49 | 24 | - | 154 | 57 |
| 96 | 6.08 | - | - | 68 | 152 | 56 |
| 95 | **6.10** | - | - | - | 150 | 55 |
| 94 | 6.12 | 48 | 23 | 67 | 148 | 54 |
| 93 | 6.14 | - | - | - | 146 | 53 |
| 92 | 6.16 | - | - | 66 | 144 | 52 |
| 91 | 6.18 | 47 | 22 | - | 142 | 51 |
| **90** | 6.20 | - | - | **65** | **140** | 50 |
| 89 | 6.22 | - | - | - | 138 | 49 |
| 88 | 6.24 | 46 | 21 | 64 | 136 | 48 |
| 87 | 6.26 | - | - | - | 134 | 47 |
| 86 | 6.28 | - | - | 63 | 132 | 46 |
| 85 | 6.30 | 45 | 20 | - | 130 | 45 |
| 84 | 6.32 | - | - | 62 | 128 | 44 |
| 83 | 6.34 | - | - | - | 126 | 43 |
| 82 | 6.36 | 44 | 19 | 61 | 124 | 42 |
| 81 | 6.38 | - | - | - | 122 | 41 |
| **80** | 6.40 | - | - | **60** | **120** | 40 |
| 79 | 6.42 | 43 | 18 | - | 118 | 39 |
| 78 | 6.44 | - | - | 59 | 116 | 38 |
| 77 | 6.46 | - | - | - | 114 | 37 |
| 76 | 6.48 | 42 | 17 | 58 | 112 | 36 |
| 75 | 6.50 | - | - | - | 110 | 35 |
| 74 | 6.52 | - | - | 57 | 108 | 34 |
| 73 | 6.54 | 41 | 16 | - | 106 | 33 |
| 72 | 6.56 | - | - | 56 | 104 | 32 |
| 71 | 6.58 | - | - | - | 102 | 31 |
| **70** | 7.00 | **40** | **15** | **55** | **100** | **30** |
| 69 | 7.03 | - | - | - | 98 | - |
| 68 | 7.06 | 39 | - | 54 | 96 | 29 |
| 67 | 7.09 | - | 14 | - | 94 | - |
| 66 | 7.12 | 38 | - | 53 | 92 | 28 |
| 65 | 7.15 | - | - | - | 90 | - |
| 64 | 7.18 | 37 | 13 | 52 | 88 | 27 |
| 63 | 7.21 | - | - | - | 86 | - |
| 62 | 7.24 | 36 | - | 51 | 84 | 26 |
| 61 | 7.27 | - | 12 | - | 82 | - |
| **60** | **7.30** | **35** | - | **50** | **80** | **25** |
| 59 | 7.33 | - | - | - | 78 | - |
| 58 | 7.36 | 34 | 11 | 49 | 76 | 24 |
| 57 | 7.39 | - | - | - | 74 | - |
| 56 | 7.42 | 33 | - | 48 | 72 | 23 |
| 55 | 7.45 | - | 10 | - | 70 | - |
| 54 | 7.48 | 32 | - | 47 | 68 | 22 |
| 53 | 7.51 | - | - | - | 66 | - |
| 52 | 7.54 | 31 | 9 | 46 | 64 | 21 |
| 51 | 7.57 | - | - | - | 62 | - |

