

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета директоров
профессиональных образовательных
организаций Тюменской области

Е.В. Путра

« 28 »

2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о XIII Спартакиаде руководителей, преподавателей и сотрудников
профессиональных образовательных организаций

Тюменской области

в 2018-2019 учебном году

1. Цели и задачи

Спартакиада руководителей, преподавателей и сотрудников профессиональных образовательных организаций Тюменской области проводится в 2018-2019 учебном году с целью:

- повышение спортивного мастерства участников соревнований,
- пропаганда здорового образа жизни,
- укрепление здоровья, развитие спорта в образовательных организациях,
- выявление сильнейших спортсменов и команд Тюменской области,
- внедрение и подготовка комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья.

2. Место и сроки проведения спартакиады

№ п/п	Вид соревнований	Место проведения	День приезда	Дата проведения	Начало соревнований
1.	Пулевая стрельба	ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им.В.Солдатова»	01 марта 2018г.	02 марта 2018г.	10.30 судейская в 09.30
2.	Лыжные гонки	ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им.В.Солдатова»	01 марта 2018г.	02 марта 2018г.	14.00 судейская в 9.30
3.	Дартс	ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»	29 марта 2018г.	30 марта 2018г.	10.00 судейская в 9.30
4.	Волейбол	ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»	29 марта 2018г.	30-31 марта 2018г.	10.00 судейская в 9.30
5.	ГТО	ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»	26 апреля 2018г.	27 апреля 2018г.	09.00 судейская в 8.30
6.	Шашки	ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»	26 апреля 2018г.	28 апреля 2018г.	10.00 судейская в 9.30
7.	Шахматы	ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и педагогических технологий»	17 мая 2018г.	18 мая 2018г.	10.00 судейская в 9.30
8.	Настольный теннис	ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и педагогических технологий»	17 мая 2018г.	18 мая 2018г.	10.00 судейская в 9.30

Открытие спартакиады: В ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им.В.Солдатова», 02 марта 2018 года в 10.00 ч.

Заккрытие спартакиады: В ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и педагогических технологий», 18 мая 2018 года в 15.00 ч.

Общее руководство проведением Спартакиады осуществляет Совет директоров. Непосредственное проведение соревнований возлагается на ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум» (руководитель физического воспитания Зубарев А.В. тел.8-902-624-06-72), главного судью спартакиады (Молоков А.Ю. тел.8-922-477-11-51, эл.почта a.molokov82@yandex.ru) и главных судей по видам спорта.

3. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

К участию в соревнованиях спартакиады допускаются руководители, преподаватели и сотрудники образовательных организаций, имеющие паспорт гражданина России, трудовую книжку в данной организации. Не допускаются к соревнованиям не работающие в данной организации, временно работающие, совместители, проработавшие в организации менее 4-х месяцев, а так же студенты очной и заочной формы обучения.

Команда, нарушившая требования положения, получает последнее место плюс одно очко в данном виде спорта.

4. Заявка

Именная заявка, заверяется подписью врача, руководителем физического воспитания, директором организации, гербовой печатью и предоставляется в мандатную комиссию по виду спорта. На каждого участника должна быть представлена копия паспорта, копия трудовой книжки, согласие на обработку персональных данных, копия ИНН, копия страхового свидетельства.

5. Определение победителей и призеров спартакиады в комплексном зачете

Командное первенство определяется по наименьшей сумме очков по 6 (шести) видам спорта.

Участие команды в 7-ом и 8-ом виде, независимо от показанного результата, приносит команде бонус (1 очко в каждом виде), который учитывается при подведении комплексного зачета.

При равенстве суммы очков у двух или более команд преимущество отдается той команде, которая имеет больше I, II, III мест и т.д. по видам спорта. Если и этот показатель одинаковый, то преимущество отдается той команде, которая имеет лучшее место в соревнованиях **по пулевой стрельбе.**

6. Обеспечение техники безопасности

Главный судья соревнований по виду спорта несет ответственность за соответствие требований по технике безопасности спортивного сооружения (Акт приемки СС), за соблюдение правил по технике безопасности участниками соревнований, принимает меры по профилактике травматизма, обеспечивает медицинское обслуживание.

7. Награждение

7.1. Команды, занявшие I, II, III место в общекомандном зачете, награждаются памятными кубками и грамотами соответствующих степеней.

7.2. Директора и руководители физического воспитания организации, занявшие призовые места в комплексном зачете награждаются грамотами и ценными призами.

7.3. Команды, занявшие I, II, III места по видам спорта, награждаются кубками,

медалями и грамотами соответствующих степеней.

7.4. Участники, занявшие I, II, III места в личном зачете, награждаются грамотами и ценными призами.

7.5. Руководители организации, занявшие I, II, III места в соревнованиях по пулевой стрельбе, дартсу и шашкам в комплексном зачете, награждаются грамотами соответствующих степеней и призами.

8. Финансирование

8.1. Для участия в спартакиаде каждая организация перечисляет стартовый взнос в размере **35000 рублей (Тридцать пять тысяч рублей)** на расчётный счёт ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум» до 15 февраля 2019 г. *Команды, принимающие соревнования, от стартовых взносов освобождаются.*

8.2. Команды, не оплатившие стартовый взнос, к участию в Спартакиаде не допускаются.

8.3. Расходы по проведению соревнований (предоставления sportсооружений, медицинское обслуживание, питание участников в день проведения соревнований) несёт организация, принимающая данный вид спорта. Награждение команд и участников, обеспечение наградной атрибутикой спартакиады возлагается на ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум».

8.4. Расходы по командированию команд (проезд, питание и проживание) несут командирующие организации.

9. Программа спартакиады

9.1. Стрельба из пневматической винтовки с пеньковым прицелом – состав команды 6 человек: первый руководитель, 3 мужчины + 2 женщины

Стрельба с 10 м сидя с упора, мишень «П», винтовки ИЖ-38, МР-512.

6 мишеней - 1-пробный (левая верхняя мишень) и 5-зачетных выстрелов. Командный зачет определяется по 5-результатам. В дисциплине «Руководитель» имеет право выступать только первый руководитель организации. Если руководитель показывает результат, входящий в пять лучших результатов, то он идет в зачет команды (результаты руководителя мужчины могут пойти в зачет только за мужского представителя команды, соответственно женщины – за представителя команды – женщину).

Призеры соревнований у мужчин и женщин награждаются отдельно среди участников, показавших одинаковый результат, победитель определяется из участников, имеющих больше 10,9,8 и т.д.

1.1. Винтовки и патроны обеспечивают командирующие организации, если не имеются, то проводящая организация может предоставить винтовки.

9.2. Лыжные гонки – состав команды три человека:

2 мужчины + 1 женщина

Общий старт, ход свободный. Результаты подсчитываются по таблице оценки результатов по возрастным категориям (Приложение 1,2).

9.3. Шахматы – состав команды – три человека: 2 мужчины + 1 женщина.

Вид шахмат - активные. Время игры на каждого участника -15 минут. За победу присуждается - 1 очко, за проигрыш – 0 очков и за ничью – 0,5 очков. Участник, играющий белыми фигурами, начинает ход первым. В случае совершения невозможного хода противнику поражение.

