



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



МИНСПОРТ РОССИИ
Вн. № 516
От 12.05.2016 л.

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 (1бкг), 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).

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

Таблица 1

Очки	Бег				метание мяча 150г	Стрельба ВП 5в	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	3,20	58,0	50	100	25	15,0	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	-	-	1,36	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	-

Таблица 1 (продолжение)

Очки	Бег				метание мяча 150г	Стрельба ВП 5в	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	20	-	28,0	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	9	1	38,0	23	28	7,06	-
27	134	-	11,5	5,49	20,5	-	8	-	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	91	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	15,5	7,20	5,0	2	-	-	1,05	2	2	9,44	-
1	50	8,0	16,0	7,40	4,0	1	-	-7	1,10	1	1	10,00	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается

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

Таблица 2

Очки	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
	Длина с места	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	85	3,50	80
99	214	-	-	3,41	37,8	-	-	-	16,2	-	-	3,53	78
98	213	-	-	3,42	37,6	-	-	-	16,4	-	84	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	83	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	-	82	4,08	68
93	208	-	-	3,47	36,6	-	-	-	17,4	-	-	4,11	66
92	207	-	-	3,48	36,4	-	-	-	17,6	42	81	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	-	80	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			метанн в 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	-	11,3	5,48	18,0	22	-	6	36,5	22	32	7,08	9
33	131	-	-	5,51	17,5	-	-	-	37,0	-	-	7,11	-
32	129	6,4	11,4	5,54	17,0	21	-	-	37,5	21	31	7,14	-
31	127	-	11,5	5,57	16,5	-	-	5	38,0	-	-	7,17	8
30	125	-	11,6	6,00	16,0	20	-	-	38,6	20	30	7,20	-
29	123	6,5	11,7	6,03	15,5	-	-	-	39,2	-	29	7,24	-
28	121	-	11,8	6,06	15,0	19	-	4	39,8	19	28	7,28	7
27	119	-	11,9	6,09	14,5	-	-	-	40,4	-	27	7,32	-
26	117	6,6	12,0	6,12	14,0	18	3 поп	-	41,0	18	26	7,36	-
25	115	-	12,1	6,15	13,5	-	-	3	41,8	-	25	7,40	6
24	113	-	12,2	6,18	13,0	17	-	-	42,6	17	24	7,44	-
23	111	6,7	12,3	6,21	12,5	-	-	-	43,4	-	23	7,48	-
22	109	-	12,4	6,24	12,0	16	-	2	44,2	16	22	7,52	5
21	107	-	12,5	6,27	11,5	-	-	-	45,0	-	21	7,56	-
20	105	6,8	12,6	6,30	11,0	15	-	-	46,0	15	20	8,00	-
19	103	-	12,7	6,33	10,5	-	-	1	47,0	-	19	8,05	-
18	101	-	12,8	6,36	10,0	14	-	-	48,0	14	18	8,10	4
17	99	6,9	12,9	6,39	9,5	-	-	-	49,0	-	17	8,15	-
16	97	-	13,0	6,42	9,0	13	-	0	50,0	13	16	8,20	-
15	95	-	13,1	6,45	8,5	-	-	-	51,0	-	15	8,26	-
14	92	7,0	13,2	6,48	8,0	12	2 поп	-	52,0	12	14	8,32	3
13	89	-	13,4	6,51	7,5	-	-	-1	53,0	-	13	8,38	-
12	86	7,1	13,6	6,54	7,0	11	-	-	54,0	11	12	8,44	-
11	83	-	13,8	6,57	6,5	-	-	-	55,0	-	11	8,52	-
10	80	7,2	14,0	7,00	6,0	10	-	-2	56,0	10	10	9,00	2
9	76	-	14,2	7,04	5,5	9	-	-	58,0	9	9	9,10	-
8	72	7,3	14,4	7,08	5,0	8	-	-	1,00	8	8	9,20	-
7	68	-	14,6	7,12	4,5	7	-	-3	1,02	7	7	9,35	-
6	64	7,4	14,8	7,16	4,0	6	1 поп	-	1,04	6	6	9,50	-
5	60	7,5	15,1	7,20	3,5	5	-	-	1,06	5	5	10,10	-
4	56	7,6	15,4	7,25	3,0	4	-	-4	1,09	4	4	10,35	-
3	51	7,8	16,0	7,30	2,5	3	-	-	1,12	3	3	11,00	-
2	46	8,0	16,5	7,40	2,0	2	-	-	1,15	2	2	11,30	-
1	40	8,2	17,0	8,00	1,0	1	-	-5	1,20	1	1	12,00	-