| Очки | Бег 2 км | Стрельба из электронного оружия | Наклон вперед/ гибкость (+/- см) | Поднимание туловища 1 мин | Рывок гири 16 кг 4 мин | Подтягивание |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **50** | **8.00** | **30** | - | **45** | **60** | **20** |
| 49 | 8.04 | - | 8 | - | 58 | - |
| 48 | 8.08 | 29 | - | 44 | 56 | 19 |
| 47 | 8.12 | - | - | - | 54 | - |
| 46 | 8.16 | 28 | 7 | 43 | 52 | 18 |
| 45 | 8.20 | - | - | - | 50 | - |
| 44 | 8.24 | 27 | - | 42 | 48 | 17 |
| 43 | 8.28 | - | 6 | - | 46 | - |
| 42 | 8.32 | 26 | - | 41 | 44 | 16 |
| 41 | 8.36 | - | - | - | 42 | - |
| **40** | **8.40** | **25** | **5** | **40** | **40** | **15** |
| 39 | 8.44 | - | - | 39 | 39 | - |
| 38 | 8.48 | 24 | - | 38 | 38 | 14 |
| 37 | 8.52 | - | 4 | 37 | 37 | - |
| 36 | 8.56 | 23 | - | 36 | 36 | 13 |
| 35 | 9.00 | - | - | 35 | 35 | - |
| 34 | 9.04 | 22 | 3 | 34 | 34 | 12 |
| 33 | 9.08 | - | - | 33 | 33 | - |
| 32 | 9.12 | 21 | - | 32 | 32 | - |
| 31 | 9.16 | - | 2 | 31 | 31 | 11 |
| **30** | **9.20** | **20** | - | **30** | **30** | - |
| 29 | 9.26 | - | - | 29 | 29 | - |
| 28 | 9.32 | 19 | 1 | 28 | 28 | 10 |
| 27 | 9.38 | - | - | 27 | 27 | - |
| 26 | 9.46 | 18 | - | 26 | 26 | - |
| 25 | 9.54 | - | 0 | 25 | 25 | 9 |
| 24 | 10.02 | 17 | - | 24 | 24 | - |
| 23 | 10.10 | - | - | 23 | 23 | - |
| 22 | 10.20 | 16 | -1 | 22 | 22 | 8 |
| 21 | 10.30 | - | - | 21 | 21 | - |
| **20** | **10.40** | **15** | - | **20** | **20** | - |
| 19 | 10.50 | - | -2 | 19 | 19 | 7 |
| 18 | 11.00 | 14 | - | 18 | 18 | - |
| 17 | 11.10 | - | - | 17 | 17 | - |
| 16 | 11.20 | 13 | -3 | 16 | 16 | 6 |
| 15 | 11.30 | - | - | 15 | 15 | - |
| 14 | 11.40 | 12 | - | 14 | 14 | - |
| 13 | 11.50 | - | -4 | 13 | 13 | 5 |
| 12 | 12.00 | 11 | - | 12 | 12 | - |
| 11 | 12.10 | - | - | 11 | 11 | - |
| **10** | **12.20** | **10** | | **10** | **10** | **4** |
| 9 | 12.30 | 9 | -5 | 9 | 9 | - |
| 8 | 12.45 | 8 | - | 8 | 8 | - |
| 7 | 13.00 | 7 | - | 7 | 7 | 3 |
| 6 | 13.20 | 6 | - | 6 | 6 | - |
| 5 | 13.40 | 5 | -6 | 5 | 5 | - |
| 4 | 14.10 | 4 | - | 4 | 4 | 2 |
| 3 | 14.40 | 3 | - | 3 | 3 | - |
| 2 | 15.20 | 2 | - | 2 | 2 | - |
| 1 | 16.00 | 1 | -7 | 1 | 1 | 1 |

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 3

## X ступень Таблица оценивания результатов ВФСК ГТО

### мужчины 60 лет и старше

| Очки | Бег 2 км | Наклон вперед/ гибкость (+/- см) | Поднимание туловища 1 мин | Сгибание-разгибание рук 3 мин |
|---|---|---|---|---|
| 100 | 7.00 | 20 | 60 | 100 |
| 99 | 7.02 | - | - | 98 |
| 98 | 7.04 | - | 59 | 96 |
| 97 | 7.06 | 19 | - | 94 |
| 96 | 7.08 | - | 58 | 92 |
| 95 | 7.10 | - | - | 90 |
| 94 | 7.12 | 18 | 57 | 88 |
| 93 | 7.14 | - | - | 86 |
| 92 | 7.16 | - | 56 | 84 |
| 91 | 7.18 | 17 | - | 82 |
| 90 | 7.20 | - | 55 | 80 |
| 89 | 7.23 | - | - | 78 |
| 88 | 7.26 | 16 | 54 | 76 |
| 87 | 7.29 | - | - | 74 |
| 86 | 7.32 | - | 53 | 72 |
| 85 | 7.35 | 15 | - | 70 |
| 84 | 7.38 | - | 52 | 68 |
| 83 | 7.41 | - | - | 66 |
| 82 | 7.44 | 14 | 51 | 64 |
| 81 | 7.47 | - | - | 62 |
| 80 | 7.50 | - | 50 | 60 |
| 79 | 7.54 | 13 | - | 59 |
| 78 | 7.58 | - | 49 | 58 |
| 77 | 8.02 | - | - | 57 |
| 76 | 8.06 | 12 | 48 | 56 |
| 75 | 8.10 | - | - | 55 |
| 74 | 8.14 | - | 47 | 54 |
| 73 | 8.18 | 11 | - | 53 |
| 72 | 8.22 | - | 46 | 52 |
| 71 | 8.26 | - | - | 51 |
| 70 | 8.30 | 10 | 45 | 50 |
| 69 | 8.35 | - | - | 49 |
| 68 | 8.40 | - | 44 | 48 |
| 67 | 8.45 | 9 | - | 47 |
| 66 | 8.50 | - | 43 | 46 |
| 65 | 8.55 | - | - | 45 |
| 64 | 9.00 | 8 | 42 | 44 |
| 63 | 9.05 | - | - | 43 |
| 62 | 9.10 | - | 41 | 42 |
| 61 | 9.15 | 7 | - | 41 |
| 60 | 9.20 | - | 40 | 40 |
| 59 | 9.25 | - | - | 39 |
| 58 | 9.30 | 6 | 39 | 38 |
| 57 | 9.35 | - | - | 37 |
| 56 | 9.40 | - | 38 | 36 |
| 55 | 9.45 | 5 | - | 35 |
| 54 | 9.50 | - | 37 | 34 |
| 53 | 9.55 | - | - | 33 |
| 52 | 10.00 | 4 | 36 | 32 |
| 51 | 10.05 | - | - | 31 |