При участии более 7 команд участники разбиваются на подгруппы, где играют по круговой системе. По количеству набранных очков, определяется победитель в подгруппах. Команды, занявшие I места в подгруппах, играют по круговой системе за I, II, III места. Если команды будут разбиты на 4 подгруппы, система розыгрыша будет рассматриваться на заседании судейской коллегии (из 7 туров).

9.4. Настольный теннис – состав команды три человека: 2 мужчины + 1 женщина. Встречи проходят по ракеткам: сначала играет 1 ракетка с 1-ой, затем женские ракетки и 2 ракетка со 2 ракеткой (**ракетки не меняются**).

На заседании судейской коллегии команды разбиваются на подгруппы путём жребия. В подгруппах играют по круговой системе из трех встреч на каждом столе до 2-х побед. Встреча может закончиться при счете 2:0; 2:1. в командном зачете 3:0; 2:1. При одинаковом количестве набранных очков двух команд, победитель определяется по игре между ними.

Если две, три и более команд, набирают одинаковое количество очков, то победитель определяется:

- по партиям между ними;
- по разнице разыгранных очков между ними;
- по партиям во всех встречах;
- по разнице разыгранных очков во всех встречах;
- по забитым очкам во всех встречах.

9.5. Дартс – состав команды 6 человек: первый руководитель, 3 мужчины + 2 женщины.

Порядок проведения командных соревнований определяет жребий. Каждый участник имеет право выполнять броски своими дротиками. Длина, которых не должна превышать 30,5 см, а вес не более 50 грамм. Мишень крепится от пола, до центра мишени – 1 м 73 см и длина до мишени 2 м 37 см. Если дротик выпал из мишени и судья не успел объявить результат, то результат не засчитывается и не перебрасывается. При участии какой либо из команд, обязательно должны присутствовать представители 3 (трех) команд.

Каждый участник бросает 3 пробных броска и 10 зачетных, если первый пробный бросок устраивает участника, то после этого броска, он объявляет зачет.

Командный результат определяется по сумме пяти лучших результатов. Если первый руководитель учебного заведения показывает результат, входящий в пятерку лучших результатов, то он дает зачет команде (результаты руководителя мужчины могут пойти в зачет только за мужского представителя команды, соответственно женщины – за представителя команды – женщину).

Если у двух и более команд одинаковое количество очков, то победитель определяется у кого в команде лучший личный результат.

Если этот показатель будет одинаковый, то считают, сколько 10,9,8 и т.д. во всей команде.

9.6. Волейбол – состав команды 10 человек. На площадке должны играть 4 мужчины и 2 женщины. Встречи проводятся из 3-х партий.

Команды подразделяются по подгруппам согласно жребию.

Для определения победителя при равенстве очков у двух или более команд победитель определяется:

- по игре между ними;
- по соотношению партий во всех встречах;
- по соотношению мячей во всех встречах;
- по забитым мячам во всех встречах.

Варианты розыгрыша финальной части соревнований оговариваются на первом заседании судейской коллегии.

9.7. Шашки – состав команды 3 человека + 1 руководитель: 2 мужчины + 1 женщина

Вид шашек - активные. Время игры на каждого участника -15 минут. За победу присуждается - 1 очко, за проигрыш – 0 очков и за ничью – 0,5 очков. Участник, играющий белыми шашками, начинает ход первым.

При участии более 7 команд участники разбиваются на подгруппы, где играют по круговой системе. По количеству набранных очков, определяется победитель в подгруппах. Команды, занявшие 1-е места в подгруппах, играют по круговой системе за I, II, III места. Если команды будут разбиты на 4 подгруппы, система розыгрыша будет рассматриваться на заседании судейской коллегии (из 7 туров).

9.8. ВФСК ГТО (Готов к труду и обороне) по таблице оценки результатов в видах испытаний:

а) Плавание

3 мужчины + 2 женщины. Порядок проведения командных соревнований определяет жребий.

Мужчины - 50 м

Женщины - 50 м

б) Бег

Мужчины - 2000 м

Женщины - 1000 м

в) Силовая

Подтягивание (мужчины)

Поднимание туловища (женщины)

Главный судья спартакиады

А.Ю.Молоков

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

Таблица 8

Очки	Бег					Метание		Гиб кость	Подни М	Тулов Гулов	Стрельба		Плавание			Сгибание- разгибание рук		Длина с/м
						гранаты	мяча				ВП	ВП/П				3 мин	4 мин	
	60м	100м	500 м	1 км	2 км	500г	150г				+/-	1 мин	5 в	10 в	25 м	50 м	100 м	
100	7,6	12,3	1.15,0	2.50	6.10	57,0	80,0	35	75	50	98	13,0	28,0	1.01,0	120	165	270	
99	-	-	1.15,5	2.51	6.12	56,5	79,0	-	-	-	-	13,1	28,2	1.01,5	118	160	269	
98	-	12,4	1.16,0	2.52	6.14	56,0	78,0	-	74	-	97	13,2	28,4	1.02,0	116	156	268	
97	7,7	-	1.16,5	2.53	6.16	55,5	77,0	34	-	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	-	73	-	96	13,4	28,8	1.03,0	112	150	266	
95	-	-	1.17,5	2.55	6.20	54,5	75,0	-	-	-	-	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	72	48	95	13,6	29,2	1.04,0	108	144	264	
93	-	-	1.18,5	2.57	6.24	53,5	73,0	-	-	-	-	13,7	29,4	1.04,5	106	141	263	
92	-	12,7	1.19,0	2.58	6.26	53,0	72,0	-	71	-	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	-	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	-	70	-	93	14,0	30,0	1.06,0	100	132	260	
89	-	-	1.20,5	3.01	6.32	51,5	69,0	-	-	-	-	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	69	46	92	14,2	30,4	1.07,2	96	126	258	
87	-	-	1.21,5	3.03	6.36	50,5	67,0	-	-	-	-	14,3	30,6	1.07,8	94	124	257	
86	-	13,0	1.22,0	3.04	6.38	50,0	66,0	-	68	-	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	-	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	-	67	-	90	14,6	31,2	1.09,6	88	118	254	
83	-	-	1.23,5	3.07	6.44	48,5	63,0	-	-	-	-	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	66	44	89	14,8	31,6	1.10,9	84	114	252	
81	-	-	1.24,5	3.09	6.50	47,5	61,0	-	-	-	-	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	36,8	1.31,0	47	64	224	
56	9,1	14,5	1.37,0	3.58	8.26	35,0	48,0	-	53	33	66	17,4	37,2	1.32,0	46	62	222	
55	-	-	1.37,5	4.00	8.30	34,5	47,5	20	-	-	65	17,5	37,6	1.33,0	45	60	220	
54	9,2	14,6	1.38,0	4.02	8.34	34,0	47,0	-	52	32	64	17,6	38,0	1.34,0	44	58	218	
53	-	-	1.38,5	4.04	8.38	33,5	46,5	-	-	-	63	17,7	38,5	1.35,5	43	56	216	
52	9,3	14,7	1.39,0	4.06	8.42	33,0	46,0	19	51	31	62	17,8	39,0	1.37,0	42	54	214	
51	-	-	1.39,5	4.08	8.46	32,5	45,5	-	-	-	61	17,9	39,5	1.38,5	41	52	212	