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		Подтягивание 3 мин
		60м	1км	1,5км		ВП						2 км	3 км	
						10м	10м							
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	-	28	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	65,0	-	93	-	31,0	75	110	6,50	10,20	33
89	249	-	3,11	5,02	64,0	-	-	-	31,3	-	109	6,56	10,28	-
88	248	8,0	3,12	5,04	63,0	46	92	26	31,6	74	108	7,02	10,36	32
87	247	-	3,13	5,08	62,0	-	-	-	31,9	-	107	7,08	10,45	-
86	246	-	3,14	5,08	61,0	-	91	-	32,2	73	106	7,14	10,54	31
85	245	8,1	3,15	5,10	60,0	45	-	25	32,5	-	105	7,20	11,03	-
84	244	-	3,16	5,12	59,0	-	90	-	32,8	72	104	7,26	11,12	30
83	243	-	3,17	5,14	58,0	-	-	-	33,1	-	103	7,32	11,21	-
82	242	8,2	3,18	5,16	57,0	44	89	24	33,4	71	102	7,38	11,30	29
81	241	-	3,19	5,18	56,0	-	-	-	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	59,0	43	-	23	34,4	-	99	7,56	12,00	-
78	238	-	3,22	5,24	58,0	-	87	-	34,8	69	98	8,02	12,10	27
77	237	-	3,23	5,26	57,0	-	-	-	35,2	-	97	8,08	12,20	-
76	236	8,4	3,24	5,28	56,0	42	86	22	35,6	68	96	8,14	12,30	26
75	235	-	3,25	5,30	55,0	-	85	-	36,0	-	95	8,20	12,40	-
74	234	-	3,26	5,32	54,0	-	84	-	36,4	67	94	8,26	12,50	25
73	233	8,5	3,27	5,34	53,0	41	83	21	36,8	-	93	8,32	13,00	-
72	232	-	3,28	5,36	52,0	-	82	-	37,2	66	92	8,38	13,10	24
71	231	-	3,29	5,38	51,0	-	81	-	37,6	-	91	8,44	13,20	-
70	230	8,6	3,30	5,40	50,0	40	80	20	38,0	65	90	8,50	13,30	23
69	229	-	3,31	5,42	49,0	-	79	-	38,4	-	89	8,57	13,40	-
68	228	-	3,32	5,44	48,0	39	78	-	38,8	64	88	9,04	13,50	22
67	227	8,7	3,33	5,46	47,0	-	77	19	39,2	-	87	9,11	14,00	-
66	226	-	3,34	5,48	46,0	38	76	-	39,6	63	86	9,18	14,10	21
65	225	-	3,35	5,50	45,0	-	75	-	40,0	-	85	9,25	14,20	-
64	224	8,8	3,36	5,52	44,0	37	74	18	40,5	62	84	9,32	14,31	20
63	223	-	3,37	5,54	43,0	-	73	-	41,0	-	83	9,39	14,42	-
62	222	-	3,38	5,56	42,0	36	72	-	41,5	61	82	9,46	14,53	19
61	221	8,9	3,39	5,58	41,0	-	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	39,0	-	69	-	43,2	-	78	10,08	15,26	-
58	216	9,0	3,44	6,08	38,0	34	68	16	43,8	59	76	10,16	15,38	17
57	214	-	3,46	6,09	37,0	-	67	-	44,4	-	74	10,24	15,50	-
56	212	-	3,48	6,12	36,0	33	66	-	45,0	58	72	10,32	16,02	-
55	210	9,1	3,50	6,15	35,0	-	65	15	45,8	-	70	10,40	16,14	16
54	208	-	3,52	6,18	34,0	32	64	-	46,6	57	68	10,48	16,26	-
53	206	-	3,54	6,21	33,0	-	63	-	47,4	-	66	10,56	16,38	-
52	204	9,2	3,56	6,24	32,0	31	62	14	48,2	56	64	11,04	16,50	15
51	202	-	3,58	6,27	31,0	-	61	-	49,0	-	62	11,12	17,02	-