| Очки | Бег 2 км | Наклон вперед/ гибкость (+/- см) | Поднимание туловища 1 мин | Сгибание-разгибание рук 3 мин |
|---|---|---|---|---|
| 50 | 10.10 | - | 35 | 30 |
| 49 | 10.15 | 3 | - | 29 |
| 48 | 10.20 | - | 34 | 28 |
| 47 | 10.25 | - | - | 27 |
| 46 | 10.30 | 3 | 33 | 26 |
| 45 | 10.35 | - | - | 25 |
| 44 | 10.40 | - | 32 | 24 |
| 43 | 10.45 | 1 | - | 23 |
| 42 | 10.50 | - | 31 | 22 |
| 41 | 10.55 | - | - | 21 |
| 40 | 11.00 | 0 | 30 | 20 |
| 39 | 11.06 | - | - | 19 |
| 38 | 11.12 | - | 29 | 18 |
| 37 | 11.18 | - 1 | - | 17 |
| 36 | 11.24 | - | 28 | 16 |
| 35 | 11.30 | - | - | 15 |
| 34 | 11.36 | - 2 | 27 | 14 |
| 33 | 11.42 | - | - | 13 |
| 32 | 11.48 | - | 26 | 12 |
| 31 | 11.54 | - 3 | - | 11 |
| 30 | 12.00 | - | 25 | 10 |
| 29 | 12.08 | - | - | - |
| 28 | 12.16 | - 4 | 24 | 9 |
| 27 | 12.24 | - | - | - |
| 26 | 12.32 | - | 23 | 8 |
| 25 | 12.40 | - 5 | - | - |
| 24 | 12.48 | - | 22 | 7 |
| 23 | 12.56 | - | - | - |
| 22 | 13.04 | -6 | 21 | 6 |
| 21 | 13.12 | - | - | - |
| 20 | 13.20 | - | 20 | - |
| 19 | 13.28 | -7 | 19 | 5 |
| 18 | 13.36 | - | 18 | - |
| 17 | 13.44 | - | 17 | - |
| 16 | 13.52 | -8 | 16 | 4 |
| 15 | 14.00 | - | 15 | - |
| 14 | 14.08 | - | 14 | - |
| 13 | 14.16 | - 9 | 13 | - |
| 12 | 14.24 | - | 12 | 3 |
| 11 | 14.32 | - | 11 | - |
| 10 | 14.40 | | 10 | - |
| 9 | 14.50 | -10 | 9 | - |
| 8 | 15.00 | - | 8 | 2 |
| 7 | 15.15 | - | 7 | - |
| 6 | 15.30 | - | 6 | - |
| 5 | 15.50 | -11 | 5 | - |
| 4 | 16.20 | - | 4 | 1 |
| 3 | 16.50 | - | 3 | - |
| 2 | 17.20 | - | 2 | - |
| 1 | 18.00 | -12 | 1 | - |