Таблица 8 (продолжение)

Приложение 2

Очки	Бег						Метание		Гиб- кость	Подни м тулов	Стрельба		Плавание			Сгибание- разгибание рук		Длина с/м	
	60 м	100 м	500 м	1 км	2 км	500г	150г	ВП			ВП/П	10 м	10 м	25 м	50 м	100 м	3 мин		4 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	-	43	-	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	42	23	46	24,0	54,0	2,08	26	26	182		
35	-	-	1,55	4,40	9,50	24,5	37,5	-	41	-	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	40	22	44	25,0	56,0	2,12	24	24	178		
33	-	15,7	1,57	4,44	9,58	23,5	36,5	-	39	-	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	38	21	42	26,0	58,0	2,16	22	22	174		
31	-	15,9	1,59	4,48	10,06	22,5	35,5	-	37	-	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	36	20	40	27,0	1,00	2,20	20	20	170		
29	-	16,1	2,01	4,52	10,16	21,5	34,5	-	35	-	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	34	19	38	28,2	1,04	2,28	18	18	166		
27	-	16,3	2,03	4,56	10,28	20,5	33,5	-	33	-	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	32	18	36	29,6	1,08	2,36	16	16	162		
25	-	16,5	2,05	5,00	10,40	19,5	32,5	-	31	-	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	30	17	34	31,2	1,12	2,44	14	14	158		
23	-	16,7	2,07	5,04	10,54	18,5	31,5	-	29	-	33	32,0	1,14	2,48	13	13	156		
22	10,8	16,8	2,08	5,06	11,02	18,0	31,0	6	28	16	32	33,0	1,16	2,52	12	12	154		
21	10,9	16,9	2,09	5,08	11,10	17,5	30,5	-	27	-	31	34,0	1,18	2,56	11	11	152		
20	11,0	17,0	2,10	5,10	11,20	17,0	30,0	5	26	15	30	35,0	1,20	3,00	10	10	150		
19	11,2	17,2	2,12	5,14	11,32	16,5	29,5	-	25	-	29	36,0	1,22	3,04	-	-	148		
18	11,4	17,4	2,14	5,18	11,45	16,0	29,0	4	24	14	28	37,0	1,24	3,08	9	9	146		
17	11,6	17,6	2,17	5,24	12,00	15,5	28,5	-	23	-	27	38,0	1,26	3,12	-	-	144		
16	11,8	17,8	2,20	5,30	12,20	15,0	28,0	3	22	13	26	39,0	1,28	3,16	8	8	142		
15	12,0	18,1	2,24	5,38	12,40	14,5	27,5	-	21	-	25	40,0	1,30	3,20	-	-	140		
14	12,2	18,4	2,28	5,46	13,00	14,0	27,0	2	20	12	24	41,0	1,32	3,24	7	7	135		
13	12,4	18,7	2,33	5,56	13,25	13,5	26,5	-	19	-	23	42,0	1,34	3,28	-	-	130		
12	12,6	19,0	2,38	6,06	13,50	13,0	26,0	1	18	11	22	43,0	1,36	3,32	6	6	125		
11	12,8	19,3	2,44	6,18	14,15	12,5	25,5	-	17	-	21	44,0	1,38	3,36	-	-	120		
10	13,0	19,6	2,50	6,30	14,40	12,0	25,0	0	16	10	20	45,0	1,40	3,40	5	5	115		
9	13,2	20,0	2,56	6,44	15,10	11,5	24,5	-	15	9	18	46,0	1,43	3,45	-	-	110		
8	13,4	20,4	3,03	6,58	15,40	11,0	24,0	-1	14	8	16	47,0	1,46	3,50	4	4	105		
7	13,7	20,8	3,10	7,12	16,15	10,5	23,5	-	13	7	14	48,0	1,50	3,56	-	-	100		
6	14,0	21,2	3,18	7,28	16,50	10,0	23,0	-2	12	6	12	49,0	1,54	4,02	3	3	95		
5	14,3	21,6	3,26	7,44	17,25	9,0	22,5	-	10	5	10	50,0	1,58	4,08	-	-	90		
4	14,6	22,1	3,34	8,00	18,00	8,0	22,0	-3	8	4	8	52,0	2,03	4,14	2	2	85		
3	15,0	22,6	3,42	8,18	18,40	7,0	21,5	-	6	3	6	54,0	2,08	4,22	-	-	80		
2	15,5	23,2	3,50	8,38	19,20	6,0	21,0	-4	4	2	4	57,0	2,14	4,30	1	1	75		
1	16,0	24,0	4,00	9,00	20,00	5,0	20,0	-5	2	1	2	1,00,0	2,20	4,40	-	-	65		

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

Таблица оценки результатов в видах многоборий ВФСК ГТО

ЖЕНЩИНЫ 40-59 ЛЕТ

Таблица 12

Очки	Длина с места	Бег			стр ВП/ПП		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Подним. туловища в. из	лыжи 3км	сгибание-разгиб рук 4
		60м	1км	2км	5в	10в					
100	230	9,0	3.20	7.00	50	98	28	31,0	65	9,00	100
99	229	-	3.21	7.02	-	-	-	31,2	-	9,06	98
98	228	-	3.22	7.04	-	97	-	31,4	64	9,12	96
97	227	9,1	3.23	7.06	49	-	27	31,6	-	9,18	94
96	226	-	3.24	7.08	-	96	-	31,8	63	9,24	92
95	225	-	3.25	7.10	-	-	-	32,0	-	9,30	90
94	224	9,2	3.26	7.12	48	95	26	32,2	62	9,36	88
93	223	-	3.27	7.14	-	-	-	32,4	-	9,42	86
92	222	-	3.28	7.16	-	94	-	32,6	61	9,48	84
91	221	9,3	3.29	7.18	47	-	25	32,8	-	9,54	82
90	220	-	3.30	7.20	-	93	-	33,0	60	10,00	80
89	219	-	3.32	7.22	-	-	-	33,2	-	10,06	78
88	218	9,4	3.34	7.24	46	92	24	33,5	59	10,12	76
87	217	-	3.36	7.26	-	-	-	33,8	-	10,18	74
86	216	-	3.38	7.28	-	91	-	34,1	58	10,24	72
85	215	9,5	3.40	7.30	45	-	23	34,4	-	10,30	70
84	214	-	3.42	7.32	-	90	-	34,7	57	10,36	68
83	213	-	3.44	7.34	-	-	-	35,0	-	10,42	66
82	212	9,6	3.46	7.36	44	89	22	35,4	56	10,48	64
81	211	-	3.48	7.38	-	-	-	35,8	-	10,54	62
80	210	-	3.50	7.40	-	88	-	36,2	55	11,00	60
79	209	9,7	3.52	7.42	43	-	21	36,6	-	11,07	58
78	208	-	3.54	7.44	-	87	-	37,0	54	11,14	56
77	207	-	3.56	7.46	-	-	-	37,5	-	11,21	54
76	206	9,8	3.58	7.48	42	86	20	38,0	53	11,28	52
75	205	-	4.00	7.50	-	85	-	38,5	-	11,35	50
74	204	-	4.02	7.52	-	84	-	39,0	52	11,42	48
73	203	9,9	4.04	7.54	41	83	19	39,5	-	11,49	46
72	202	-	4.06	7.56	-	82	-	40,0	51	11,56	44
71	201	-	4.08	7.58	-	81	-	40,5	-	12,03	42
70	200	10,0	4.10	8.00	40	80	18	41,0	50	12,10	40
69	199	-	4.10	8.02	-	79	-	41,5	-	12,18	39
68	198	-	4.14	8.04	39	78	-	42,0	49	12,26	38
67	197	10,1	4.16	8.06	-	77	17	42,5	-	12,34	37
66	196	-	4.18	8.08	38	76	-	43,0	48	12,42	36
65	195	-	4.20	8.10	-	75	-	43,5	-	12,50	35
64	194	10,2	4.22	8.12	37	74	16	44,0	47	12,58	34
63	193	-	4.24	8.14	-	73	-	44,6	-	13,06	33
62	192	-	4.26	8.16	36	72	-	45,2	46	13,14	32
61	191	10,3	4.28	8.18	-	71	15	45,8	-	13,22	31
60	190	-	4.30	8.20	35	70	-	46,4	45	13,30	30
59	189	-	4.32	8.22	-	69	-	47,0	-	13,40	29
58	188	10,4	4.34	8.24	34	68	14	47,8	44	13,50	28
57	187	-	4.36	8.26	-	67	-	48,6	-	14,00	27
56	186	-	4.38	8.28	33	66	-	49,4	43	14,10	26
55	185	10,5	4.40	8.30	-	65	13	50,2	-	14,20	25
54	184	-	4.42	8.32	32	64	-	51,0	42	14,30	24
53	183	-	4.44	8.34	-	63	-	52,0	-	14,40	23
52	182	10,6	4.46	8.36	31	62	12	53,0	41	14,50	22
51	181	-	4.48	8.38	-	61	-	54,0	-	15,00	21