Таблица 3 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Метание мяча 150г	Стрельба		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгиб-разгиб рук лежа 3 мин	Лыжные гонки		Подтягивание 3 мин
		60м	1км	1,5км		ВП						2 км	3 км	
						10м	10м							
50	200	-	4,00	6,30	35,0	30	60	-	50,0	56	60	11,20	17,14	-
49	198	9,3	4,02	6,33	34,5	-	59	12	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	-	4,08	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	4,18	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	48	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	-	1,28,0	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	12,1	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									

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 2 км	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3мин
		60 м	1 км	1,5 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	6.00	39,0	40	80	25	41,0	8,00	60	40
69	199	-	3.52	6.02	38,5	-	79	-	41,5	8,05	-	39
68	198	-	3.54	6.04	38,0	39	78	-	42,0	8,10	59	38
67	197	9,3	3.56	6.06	37,5	-	77	24	42,5	8,15	-	37
66	196	-	3.58	6.08	37,0	38	76	-	43,0	8,20	58	36
65	195	-	4.00	6.10	36,5	-	75	-	43,5	8,26	-	35
64	194	9,4	4.02	6.12	36,0	37	74	23	44,0	8,32	57	34
63	193	-	4.04	6.14	35,5	-	73	-	44,6	8,38	-	33
62	192	-	4.06	6.16	35,0	36	72	-	45,2	8,44	56	32
61	191	9,5	4.08	6.18	34,5	-	71	22	45,8	8,52	-	31
60	190	-	4.10	6.20	34,0	35	70	-	46,4	9,00	55	30
59	189	-	4.12	6.23	33,5	-	69	-	47,0	9,10	-	29
58	188	9,6	4.14	6.26	33,0	34	68	21	47,8	9,20	54	28
57	187	-	4.16	6.29	32,5	-	67	-	48,6	9,35	-	27
56	186	-	4.18	6.32	32,0	33	66	-	49,4	9,50	53	26
55	185	9,7	4.20	6.35	31,5	-	65	20	50,2	10,10	-	25
54	184	-	4.22	6.38	31,0	32	64	-	51,0	10,35	52	24
53	183	-	4.24	6.41	30,5	-	63	-	52,0	11,00	-	23
52	182	9,8	4.26	6.44	30,0	31	62	19	53,0	11,30	51	22
51	181	-	4.28	6.47	29,5	-	61	-	54,0	12,00	-	21

Таблица 4 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стр ВП 5в	Стр ВП 10в	Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Лыжные гонки 2 км	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3мин
		60м	1км	1,5 км								
50	180	9,9	4.30	6.50	29,0	30	60	-	55,0	12,00	50	20
49	178	-	4.32	6.54	28,5	-	59	-	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	1