Результат, превышающий максимальный в таблице, не оценивается дополнительными очками

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 4

## VI-VII ступень Таблицы оценки результатов ВФСК ГТО
## женщины 18-39 лет

| Очки | Бег | | Наклон вперёд/гибкость кость | Подним Туловища | Стрельба из электронного оружия 10 м | Сгибание и разгибание рук | Длина с/м |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 100м | 2 км | | 1 мин | 5 в | 4 мин | |
| **100** | **12,3** | **6.10** | **35** | **75** | **50** | **165** | **270** |
| 99 | - | 6.12 | - | - | - | 160 | 269 |
| 98 | 12,4 | 6.14 | - | 74 | - | 156 | 268 |
| 97 | - | 6.16 | 34 | - | 49 | 153 | 267 |
| 96 | 12,5 | 6.18 | - | 73 | - | 150 | 266 |
| 95 | - | 6.20 | - | - | - | 148 | 265 |
| 94 | 12,6 | 6.22 | 33 | 72 | 48 | 144 | 264 |
| 93 | - | 6.24 | - | - | - | 141 | 263 |
| 92 | 12,7 | 6.26 | - | 71 | - | 138 | 262 |
| 91 | - | 6.28 | 32 | - | 47 | 135 | 261 |
| **90** | **12,8** | **6.30** | - | **70** | - | **132** | **260** |
| 89 | - | 6.32 | - | - | - | 129 | 259 |
| 88 | 12,9 | 6.34 | 31 | 69 | 46 | 126 | 258 |
| 87 | - | 6.36 | - | - | - | 124 | 257 |
| 86 | 13,0 | 6.38 | - | 68 | - | 122 | 256 |
| 85 | - | 6.40 | 30 | - | 45 | 120 | 255 |
| 84 | 13,1 | 6.42 | - | 67 | - | 118 | 254 |
| 83 | - | 6.44 | - | - | - | 116 | 253 |
| 82 | 13,2 | 6.47 | 29 | 66 | 44 | 114 | 252 |
| 81 | - | 6.50 | - | - | - | 112 | 251 |
| **80** | **13,3** | **6.53** | - | **65** | - | **110** | **250** |
| 79 | - | 6.56 | 28 | - | 43 | 108 | 249 |
| 78 | 13,4 | 6.59 | - | 64 | - | 106 | 248 |
| 77 | - | 7.02 | - | - | - | 104 | 247 |
| 76 | 13,5 | 7.06 | 27 | 63 | 42 | 102 | 246 |
| 75 | - | 7.10 | - | - | - | 100 | 245 |
| 74 | 13,6 | 7.14 | - | 62 | - | 98 | 244 |
| 73 | - | 7.18 | 26 | - | 41 | 96 | 243 |
| 72 | 13,7 | 7.22 | - | 61 | - | 94 | 242 |
| 71 | - | 7.26 | - | - | - | 92 | 241 |
| **70** | **13,8** | **7.30** | **25** | **60** | **40** | **90** | **240** |
| 69 | - | 7.34 | - | - | - | 88 | 239 |
| 68 | 13,9 | 7.38 | - | 59 | 39 | 86 | 238 |
| 67 | - | 7.42 | 24 | - | - | 84 | 237 |
| 66 | 14,0 | 7.46 | - | 58 | 38 | 82 | 236 |
| 65 | - | 7.50 | - | - | - | 80 | 235 |
| 64 | 14,1 | 7.54 | 23 | 57 | 37 | 78 | 234 |
| 63 | - | 7.58 | - | - | - | 76 | 233 |
| 62 | 14,2 | 8.02 | - | 56 | 36 | 74 | 232 |
| 61 | - | 8.06 | 22 | - | - | 72 | 231 |
| **60** | **14,3** | **8.10** | - | **55** | **35** | **70** | **230** |
| 59 | - | 8.14 | - | - | - | 68 | 228 |
| 58 | 14,4 | 8.18 | 21 | 54 | 34 | 66 | 226 |
| 57 | - | 8.22 | - | - | - | 64 | 224 |
| 56 | 14,5 | 8.26 | - | 53 | 33 | 62 | 222 |
| 55 | - | 8.30 | 20 | - | - | 60 | 220 |
| 54 | 14,6 | 8.34 | - | 52 | 32 | 58 | 218 |
| 53 | - | 8.38 | - | - | - | 56 | 216 |
| 52 | 14,7 | 8.42 | 19 | 51 | 31 | 54 | 214 |
| 51 | - | 8.46 | - | - | - | 52 | 212 |