Таблица 12 (продолжение)

Очки	Длина с мест	Бег			стр ВП/ ПП		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Подним. тулов	лыжи 3км	сгибание-разгиб рук
		60м	1км	2км	5в	10в					
50	180	-	4.50	8.40	30	60	-	55,0	40	15,10	20
49	178	10,7	4.52	8.43	-	59	11	56,0	-	15,22	-
48	176	-	4.54	8.46	29	58	-	57,0	39	15,34	19
47	174	-	4.56	8.49	-	57	-	58,0	-	15,47	-
46	172	10,8	4.58	8.52	28	56	10	59,0	38	16,00	18
45	170	-	5.00	8.55	-	55	-	1,00,0	-	16,15	-
44	168	-	5.02	8.58	27	54	-	1,01,0	37	16,30	17
43	166	10,9	5.04	9.01	-	53	9	1,02,0	-	16,45	-
42	164	-	5.06	9.04	26	52	-	1,03,0	36	17,00	16
41	162	-	5.08	9.07	-	51	-	1,04,0	-	17,15	-
40	160	11,0	5.10	9.10	25	50	8	1,05,0	35	17,30	15
39	158	-	5.13	9.14	-	49	-	1,06,0	-	17,45	-
38	156	11,1	5.16	9.18	24	48	-	1,08,0	34	18,00	14
37	154	-	5.19	9.22	-	47	7	1,10,0	-	18,15	-
36	152	11,2	5.22	9.26	23	46	-	1,12,0	33	18,30	13
35	150	-	5.25	9.30	-	45	-	1,14,0	-	18,45	-
34	148	11,3	5.28	9.35	22	44	6	1,16,0	32	19,00	12
33	146	-	5.31	9.40	-	43	-	1,18,0	-	19,15	-
32	144	11,4	5.34	9.45	21	42	-	1,20,0	31	19,30	11
31	142	11,5	5.37	9.50	-	41	5	1,22,0	-	19,45	-
30	140	11,6	5.40	9.55	20	40	-	1,24,0	30	20,00	10
29	138	11,7	5.43	10.00	-	39	-	1,26,0	29	20,15	-
28	136	11,8	5.46	10.05	19	38	4	1,28,0	28	20,30	-
27	134	11,9	5.49	10.10	-	37	-	1,30,0	27	20,45	9
26	132	12,0	5.52	10.15	18	36	-	1,32,0	26	21,00	-
25	130	12,1	5.55	10.20	-	35	3	1,35,0	25	21,30	-
24	128	12,2	5.58	10.26	17	34	-	1,38,0	24	21,40	8
23	126	12,3	6.01	10.32	-	33	-	1,41,0	23	22,00	-
22	124	12,4	6.04	10.40	16	32	2	1,44,0	22	22,20	-
21	122	12,5	6.07	10.50	-	31	-	1,47,0	21	22,40	7
20	120	12,6	6.10	11.00	15	30	-	1,50,0	20	23,00	-
19	117	12,7	6.13	11.10	-	29	1	1,53,0	19	23,25	-
18	114	12,8	6.16	11.20	14	28	-	1,56,0	18	23,50	6
17	111	12,9	6.19	11.30	-	27	-	1,59,0	17	24,15	-
16	108	13,0	6.22	11.42	13	26	0	2,02,0	16	24,40	-
15	105	13,1	6.25	11.54	-	25	-	2,05,0	15	25,10	5
14	102	13,2	6.28	12.06	12	24	-	2,08,0	14	25,40	-
13	99	13,4	6.31	12.20	-	23	-1	2,11,0	13	26,10	-
12	96	13,6	6.34	12.35	11	22	-	2,14,0	12	26,40	4
11	93	13,8	6.37	12.50	-	21	-	2,17,0	11	27,20	-
10	90	14,0	6.40	13.10	10	20	-2	2,20,0	10	28,00	-
9	86	14,2	6.50	13.35	9	18	-	2,23,0	9	28,40	3
8	82	14,4	7.00	14.00	8	16	-	2,26,0	8	29,20	-
7	78	14,6	7.10	14.25	7	14	-3	2,29,0	7	30,10	-
6	74	14,8	7.25	14.50	6	12	-	2,32,0	6	31,00	2
5	70	15,1	7.40	15.20	5	10	-	2,35,0	5	31,50	-
4	66	15,4	8.00	16.00	4	8	-4	2,38,0	4	32,40	-
3	61	16,0	8.20	16.40	3	6	-	2,42,0	3	33,40	1
2	56	16,5	8.40	17.20	2	4	-	2,46,0	2	34,50	-
1	50	17,0	9.00	18.00	1	2	-5	2,50,0	1	36,00	-