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается

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

Таблица 6

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	3,90	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	59
68	218	-	3,34	8,06	44,0	39	78	29	39,0	59	12,26	58
67	217	8,9	3,36	8,09	43,5	-	77	-	39,5	-	12,34	57
66	216	-	3,38	8,12	43,0	38	76	28	40,0	58	12,42	56
65	215	-	3,40	8,15	42,5	-	75	-	40,5	-	12,50	55
64	214	9,0	3,42	8,18	42,0	37	74	27	41,0	57	12,58	54
63	213	-	3,44	8,21	41,5	-	73	-	41,5	-	13,06	53
62	212	-	3,46	8,24	41,0	36	72	26	42,0	56	13,14	52
61	211	9,1	3,48	8,27	40,5	-	71	-	42,5	-	13,22	51
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	49,0	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	39	20,30	18
27	151	10,5	5,12	11,44	21,2	-	37	-	1,26,0	-	20,45	17
26	148	10,6	5,16	11,52	20,6	18	36	8	1,28,0	38	21,00	16
25	145	10,7	5,20	12,00	20,0	-	35	-	1,30,0	-	21,20	15
24	142	10,8	5,24	12,08	19,4	17	34	7	1,32,0	37	21,40	14
23	139	10,9	5,28	12,16	18,8	-	33	-	1,34,0	-	22,00	13
22	136	11,0	5,32	12,24	18,2	16	32	6	1,36,0	36	22,20	12
21	133	11,1	5,36	12,32	17,6	-	31	-	1,38,0	-	22,40	11
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	15,8	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	29	25,40	7
13	109	11,9	6,18	13,43	12,1	-	23	-	2,01,0	28	26,10	-
12	106	12,0	6,24	13,52	11,4	11	22	1	2,04,0	27	26,40	6
11	103	12,1	6,32	14,01	10,7	-	21	-	2,07,0	26	27,20	-
10	100	12,2	6,40	14,10	10,0	10	20	0	2,10,0	25	28,00	5
9	96	12,4	6,50	14,20	9,3	9	18	-	2,13,0	24	28,40	-
8	92	12,6	7,00	14,30	8,6	8	16	-1	2,16,0	23	29,20	4
7	88	12,8	7,10	14,40	7,9	7	14	-	2,19,0	22	30,10	-
6	84	13,0	7,20	15,00	7,2	6	12	-2	2,22,0	21	31,00	3
5	80	13,3	7,30	15,25	6,5	5	10	-	2,25,0	20	31,50	-
4	76	13,6	7,45	15,50	5,8	4	8	-3	2,28,0	19	32,40	2
3	71	14,0	8,00	16,20	5,0	3	6	-	2,32,0	18	33,40	-
2	66	14,5	8,20	17,10	4,0	2	4	-4	2,36,0	17	34,50	1
1	60	15,0	8,40	18,00	3,0	1	2	-5	2,40,0	16	36,00	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Таблица 7

мужчины (юноши) 16-39 лет

Очки	Бег				Метание		гиб кость +/-	подним. туло- вища 1 мин	Стрельба		Плавание			Подтягивание		Длина с места	
					гранаты	мяча			ВПЛП		25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин		
	700г	150г	10м	10м	5 в	10 в											
	60м	100м	1 км	2 км	3 км	700г	150г	30	90	50	98	11,0	24,0	53,0	50	65	340
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	5,60	9,22	59,5	75	-	-	-	85	13,5	29,0	1 05,5	-	40	310
74	-	11,8	2,56	5,62	9,25	59,0	74	-	77	-	84	13,6	29,2	1 06,0	32	39	308
73	7,6	-	2,57	5,64	9,28	58,5	73	21	-	41	83	13,7	29,4	1 06,5	-	38	306
72	-	11,9	2,58	5,66	9,31	58,0	72	-	76	-	82	13,8	29,6	1 07,0	31	37	304
71	-	-	2,59	5,68	9,34	57,5	71	-	75	-	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	-	28	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	-	27	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	-	26	278
58	8,1	12,6	3,12	6,34	10,13	51,0	58	16	69	34	68	15,2	32,4	1 14,0	24	26	276
57	-	-	3,13	6,36	10,16	50,5	57	-	-	67	15,3	32,6	1 14,5	-	25	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	-	24	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	-	23	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	-	22	262