| Очки | Бег | | Наклон вперёд/гибкость кость | Подним Туловища | Стрельба из электронного оружия 10 м | Сгибание и разгибание рук | Длина с/м |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 100 м | 2 км | | 1 мин | 5 в | 4 мин | |
| **50** | **14,8** | **8.50** | - | 50 | **30** | **50** | **210** |
| 49 | - | 8.54 | 18 | - | - | 48 | 208 |
| 48 | 14,9 | 8.58 | - | 49 | 29 | 46 | 206 |
| 47 | - | 9.02 | - | - | - | 44 | 204 |
| 46 | 15,0 | 9.06 | 17 | 48 | 28 | 42 | 202 |
| 45 | - | 9.10 | - | - | - | 40 | 200 |
| 44 | 15,1 | 9.14 | - | 47 | 27 | 38 | 198 |
| 43 | - | 9.18 | 16 | - | - | 36 | 196 |
| 42 | 15,2 | 9.22 | - | 46 | 26 | 34 | 194 |
| 41 | - | 9.26 | - | - | - | 32 | 192 |
| **40** | **15,3** | **9.30** | **15** | **45** | **25** | **30** | **190** |
| 39 | - | 9.34 | - | - | - | 29 | 188 |
| 38 | 15,4 | 9.38 | 14 | 44 | 24 | 28 | 186 |
| 37 | - | 9.42 | - | 43 | - | 27 | 184 |
| 36 | 15,5 | 9.46 | 13 | 42 | 23 | 26 | 182 |
| 35 | - | 9.50 | - | 41 | - | 25 | 180 |
| 34 | 15,6 | 9.54 | 12 | 40 | 22 | 24 | 178 |
| 33 | 15,7 | 9.58 | - | 39 | - | 23 | 176 |
| 32 | 15,8 | 10.02 | 11 | 38 | 21 | 22 | 174 |
| 31 | 15,9 | 10.06 | - | 37 | - | 21 | 172 |
| **30** | **16,0** | **10.10** | **10** | **36** | **20** | **20** | **170** |
| 29 | 16,1 | 10.16 | - | 35 | - | 19 | 168 |
| 28 | 16,2 | 10.22 | 9 | 34 | 19 | 18 | 166 |
| 27 | 16,3 | 10.28 | - | 33 | - | 17 | 164 |
| 26 | 16,4 | 10.34 | 8 | 32 | 18 | 16 | 162 |
| 25 | 16,5 | 10.40 | - | 31 | - | 15 | 160 |
| 24 | 16,6 | 10.46 | 7 | 30 | 17 | 14 | 158 |
| 23 | 16,7 | 10.54 | - | 29 | - | 13 | 156 |
| 22 | 16,8 | 11.02 | 6 | 28 | 16 | 12 | 154 |
| 21 | 16,9 | 11.10 | - | 27 | - | 11 | 152 |
| **20** | **17,0** | **11.20** | **5** | **26** | **15** | **10** | **150** |
| 19 | 17,2 | 11.32 | - | 25 | - | - | 148 |
| 18 | 17,4 | 11.45 | 4 | 24 | 14 | 9 | 146 |
| 17 | 17,6 | 12.00 | - | 23 | - | - | 144 |
| 16 | 17,8 | 12.20 | 3 | 22 | 13 | 8 | 142 |
| 15 | 18,1 | 12.40 | | 21 | - | - | 140 |
| 14 | 18,4 | 13.00 | 2 | 20 | 12 | 7 | 135 |
| 13 | 18,7 | 13.25 | | 19 | - | - | 130 |
| 12 | 19,0 | 13.50 | 1 | 18 | 11 | 6 | 125 |
| 11 | 19,3 | 14.15 | - | 17 | - | - | 120 |
| **10** | 19,6 | **14.40** | **0** | **16** | **10** | **5** | **115** |
| 9 | 20,0 | 15.10 | - | 15 | 9 | - | 110 |
| 8 | 20,4 | 15.40 | -1 | 14 | 8 | 4 | 105 |
| 7 | 20,8 | 16.15 | - | 13 | 7 | - | 100 |
| 6 | 21,2 | 16.50 | -2 | 12 | 6 | 3 | 95 |
| 5 | 21,6 | 17.25 | - | 10 | 5 | - | 90 |
| 4 | 22,1 | 18.00 | -3 | 8 | 4 | 2 | 85 |
| 3 | 22,6 | 18.40 | - | 6 | 3 | - | 80 |
| 2 | 23,2 | 19.20 | -4 | 4 | 2 | 1 | 75 |
| 1 | 24,0 | 20.00 | -5 | 2 | 1 | - | 65 |