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

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

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

Таблица 14 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег		Лыжи 2км	стр ВГВ/ПП		Гибкость (+/-см)	Плавание		Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	сгибание-разгиб рук 3 мин
		500м	1км		5в	10в		25м	50м		
50	130	2.30	5.55	12.00	30	60	-	29,0	1.28,0	25	15
49	129	2.31	5.58	12.08	-	59	8	29,4	1.30,0	-	-
48	128	2.32	6.01	12.16	29	58	-	29,8	1.32,0	24	14
47	127	2.33	6.04	12.24	-	57	-	30,2	1.34,0	-	-
46	126	2.34	6.07	12.32	28	56	7	30,6	1.36,0	23	13
45	125	2.35	6.10	12.40	-	55	-	31,0	1.38,0	-	-
44	124	2.37	6.14	12.48	27	54	-	31,5	1.40,0	22	-
43	123	2.39	6.18	12.56	-	53	6	32,0	1.42,0	-	12
42	122	2.41	6.22	13.04	26	52	-	32,5	1.44,0	21	-
41	121	2.43	6.26	13.12	-	51	-	33,0	1.46,0	-	-
40	120	2.45	6.30	13.20	25	50	5	33,5	1.48,0	20	11
39	119	2.47	6.34	13.30	-	49	-	34,0	1.50,0	-	-
38	118	2.49	6.38	13.40	24	48	-	34,5	1.52,0	19	-
37	117	2.51	6.42	13.50	-	47	4	35,0	1.54,0	-	10
36	116	2.53	6.46	14.00	23	46	-	35,5	1.56,0	18	-
35	115	2.55	6.50	14.10	-	45	-	36,0	1.58,0	-	-
34	114	2.57	6.55	14.20	22	44	3	36,5	2.00	17	9
33	113	2.59	7.00	14.30	-	43	-	37,0	2.02	-	-
32	112	3.01	7.05	14.40	21	42	-	37,5	2.04	16	-
31	111	3.03	7.10	14.50	-	41	2	38,0	2.06	-	8
30	110	3.05	7.15	15.00	20	40	-	38,6	2.08	15	-
29	109	3.07	7.20	15.10	-	39	-	39,2	2.10	-	-
28	108	3.09	7.25	15.20	19	38	1	39,8	2.12	14	7
27	107	3.11	7.30	15.30	-	37	-	40,4	2.14	-	-
26	106	3.13	7.35	15.40	18	36	-	41,0	2.16	13	-
25	105	3.15	7.40	15.50	-	35	0	41,8	2.18	-	6
24	104	3.18	7.45	16.00	17	34	-	42,6	2.20	12	-
23	103	3.21	7.50	16.15	-	33	-	43,4	2.22	-	-
22	102	3.24	7.55	16.30	16	32	-1	44,2	2.24	11	5
21	101	3.27	8.00	16.45	-	31	-	45,0	2.27	-	-
20	100	3.30	8.05	17.00	15	30	-	46,0	2.30	10	-
19	98	3.33	8.10	17.15	-	29	-2	47,0	2.33	-	4
18	96	3.36	8.15	17.30	14	28	-	48,0	2.36	9	-
17	94	3.39	8.20	17.45	-	27	-	49,0	2.39	-	-
16	92	3.42	8.25	18.00	13	26	-3	50,0	2.42	8	-
15	90	3.46	8.30	18.20	-	25	-	51,0	2.45	-	3
14	88	3.50	8.35	18.40	12	24	-	52,0	2.48	7	-
13	86	3.55	8.40	19.00	-	23	-4	53,0	2.51	-	-
12	84	4.00	8.45	19.20	11	22	-	54,0	2.54	6	-
11	82	4.05	8.50	19.40	-	21	-	55,0	2.57	-	-
10	80	4.10	8.55	20.00	10	20	-5	56,0	3.00	5	2
9	77	4.15	9.00	20.20	9	18	-	58,0	3.04	-	-
8	74	4.20	9.10	20.40	8	16	-	1.00	3.08	4	-
7	70	4.25	9.20	21.00	7	14	-6	1.02	3.12	-	-
6	66	4.30	9.30	21.25	6	12	-	1.04	3.16	3	-
5	61	4.35	9.40	21.50	5	10	-	1.06	3.20	-	1
4	56	4.40	9.50	22.20	4	8	-7	1.09	3.25	2	-
3	51	4.45	10.00	22.50	3	6	-	1.12	3.30	-	-
2	46	4.55	10.15	23.20	2	4	-	1.15	3.35	1	-
1	40	5.00	10.30	24.00	1	2	-8	1.20	3.40	-	-

Таблица 7

Таблица оценки результатов взрослых в летних многоборьях ВФСК ГТО
юношии мужчины 16-39 лет