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

Таблица 7 (продолжение)

Очки	Бег					Метание		гиб кость +/-	подним. туло- вища 1 мин	Стрельба		Плавание			Подтягивание		Длина с места
						гранаты	мяча			ВПЛП		25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин	
	700г	150г	10м	10м	5 в	10 в											
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км	700г	150г	30	90	50	98	11,0	24,0	53,0	50	65	340
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	6,60	10,52	45,0	48,0	12	63	28	56	16,8	37,0	1,28	18	20	252
45	-	-	3,25	6,63	10,56	44,5	47,5	-	-	-	55	17,0	37,5	1,30	-	-	250
44	8,7	13,3	3,26	6,66	10,60	44,0	47,0	-	62	27	54	17,2	38,0	1,32	17	19	248
43	-	-	3,27	6,69	10,64	43,5	46,5	11	-	-	53	17,4	38,5	1,34	-	-	246
42	8,8	13,4	3,28	6,72	10,68	43,0	46,0	-	61	26	52	17,6	39,0	1,36	16	18	244
41	-	-	3,29	6,75	10,72	42,5	45,5	-	-	-	51	17,8	39,5	1,38	-	-	242
40	8,9	13,5	3,30	6,78	10,76	42,0	45,0	10	60	25	50	18,0	40,0	1,40	15	17	240
39	-	-	3,31	6,81	10,80	41,5	44,5	-	59	-	49	18,3	41,0	1,42	-	-	238
38	9,0	13,6	3,32	6,84	10,84	41,0	44,0	-	58	24	48	18,6	42,0	1,44	14	16	236
37	-	-	3,33	6,87	10,88	40,5	43,5	9	57	-	47	19,0	43,0	1,46	-	-	234
36	9,1	13,7	3,34	6,90	10,92	40,0	43,0	-	56	23	46	19,4	44,0	1,48	13	15	232
35	-	-	3,35	6,93	10,96	39,5	42,5	-	55	-	45	19,8	45,0	1,50	-	-	230
34	9,2	13,8	3,36	6,96	11,00	39,0	42,0	8	54	22	44	20,2	46,0	1,52	12	14	228
33	-	-	3,37	6,99	11,04	38,5	41,5	-	53	-	43	20,6	47,0	1,54	-	-	226
32	9,3	13,9	3,38	7,02	11,08	38,0	41,0	-	52	21	42	21,0	48,0	1,56	-	13	224
31	-	-	3,39	7,05	11,12	37,5	40,5	7	51	-	41	21,5	49,0	1,58	11	-	222
30	9,4	14,0	3,40	7,08	11,16	37,0	40,0	-	50	20	40	22,0	50,0	2,00	-	12	220
29	-	-	3,42	7,11	11,20	36,5	39,5	-	49	-	39	22,5	51,0	2,02	-	-	218
28	9,5	14,1	3,44	7,14	11,24	36,0	39,0	6	48	19	38	23,0	52,0	2,04	11	11	216
27	-	-	3,46	7,17	11,28	35,5	38,5	-	47	-	37	23,5	53,0	2,06	-	-	214
26	9,6	14,2	3,48	7,20	11,32	35,0	38,0	-	46	18	36	24,0	54,0	2,08	-	10	212
25	-	-	3,50	7,23	11,36	34,5	37,5	5	45	-	35	24,5	55,0	2,10	9	-	210
24	9,7	14,3	3,53	7,26	11,40	34,0	37,0	-	44	17	34	25,0	56,0	2,12	-	9	208
23	-	-	3,56	7,29	11,44	33,5	36,5	-	43	-	33	25,5	57,0	2,14	-	-	206
22	9,8	14,4</															