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 5

## VIII-IX ступень Таблицы оценивания результатов ВФСК ГТО

### женщины 40-59 лет

| Очки | Бег 2км | Стрельба из электронного оружия 5в | Наклон вперёд/гибкость (+/-см) | Подним. тулов.из полож лежа 1 мин | Сгибание-разгиб рук 4 мин |
|---|---|---|---|---|---|
| 100 | 7.00 | 50 | 28 | 65 | 100 |
| 99 | 7.02 | - | - | - | 98 |
| 98 | 7.04 | - | - | 64 | 96 |
| 97 | 7.06 | 49 | 27 | - | 94 |
| 96 | 7.08 | - | - | 63 | 92 |
| 95 | 7.10 | - | - | - | 90 |
| 94 | 7.12 | 48 | 26 | 62 | 88 |
| 93 | 7.14 | - | - | - | 86 |
| 92 | 7.16 | - | - | 61 | 84 |
| 91 | 7.18 | 47 | 25 | - | 82 |
| 90 | 7.20 | - | - | 60 | 80 |
| 89 | 7.22 | - | - | - | 78 |
| 88 | 7.24 | 46 | 24 | 59 | 76 |
| 87 | 7.26 | - | - | - | 74 |
| 86 | 7.28 | - | - | 58 | 72 |
| 85 | 7.30 | 45 | 23 | - | 70 |
| 84 | 7.32 | - | - | 57 | 68 |
| 83 | 7.34 | - | - | - | 66 |
| 82 | 7.36 | 44 | 22 | 56 | 64 |
| 81 | 7.38 | - | - | - | 62 |
| 80 | 7.40 | - | - | 55 | 60 |
| 79 | 7.42 | 43 | 21 | - | 58 |
| 78 | 7.44 | - | - | 54 | 56 |
| 77 | 7.46 | - | - | - | 54 |
| 76 | 7.48 | 42 | 20 | 53 | 52 |
| 75 | 7.50 | - | - | - | 50 |
| 74 | 7.52 | - | - | 52 | 48 |
| 73 | 7.54 | 41 | 19 | - | 46 |
| 72 | 7.56 | - | - | 51 | 44 |
| 71 | 7.58 | - | - | - | 42 |
| 70 | 8.00 | 40 | 18 | 50 | 40 |
| 69 | 8.02 | - | - | - | 39 |
| 68 | 8.04 | 39 | - | 49 | 38 |
| 67 | 8.06 | - | 17 | - | 37 |
| 66 | 8.08 | 38 | - | 48 | 36 |
| 65 | 8.10 | - | - | - | 35 |
| 64 | 8.12 | 37 | 16 | 47 | 34 |
| 63 | 8.14 | - | - | - | 33 |
| 62 | 8.16 | 36 | - | 46 | 32 |
| 61 | 8.18 | - | 15 | - | 31 |
| 60 | 8.20 | 35 | - | 45 | 30 |
| 59 | 8.22 | - | - | - | 29 |
| 58 | 8.24 | 34 | 14 | 44 | 28 |
| 57 | 8.26 | - | - | - | 27 |
| 56 | 8.28 | 33 | - | 43 | 26 |
| 55 | 8.30 | - | 13 | - | 25 |
| 54 | 8.32 | 32 | - | 42 | 24 |
| 53 | 8.34 | - | - | - | 23 |
| 52 | 8.36 | 31 | 12 | 41 | 22 |
| 51 | 8.38 | - | - | - | 21 |