Очки	Бег					Метание		гиб	подним. туло- вища 1 мин	Стрельба		Плавание			Подтягивание		Длина с места
						гранаты	мяча			ВП/ПП					3 мин	4 мин	
	60м	100м	1 км	2 км	3 км	700г	150г			кость +/-	90	50	98	25 м	50 м	100 м	
100	6,7	10,7	2.30	5.25	8.30	72,0	100	30	90	50	98	11,0	24,0	53,0	49	65	340
99	-	-	2.31	5.26	8.32	71,5	99	-	-	-	-	11,1	24,2	53,5	49	64	339
98	-	-	2.32	5.27	8.34	71,0	98	-	89	-	97	11,2	24,4	54,0	48	63	338
97	6,8	10,8	2.33	5.28	8.36	70,5	97	29	-	49	-	11,3	24,6	54,5	47	62	337
96	-	-	2.34	5.29	8.38	70,0	96	-	88	-	96	11,4	24,8	55,0	46	61	336
95	-	-	2.35	5.30	8.40	69,5	95	-	-	-	-	11,5	25,0	55,5	45	60	335
94	6,9	10,9	2.36	5.31	8.42	69,0	94	28	87	48	95	11,6	25,2	56,0	44	59	334
93	-	-	2.37	5.32	8.44	68,5	93	-	-	-	-	11,7	25,4	56,5	43	58	333
92	-	-	2.38	5.33	8.46	68,0	92	-	86	-	94	11,8	25,6	57,0	42	57	332
91	7,0	11,0	2.39	5.34	8.48	67,5	91	27	-	47	-	11,9	25,8	57,5	41	56	331
90	-	-	2.40	5.35	8.50	67,0	90	-	85	-	93	12,0	26,0	58,0	40	55	330
89	-	-	2.41	5.36	8.52	66,5	89	-	-	-	-	12,1	26,2	58,5	-	54	329
88	7,1	11,1	2.42	5.37	8.54	66,0	88	26	84	46	92	12,2	26,4	59,0	39	53	328
87	-	-	2.43	5.38	8.56	65,5	87	-	-	-	-	12,3	26,6	59,5	-	52	327
86	-	11,2	2.44	5.39	8.58	65,0	86	-	83	-	91	12,4	26,8	1,00,0	38	51	326
85	7,2	-	2.45	5.40	9.00	64,5	85	25	-	45	-	12,5	27,0	1,00,5	-	50	325
84	-	11,3	2.46	5.42	9.02	64,0	84	-	82	-	90	12,6	27,2	1,01,0	37	49	324
83	-	-	2.47	5.44	9.04	63,5	83	-	-	-	-	12,7	27,4	1,01,5	-	48	323
82	7,3	11,4	2.48	5.46	9.06	63,0	82	24	81	44	89	12,8	27,6	1,02,0	36	47	322
81	-	-	2.49	5.48	9.08	62,5	81	-	-	-	-	12,9	27,8	1,02,5	-	46	321
80	-	11,5	2.50	5.50	9.10	62,0	80	-	80	-	88	13,0	28,0	1,03,0	35	45	320
79	7,4	-	2.51	5.52	9.12	61,5	79	23	-	43	-	13,1	28,2	1,03,5	-	44	318
78	-	11,6	2.52	5.54	9.14	61,0	78	-	79	-	87	13,2	28,4	1,04,0	34	43	316
77	-	-	2.53	5.56	9.16	60,5	77	-	-	-	-	13,3	28,6	1,04,5	-	42	314
76	7,5	11,7	2.54	5.58	9.19	60,0	76	22	78	42	86	13,4	28,8	1,05,0	33	41	312
75	-	-	2.55	6.00	9.22	59,5	75	-	-	-	85	13,5	29,0	1,05,5	-	40	310
74	-	11,8	2.56	6.02	9.25	59,0	74	-	77	-	84	13,6	29,2	1,06,0	32	39	308
73	7,6	-	2.57	6.04	9.28	58,5	73	21	-	41	83	13,7	29,4	1,06,5	-	38	306
72	-	11,9	2.58	6.06	9.31	58,0	72	-	76	-	82	13,8	29,6	1,07,0	31	37	304
71	-	-	2.59	6.08	9.34	57,5	71	-	-	-	81	13,9	29,8	1,07,5	-	36	302
70	7,7	12,0	3.00	6.10	9.37	57,0	70	20	75	40	80	14,0	30,0	1,08,0	30	35	300
69	-	-	3.01	6.12	9.40	56,5	69	-	-	-	79	14,1	30,2	1,08,5	-	34	298
68	-	12,1	3.02	6.14	9.43	56,0	68	-	74	39	78	14,2	30,4	1,09,0	29	33	296
67	7,8	-	3.03	6.16	9.46	55,5	67	19	-	-	77	14,3	30,6	1,09,5	-	32	294
66	-	12,2	3.04	6.18	9.49	55,0	66	-	73	38	76	14,4	30,8	1,10,0	28	31	292
65	-	-	3.05	6.20	9.52	54,5	65	-	-	-	75	14,5	31,0	1,10,5	-	30	290
64	7,9	12,3	3.06	6.22	9.55	54,0	64	18	72	37	74	14,6	31,2	1,11,0	27	29	288
63	-	-	3.07	6.24	9.58	53,5	63	-	-	-	73	14,7	31,4	1,11,5	-	-	286
62	-	12,4	3.08	6.26	10.01	53,0	62	-	71	36	72	14,8	31,6	1,12,0	26	28	284
61	8,0	-	3.09	6.28	10.04	52,5	61	17	-	-	71	14,9	31,8	1,12,5	-	-	282
60	-	12,5	3.10	6.30	10.07	52,0	60	-	70	35	70	15,0	32,0	1,13,0	25	27	280
59	-	-	3.11	6.32	10.10	51,5	59	-	-	-	69	15,1	32,2	1,13,5	-	-	278
58	8,1	12,6	3.12	6.34	10.13	51,0	58	16	69	34	68	15,2	32,4	1,14,0	24	26	276
57	-	-	3.13	6.36	10.16	50,5	57	-	-	-	67	15,3	32,6	1,14,5	-	-	274
56	-	12,7	3.14	6.38	10.19	50,0	56	-	68	33	66	15,4	32,8	1,15,0	23	25	272
55	8,2	-	3.15	6.40	10.22	49,5	55	15	-	-	65	15,5	33,0	1,15,5	-	-	270
54	-	12,8	3.16	6.42	10.25	49,0	54	-	67	32	64	15,6	33,3	1,16,0	22	24	268
53	-	-	3.17	6.44	10.28	48,5	53	-	-	-	63	15,7	33,6	1,17,0	-	-	266
52	8,3	12,9	3.18	6.46	10.31	48,0	52	14	66	31	62	15,8	34,0	1,18,0	21	23	264
51	-	-	3.19	6.48	10.34	47,5	51	-	-	-	61	15,9	34,5	1,19,0	-	-	262

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	
						гранаты	мяча			ВП/ПП						
	60 м	100 м	1 км	2 км	3 км	700г	150г			10 м	10 м	25 м	50 м	100 м	3 мин	4 мин
50	8,4	13,0	3,20	6,50	10,37	47,0	50,0	-	65	30	60	16,0	35,0	1,20	20	22
49	-	-	3,21	6,52	10,40	46,5	49,5	13	-	-	59	16,2	35,5	1,22	-	-
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
47	-	-	3,23	6,57	10,48	45,5	48,5	-	-	-	57	16,6	36,5	1,26	-	-
46	8,6	13,2	3,24	7,00	10,52	45,0	48,0	12	63	28	56	16,8	37,0	1,28	18	20
45	-	-	3,25	7,03	10,56	44,5	47,5	-	-	-	55	17,0	37,5	1,30	-	-
44	8,7	13,3	3,26	7,06	11,00	44,0	47,0	-	62	27	54	17,2	38,0	1,32	17	19
43	-	-	3,27	7,09	11,04	43,5	46,5	11	-	-	53	17,4	38,5	1,34	-	-
42	8,8	13,4	3,28	7,12	11,08	43,0	46,0	-	61	26	52	17,6	39,0	1,36	16	18
41	-	-	3,29	7,15	11,12	42,5	45,5	-	-	-	51	17,8	39,5	1,38	-	-
40	8,9	13,5	3,30	7,18	11,16	42,0	45,0	10	60	25	50	18,0	40,0	1,40	15	17
39	-	-	3,31	7,21	11,20	41,5	44,5	-	59	-	49	18,3	41,0	1,42	-	-
38	9,0	13,6	3,32	7,24	11,24	41,0	44,0	-	58	24	48	18,6	42,0	1,44	14	16
37	-	-	3,33	7,27	11,28	40,5	43,5	9	57	-	47	19,0	43,0	1,46	-	-
36	9,1	13,7	3,34	7,30	11,32	40,0	43,0	-	56	23	46	19,4	44,0	1,48	13	15
35	-	-	3,35	7,33	11,36	39,5	42,5	-	55	-	45	19,8	45,0	1,50	-	-
34	9,2	13,8	3,36	7,36	11,40	39,0	42,0	8	54	22	44	20,2	46,0	1,52	12	14
33	-	-	3,37	7,39	11,45	38,5	41,5	-	53	-	43	20,6	47,0	1,54	-	-
32	9,3	13,9	3,38	7,42	11,50	38,0	41,0	-	52	21	42	21,0	48,0	1,56	-	13
31	-	-	3,39	7,46	11,55	37,5	40,5	7	51	-	41	21,5	49,0	1,58	11	-
30	9,4	14,0	3,40	7,50	12,00	37,0	40,0	-	50	20	40	22,0	50,0	2,00	-	12
29	-	-	3,42	7,56	12,08	36,5	39,5	-	49	-	39	22,5	51,0	2,02	-	-
28	9,5	14,1	3,44	8,02	12,16	36,0	39,0	6	48	19	38	23,0	52,0	2,04	10	11
27	-	-	3,46	8,08	12,24	35,5	38,5	-	47	-	37	23,5	53,0	2,06	-	-
26	9,6	14,2	3,48	8,14	12,32	35,0	38,0	-	46	18	36	24,0	54,0	2,08	-	10
25	-	-	3,50	8,20	12,40	34,5	37,5	5	45	-	35	24,5	55,0	2,10	9	-
24	9,7	14,3	3,53	8,28	12,50	34,0	37,0	-	44	17	34	25,0	56,0	2,12	-	9
23	-	-	3,56	8,36	13,00	33,5	36,5	-	43	-	33	25,5	57,0	2,14	-	-
22	9,8	14,4	3,59	8,43	13,10	33,0	36,0	4	42	16	32	26,0	58,0	2,16	8	8
21	9,9	-	4,01	8,52	13,20	32,5	35,5	-	41	-	31	26,5	59,0	2,18	-	-
20	10,0	14,5	4,04	9,00	13,30	32,0	35,0	-	40	15	30	27,0	1,00,0	2,20	-	-
19	10,1	14,6	4,08	9,08	13,40	31,5	34,5	3	39	-	29	27,6	1,02,0	2,22	7	7
18	10,2	14,7	4,12	9,16	13,52	31,0	34,0	-	38	14	28	28,2	1,04,0	2,24	-	-
17	10,3	14,8	4,16	9,24	14,04	30,5	33,5	-	37	-	27	29,0	1,06,0	2,26	-	-
16	10,4	14,9	4,22	9,32	14,16	30,0	33,0	2	36	13	26	29,8	1,08,0	2,28	6	6
15	10,5	15,0	4,30	9,40	14,28	29,5	32,5	-	35	-	25	30,6	1,10,0	2,30	-	-
14	10,6	15,2	4,38	9,54	14,40	29,0	32,0	-	34	12	24	31,4	1,12,0	2,33	-	-
13	10,7	15,4	4,46	10,10	14,52	28,5	31,5	1	32	-	23	32,2	1,14,0	2,36	5	5
12	10,8	15,6	4,54	10,26	15,04	28,0	31,0	-	30	11	22	33,0	1,16,0	2,39	-	-
11	10,9	15,8	5,02	10,42	15,16	27,5	30,5	-	28	-	21	34,0	1,18,0	2,42	-	-
10	11,0	16,0	5,10	11,00	15,30	27,0	30,0	0	26	10	20	35,0	1,20,0	2,45	4	4
9	11,2	16,3	5,20	11,20	15,46	26,5	29,5	-	24	9	18	36,0	1,22,0	2,48	-	-
8	11,4	16,6	5,30	11,40	16,02	26,0	29,0	-1	22	8	16	37,0	1,24,0	2,51	-	-
7	11,7	16,9	5,40	12,00	16,20	25,5	28,5	-	20	7	14	38,0	1,26,0	2,55	3	3
6	12,0	17,3	5,50	12,20	16,38	25,0	28,0	-2	18	6	12	39,0	1,29,0	3,00	-	-
5	12,3	17,7	6,00	12,40	16,56	24,5	27,5	-	15	5	10	40,0	1,32,0	3,05	-	-
4	12,6	18,1	6,10	13,00	17,16	24,0	27,0	-3	12	4	8	41,0	1,35,0	3,10	2	2
3	13,0	18,6	6,20	13,30	17,36	23,0	26,5	-	9	3	6	42,0	1,38,0	3,16	-	-
2	13,5	19,2	6,35	14,10	18,00	22,0	26,0	-4	6	2	4	44,0	1,41,0	3,22	-	-
1	14,0	20,0	7,00	15,00	18,30	20,0	25,0	-5	3	1	2	46,0	1,45,0	3,30	1	1