**Таблица оценки результатов в летних многоборьях ВФСК ГТО
девушки и женщины 16 - 39 лет**

Таблица 6

Очки	Бег					Метание		Гибкость	Подним. гирлянда	Стрельба			Плавание			Сгибание-разгибание рук		Длина с/м
						гранаты	мяча			вп	вл/пп	10м						
	60м	100м	500 м	1 км	2 км	500г	150г			+/-	1 мин	5 в	10 в	25 м	50 м	100 м	3 мин	
100	7,6	12,3	1.15,0	2,50	6,10	57,0	80,0	35	85	50	98	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	28,2	1.01,5	118	160	269	
98	-	12,4	1.16,0	2,52	6,14	56,0	78,0	-	83	-	97	13,2	28,4	1.02,0	116	158	268	
97	7,7	-	1.16,5	2,53	6,16	55,5	77,0	34	82	49	-	13,3	28,6	1.02,5	114	153	267	
96	-	12,5	1.17,0	2,54	6,18	55,0	76,0	-	81	-	96	13,4	28,8	1.03,0	112	150	266	
95	-	-	1.17,5	2,55	6,20	54,5	75,0	-	80	-	-	13,5	29,0	1.03,5	110	148	265	
94	7,8	12,6	1.18,0	2,56	6,22	54,0	74,0	33	79	48	95	13,6	29,2	1.04,0	108	144	264	
93	-	-	1.18,5	2,57	6,24	53,5	73,0	-	78	-	-	13,7	29,4	1.04,5	106	141	263	
92	-	12,7	1.19,0	2,58	6,26	53,0	72,0	-	77	-	94	13,8	29,6	1.05,0	104	138	262	
91	7,9	-	1.19,5	2,59	6,28	52,5	71,0	32	76	47	-	13,9	29,8	1.05,5	102	135	261	
90	-	12,8	1.20,0	3,00	6,30	52,0	70,0	-	75	-	93	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	30,2	1.06,6	98	129	259	
88	8,0	12,9	1.21,0	3,02	6,34	51,0	68,0	31	73	46	92	14,2	30,4	1.07,2	96	126	258	
87	-	-	1.21,5	3,03	6,36	50,5	67,0	-	72	-	-	14,3	30,6	1.07,8	94	124	257	
86	-	13,0	1.22,0	3,04	6,38	50,0	66,0	-	71	-	91	14,4	30,8	1.08,4	92	122	256	
85	8,1	-	1.22,5	3,05	6,40	49,5	65,0	30	70	45	-	14,5	31,0	1.09,0	90	120	255	
84	-	13,1	1.23,0	3,06	6,42	49,0	64,0	-	69	-	90	14,6	31,2	1.09,6	88	118	254	
83	-	-	1.23,5	3,07	6,44	48,5	63,0	-	68	-	-	14,7	31,4	1.10,2	86	116	253	
82	8,2	13,2	1.24,0	3,08	6,47	48,0	62,0	29	67	44	89	14,8	31,6	1.10,9	84	114	252	
81	-	-	1.24,5	3,09	6,50	47,5	61,0	-	66	-	-	14,9	31,8	1.11,6	82	112	251	
80	-	13,3	1.25,0	3,10	6,53	47,0	60,0	-	65	-	88	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	32,2	1.13,0	78	108	249	
78	-	13,4	1.26,0	3,14	6,59	46,0	59,0	-	64	-	87	15,2	32,4	1.13,7	76	106	248	
77	-	-	1.26,5	3,16	7,02	45,5	58,5	-	-	-	-	15,3	32,6	1.14,4	74	104	247	
76	8,4	13,5	1.27,0	3,18	7,06	45,0	58,0	27	63	42	86	15,4	32,8	1.15,1	72	102	246	
75	-	-	1.27,5	3,20	7,10	44,5	57,5	-	-	-	85	15,5	33,0	1.15,8	70	100	245	
74	-	13,6	1.28,0	3,22	7,14	44,0	57,0	-	62	-	84	15,6	33,2	1.16,6	68	98	244	
73	8,5	-	1.28,5	3,24	7,18	43,5	56,5	26	-	41	83	15,7	33,4	1.17,4	66	96	243	
72	-	13,7	1.29,0	3,26	7,22	43,0	56,0	-	61	-	82	15,8	33,6	1.18,2	64	94	242	
71	-	-	1.29,5	3,28	7,26	42,5	55,5	-	-	-	81	15,9	33,8	1.19,0	62	92	241	
70	8,6	13,8	1.30,0	3,30	7,30	42,0	55,0	25	60	40	80	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	34,2	1.20,6	59	88	239	