| Очки | Бег 2км | Стрельба из электронного оружия 5в | Наклон вперёд/гибкость (+/-см) | Подним. тулов. из полож лежа 1 мин | Сгибание-разгиб рук 4 мин |
|---|---|---|---|---|---|
| 50 | 8.40 | 30 | - | 40 | 20 |
| 49 | 8.43 | - | 11 | - | - |
| 48 | 8.46 | 29 | - | 39 | 19 |
| 47 | 8.49 | - | - | - | - |
| 46 | 8.52 | 28 | 10 | 38 | 18 |
| 45 | 8.55 | - | - | - | - |
| 44 | 8.58 | 27 | - | 37 | 17 |
| 43 | 9.01 | - | 9 | - | - |
| 42 | 9.04 | 26 | - | 36 | 16 |
| 41 | 9.07 | - | - | - | - |
| 40 | 9.10 | 25 | 8 | 35 | 15 |
| 39 | 9.14 | - | - | - | - |
| 38 | 9.18 | 24 | - | 34 | 14 |
| 37 | 9.22 | - | 7 | - | - |
| 36 | 9.26 | 23 | - | 33 | 13 |
| 35 | 9.30 | - | - | - | - |
| 34 | 9.35 | 22 | 6 | 32 | 12 |
| 33 | 9.40 | - | - | - | - |
| 32 | 9.45 | 21 | - | 31 | 11 |
| 31 | 9.50 | - | 5 | - | - |
| 30 | 9.55 | 20 | - | 30 | 10 |
| 29 | 10.00 | - | - | 29 | - |
| 28 | 10.05 | 19 | 4 | 28 | - |
| 27 | 10.10 | - | - | 27 | 9 |
| 26 | 10.15 | 18 | - | 26 | - |
| 25 | 10.20 | - | 3 | 25 | - |
| 24 | 10.26 | 17 | - | 24 | 8 |
| 23 | 10.32 | - | - | 23 | - |
| 22 | 10.40 | 16 | 2 | 22 | - |
| 21 | 10.50 | - | - | 21 | 7 |
| 20 | 11.00 | 15 | - | 20 | - |
| 19 | 11.10 | - | 1 | 19 | - |
| 18 | 11.20 | 14 | - | 18 | 6 |
| 17 | 11.30 | - | - | 17 | - |
| 16 | 11.42 | 13 | 0 | 16 | - |
| 15 | 11.54 | - | - | 15 | 5 |
| 14 | 12.06 | 12 | - | 14 | - |
| 13 | 12.20 | - | -1 | 13 | - |
| 12 | 12.35 | 11 | - | 12 | 4 |
| 11 | 12.50 | - | - | 11 | - |
| 10 | 13.10 | 10 | -2 | 10 | - |
| 9 | 13.35 | 9 | - | 9 | 3 |
| 8 | 14.00 | 8 | - | 8 | - |
| 7 | 14.25 | 7 | -3 | 7 | - |
| 6 | 14.50 | 6 | - | 6 | 2 |
| 5 | 15.20 | 5 | - | 5 | - |
| 4 | 16.00 | 4 | -4 | 4 | - |
| 3 | 16.40 | 3 | - | 3 | 1 |
| 2 | 17.20 | 2 | - | 2 | - |
| 1 | 18.00 | 1 | -5 | 1 | - |