Таблица оценки результатов в видах многоборий ВФСК ГТО
МУЖЧИНЫ 40-59 лет

Таблица 11

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

Таблица 11(продолжение)

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

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

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО
МУЖЧИНЫ 60 лет и старше**

Таблица 13

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

Таблица 13 (продолжение)

Очки	Длина с места	Бег			Лыжная гонка Эм	Стр ВП стр 5в	Стр ВП стр 10в	Глубина (+ см)	Плавание		Подним. тулов. 1 мин	сгибание-разгиб. рук 3 мин	Подтягивание 3 мин
		500м	1км	2 км					50м	25м			
50	170	2.15	4.40	10.10	11.40	30	60	-	51,0	28,0	35	30	15
49	168	2.16	4.43	10.15	11.45	-	59	3	51,6	28,4	-	29	-
48	166	2.17	4.46	10.20	11.50	29	58	-	52,2	28,8	34	28	14
47	164	2.18	4.49	10.25	11.55	-	57	-	52,8	29,2	-	27	-
46	162	2.19	4.52	10.30	12.00	28	56	3	53,4	29,6	33	26	13
45	160	2.20	4.55	10.35	12.05	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-
44	158	2.21	4.58	10.40	12.10	27	54	-	54,6	30,4	32	24	12
43	156	2.22	5.01	10.45	12.15	-	53	1	55,2	30,8	-	23	-
42	154	2.23	5.04	10.50	12.20	26	52	-	55,8	31,2	31	22	11
41	152	2.24	5.07	10.55	12.25	-	51	-	56,4	31,6	-	21	-
40	150	2.25	5.10	11.00	12.30	25	50	0	57,0	32,0	30	20	-
39	148	2.26	5.13	11.06	12.35	-	49	-	58,0	32,5	-	19	10
38	146	2.27	5.16	11.12	12.40	24	48	-	59,0	33,0	29	18	-
37	144	2.28	5.19	11.18	12.45	-	47	-1	1.00	33,5	-	17	-
36	142	2.29	5.22	11.24	12.50	23	46	-	1.01	34,0	28	16	9
35	140	2.30	5.25	11.30	12.55	-	45	-	1.02	34,5	-	15	-
34	138	2.31	5.28	11.36	13.00	22	44	-2	1.02	35,0	27	14	-
33	136	2.32	5.31	11.42	13.10	-	43	-	1.03	35,5	-	13	8
32	134	2.33	5.34	11.48	13.20	21	42	-	1.03	36,0	26	12	-
31	132	2.34	5.37	11.54	13.30	-	41	-3	1.04	36,5	-	11	-
30	130	2.35	5.40	12.00	13.40	20	40	-	1.04	37,0	25	10	7
29	128	2.37	5.43	12.08	13.50	-	39	-	1.06	37,5	-	-	-
28	126	2.39	5.46	12.16	14.00	19	38	-4	1.08	38,0	24	9	-
27	124	2.41	5.49	12.24	14.10	-	37	-	1.10	38,6	-	-	6
26	122	2.43	5.52	12.32	14.20	18	36	-	1.12	39,2	23	8	-
25	120	2.45	5.55	12.40	14.30	-	35	-5	1.14	39,8	-	-	-
24	118	2.47	5.58	12.48	14.40	17	34	-	1.16	40,4	22	7	5
23	116	2.49	6.01	12.56	15.00	-	33	-	1.18	41,0	-	-	-
22	114	2.51	6.04	13.04	15.20	16	32	-6	1.20	41,8	21	6	-
21	112	2.53	6.07	13.12	15.40	-	31	-	1.22	42,6	-	-	-
20	110	2.55	6.10	13.20	16.00	15	30	-	1.24	43,4	20	-	4
19	108	2.57	6.14	13.28	16.20	-	29	-7	1.27	44,2	19	5	-
18	106	2.59	6.18	13.36	16.45	14	28	-	1.30	45,0	18	-	-
17	104	3.01	6.22	13.44	17.10	-	27	-	1.33	46,0	17	-	-
16	102	3.03	6.26	13.52	17.35	13	26	-8	1.36	47,0	16	4	-
15	100	3.05	6.30	14.00	18.00	-	25	-	1.39	48,0	15	-	3
14	98	3.07	6.34	14.08	18.25	12	24	-	1.42	49,0	14	-	-
13	96	3.09	6.38	14.16	18.50	-	23	-9	1.45	50,0	13	-	-
12	94	3.11	6.42	14.24	19.20	11	22	-	1.48	51,0	12	3	-
11	92	3.13	6.46	14.32	19.50	-	21	-	1.51	52,0	11	-	-
10	90	3.15	6.50	14.40	20.25	10	20	-	1.54	53,0	10	-	2
9	86	3.18	6.55	14.50	21.00	9	18	-10	1.58	54,0	9	-	-
8	82	3.21	7.10	15.00	21.35	8	16	-	2.02	55,0	8	2	-
7	78	3.25	7.20	15.15	22.10	7	14	-	2.06	56,0	7	-	-
6	74	3.30	7.30	15.30	22.45	6	12	-	2.10	57,0	6	-	-
5	70	3.35	7.45	15.50	23.20	5	10	-11	2.15	58,0	5	-	1
4	66	3.40	8.00	16.20	24.00	4	8	-	2.20	1.00	4	1	-
3	61	3.45	8.20	16.50	24.50	3	6	-	2.25	1.02	3	-	-
2	56	3.50	8.40	17.20	25.50	2	4	-	2.30	1.05	2	-	-
1	50	4.00	9.00	18.00	27.00	1	2	-12	2.50	1.10	1	-	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, не оценивается дополнительными очками