68	-	13,9	1.31,0	3,34	7,38	41,0	54,0	-	59	39	78	16,2	34,4	1.21,4	58	86	238	
67	8,7	-	1.31,5	3,36	7,42	40,5	53,5	24	-	-	77	16,3	34,6	1.22,2	57	84	237	
66	-	14,0	1.32,0	3,38	7,46	40,0	53,0	-	58	38	76	16,4	34,8	1.23,0	56	82	236	
65	-	-	1.32,5	3,40	7,50	39,5	52,5	-	-	-	75	16,5	35,0	1.23,8	55	80	235	
64	8,8	14,1	1.33,0	3,42	7,54	39,0	52,0	23	57	37	74	16,6	35,2	1.24,6	54	78	234	
63	-	-	1.33,5	3,44	7,58	38,5	51,5	-	-	-	73	16,7	35,4	1.25,4	53	76	233	
62	-	14,2	1.34,0	3,46	8,02	38,0	51,0	-	56	36	72	16,8	35,6	1.26,2	52	74	232	
61	8,9	-	1.34,5	3,48	8,06	37,5	50,5	22	-	-	71	16,9	35,8	1.27,0	51	72	231	
60	-	14,3	1.35,0	3,50	8,10	37,0	50,0	-	55	35	70	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	36,2	1.29,0	49	68	228	
58	9,0	14,4	1.36,0	3,54	8,18	36,0	49,0	21	54	34	68	17,2	36,4	1.30,0	48	66	226	
57	-	-	1.36,5	3,56	8,22	35,5	48,5	-	-	-	67	17,3	36,6	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	37,2	1.32,0	46	62	222	
55	-	-	1.37,5	4,00	8,30	34,5	47,5	20	-	-	65	17,5	37,6	1.33,0	45	60	220	
54	9,2	14,6	1.38,0	4,02	8,34	34,0	47,0	-	52	32	64	17,6	38,0	1.34,0	44	58	218	
53	-	-	1.38,5	4,04	8,38	33,5	46,5	-	-	-	63	17,7	38,5	1.35,5	43	56	216	
52	9,3	14,7	1.39,0	4,06	8,42	33,0	46,0	19	51	31	62	17,8	39,0	1.37,0	42	54	214	
51	-	-	1.39,5	4,08	8,46	32,5	45,5	-	-	-	61	17,9	39,5	1.38,5	41	52	212	

Таблица 8

Очки	Бег					Метание		Гибкость	Подним. гирлянда	Стрельба			Плавание			Сгибание-разгибание рук		Длина с/м
						гранаты	мяча			вп	вл/пп	10м						
	60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	500г	150г			+/-	1 мин	5 в	10 в	25 м	50 м	100 м	3 мин	
50	9,4	14,8	1.40	4,10	8,50	32,0	45,0	-	50	30	60	18,0	40,0	1.40	40	50	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	-	-	1.57	1,57	4,44	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	-	-	1.59	4,48	10,08	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							

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 1 мин
		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			
100	30	7.30	12.00	24.00	-	-	-	-	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 1 мин
		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			
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
		3 км	5 км	МВ		ВП/ПП		3 мин	4 мин	
				25/50м	50м	5/10м	10м			
				5 в	10 в	5 в	10 в			
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	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. 1мин
		3 км	5 км	МВ		ВП/ПП		3 мин	4 мин	
				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 8-10 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 8-10 мин.	Самозащита без оружия кол-во баллов
	16 кг		
	4 мин		
60	60	-	36,0
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