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 6
Таблица 6

## X СТУПЕНЬ Таблицы оценивания результатов ВФСК ГТО
### женщины 60 лет и страше

| Очки | Бег 2км | Наклон вперёд/гибкость (+/- см) | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | сгибание-разгиб рук 3 мин |
|---|---|---|---|---|
| 100 | **8:29** | **25** | **50** | **80** |
| 99 | 8:33 | - | - | 78 |
| 98 | 8:37 | - | 49 | 76 |
| 97 | 8:41 | 24 | - | 74 |
| 96 | 8:45 | - | 48 | 72 |
| 95 | 8:49 | - | - | 70 |
| 94 | 8:53 | 23 | 47 | 68 |
| 93 | 8:57 | - | - | 66 |
| 92 | 9:01 | - | 46 | 64 |
| 91 | 9:05 | 22 | - | 62 |
| **90** | **9:09** | - | **45** | **60** |
| 89 | 9:12 | - | - | 58 |
| 88 | 9:15 | 21 | 44 | 56 |
| 87 | 9:18 | - | - | 54 |
| 86 | 9:21 | - | 43 | 52 |
| 85 | 9:24 | 20 | - | 50 |
| 84 | 9:27 | - | 42 | 48 |
| 83 | 9:30 | - | - | 46 |
| 82 | 9:33 | 19 | 41 | 44 |
| 81 | 9:36 | - | - | 42 |
| **80** | **9:39** | - | **40** | **40** |
| 79 | 9:42 | 18 | - | 39 |
| 78 | 9:45 | - | 39 | 38 |
| 77 | 9:49 | - | - | 37 |
| 76 | 9:53 | 17 | 38 | 36 |
| 75 | 9:57 | - | - | 35 |
| 74 | 10:03 | - | 37 | 34 |
| 73 | 10:09 | 16 | - | 33 |
| 72 | 10:15 | - | 36 | 32 |
| 71 | 10:21 | - | - | 31 |
| **70** | **10:26** | **15** | **35** | **30** |
| 69 | 10:34 | - | - | 29 |
| 68 | 10:42 | - | 34 | 28 |
| 67 | 10:49 | 14 | - | 27 |
| 66 | 10:56 | - | 33 | 26 |
| 65 | 11:03 | - | - | 25 |
| 64 | 11:11 | 13 | 32 | 24 |
| 63 | 11:18 | - | - | 23 |
| 62 | 11:25 | - | 31 | 22 |
| 61 | 11:33 | 12 | - | 21 |
| **60** | **11:40** | - | **30** | **20** |
| 59 | 11:48 | - | - | - |
| 58 | 11:54 | 11 | 29 | 19 |
| 57 | 12:03 | - | - | - |
| 56 | 12:09 | - | 28 | 18 |
| 55 | 12:17 | 10 | - | - |
| 54 | 12:24 | - | 27 | 17 |
| 53 | 12:32 | - | - | - |
| 52 | 12:39 | 9 | 26 | 16 |
| 51 | 12:46 | - | - | - |

| Очки | Бег 2км | Наклон вперёд/гибкость (+/- см) | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | сгибание-разгиб рук 3 мин |
|---|---|---|---|---|
| **50** | **12:53** | - | **25** | **15** |
| 49 | 12:59 | 8 | - | - |
| 48 | 13:03 | - | 24 | 14 |
| 47 | 13:08 | - | - | - |
| 46 | 13:12 | 7 | 23 | 13 |
| 45 | 13:17 | - | - | - |
| 44 | 13:24 | - | 22 | - |
| 43 | 13:30 | 6 | - | 12 |
| 42 | 13:37 | - | 21 | - |
| 41 | 13:44 | - | - | - |
| **40** | **13:50** | **5** | **20** | **11** |
| 39 | 13:59 | - | - | - |
| 38 | 14:06 | - | 19 | - |
| 37 | 14:15 | 4 | - | 10 |
| 36 | 14:23 | - | 18 | - |
| 35 | 14:31 | - | - | - |
| 34 | 14:41 | 3 | 17 | 9 |
| 33 | 14:51 | - | - | - |
| 32 | 15:01 | - | 16 | - |
| 31 | 15:11 | 2 | - | 8 |
| **30** | **15:22** | - | **15** | - |
| 29 | 15:34 | - | - | - |
| 28 | 15:47 | 1 | 14 | 7 |
| 27 | 15:59 | - | - | - |
| 26 | 16:12 | - | 13 | - |
| 25 | 16:25 | 0 | - | 6 |
| 24 | 16:38 | - | 12 | - |
| 23 | 16:50 | - | - | - |
| 22 | 17:03 | -1 | 11 | 5 |
| 21 | 17:16 | - | - | - |
| **20** | **17:29** | - | **10** | - |
| 19 | 17:39 | -2 | - | 4 |
| 18 | 17:49 | - | 9 | - |
| 17 | 17:59 | - | - | - |
| 16 | 18:09 | -3 | 8 | - |
| 15 | 18:19 | - | - | 3 |
| 14 | 18:28 | - | 7 | - |
| 13 | 18:39 | -4 | - | - |
| 12 | 18:48 | - | 6 | - |
| 11 | 18:59 | - | - | - |
| **10** | **19:08** | **-5** | **5** | **2** |
| 9 | 19:18 | - | - | - |
| 8 | 19:12 | - | 4 | - |
| 7 | 19:24 | -6 | - | - |
| 6 | 19:38 | - | 3 | - |
| 5 | 19:46 | - | - | 1 |
| 4 | 20:05 | -7 | 2 | - |
| 3 | 20:12 | - | - | - |
| 2 | 20:30 | - | 1 | - |
| 1 | 21:00 | -8 | - | - |

**Результат, превышающий максимальный в таблице,дополнительными очками НЕ оценивается**