Таблица оценки результатов возрастных групп (мужчины)

(Приложение 1).

Очки	Время			
	2км	3км	5км	10км
100	4.10	7.30	12.30	25.00
99	4.12	7.33	12.36	25.12
98	4.14	7.36	12.42	25.24
97	4.16	7.39	12.48	25.36
96	4.18	7.42	12.54	25.48
95	4.20	7.45	13.00	26.00
94	4.22	7.48	13.06	26.12
93	4.24	7.51	13.12	26.24
92	4.26	7.54	13.18	26.36
91	4.28	7.57	13.24	26.48
90	4.30	8.00	13.30	27.00
89	4.32	8.03	13.36	27.12
88	4.34	8.06	13.42	27.24
87	4.36	8.09	13.48	27.36
86	4.38	8.12	13.54	27.48
85	4.40	8.15	14.00	28.00
84	4.43	8.18	14.06	28.12
83	4.46	8.21	14.12	28.24
82	4.49	8.24	14.18	28.36
81	4.52	8.27	14.24	28.48
80	4.55	8.30	14.30	29.00
79	4.58	8.34	14.36	29.12
78	5.01	8.38	14.42	29.24
77	5.04	8.42	14.48	29.36
76	5.07	8.46	14.54	29.48
75	5.10	8.50	15.00	30.00
74	5.14	8.54	15.06	30.12
73	5.18	8.58	15.12	30.24
72	5.22	9.02	15.18	30.36
71	5.26	9.06	15.24	30.48
70	5.30	9.10	15.30	31.00
69	5.34	9.15	15.36	31.12
68	5.38	9.20	15.42	31.24
67	5.42	9.25	15.48	31.36
66	5.46	9.30	15.54	31.48
65	5.50	9.35	16.00	32.00
64	5.55	9.40	16.08	32.16
63	6.00	9.45	16.16	32.32
62	6.05	9.50	16.24	32.48
61	6.10	9.55	16.32	33.04
60	6.16	10.00	16.40	33.20
59	6.22	10.05	16.48	33.36
58	6.28	10.10	16.56	33.52
57	6.34	10.15	17.04	34.08
56	6.40	10.20	17.12	34.24
55	6.48	10.25	17.20	34.40
54	6.56	10.30	17.28	34.56
53	7.04	10.35	17.36	35.12
52	7.12	10.40	17.44	35.28
51	7.20	10.45	17.52	35.44

Очки	Время			
	2км	3км	5км	10км
50	7.28	10.50	18.00	36.00
49	7.36	10.55	18.10	36.20
48	7.44	11.00	18.20	36.40
47	7.52	11.06	18.30	37.00
46	8.00	11.12	18.40	37.20
45	8.08	11.18	18.50	37.40
44	8.16	11.24	19.00	38.00
43	8.24	11.32	19.15	38.30
42	8.32	11.40	19.30	39.00
41	8.40	11.50	19.45	39.30
40	8.48	12.00	20.00	40.00
39	8.56	12.10	20.15	40.30
38	9.04	12.20	20.30	41.00
37	9.12	12.30	20.45	41.30
36	9.20	12.40	21.00	42.00
35	9.30	12.50	21.20	42.40
34	9.40	13.00	21.40	43.20
33	9.50	13.10	22.00	44.00
32	10.00	13.20	22.20	44.40
31	10.10	13.30	22.40	45.20
30	10.20	13.40	23.00	46.00
29	10.30	13.50	23.20	46.40
28	10.40	14.00	23.40	47.20
27	10.50	14.10	24.05	48.10
26	11.00	14.25	24.30	49.00
25	11.10	14.40	24.55	49.50
24	11.20	14.55	25.20	50.40
23	11.30	15.10	25.45	51.30
22	11.40	15.25	26.10	52.20
21	11.55	15.40	26.35	53.10
20	12.10	16.00	27.00	54.00
19	12.30	16.20	27.30	55.00
18	12.50	16.45	28.00	56.00
17	13.10	17.10	28.30	57.00
16	13.30	17.35	29.15	58.30
15	13.50	18.00	30.00	60.00
14	14.10	18.25	30.45	61.30
13	14.35	18.50	31.30	63.00
12	15.00	19.20	32.15	64.30
11	15.25	19.50	33.00	66.00
10	15.50	20.25	34.00	68.00
9	16.20	21.00	35.00	70.00
8	16.50	21.35	36.00	72.00
7	17.20	22.10	37.00	74.00
6	17.55	22.45	38.00	76.00
5	18.30	23.20	39.00	78.00
4	19.10	24.00	40.00	80.00
3	19.50	24.50	41.30	83.00
2	20.40	25.50	43.00	86.00
1	21.30	27.00	45.00	90.00

Коэффициенты для определение результатов участников в объединенных возрастных группах и при командном зачете

Возраст (лет)	18-20	21-27	28-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70и ст
Коэффициенты	1.0	1.0	1.0	1.05	1.1	1.15	1.2	1.3	1.5	1.7	1.9

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

Таблица оценки результатов возрастных групп (женщины)

Очки	Время			
	1км	2км	3км	5км
100	2.10	5.40	8.20	14.00
99	2.12	5.43	8.25	14.08
98	2.14	5.46	8.30	14.16
97	2.16	5.49	8.35	14.24
96	2.18	5.52	8.40	14.32
95	2.20	5.55	8.45	14.40
94	2.22	5.58	8.50	14.48
93	2.24	6.01	8.55	14.56
92	2.26	6.04	9.00	15.04
91	2.28	6.07	9.05	15.12
90	2.30	6.10	9.10	15.20
89	2.32	6.13	9.15	15.28
88	2.34	6.16	9.20	15.36
87	2.36	6.19	9.25	15.44
86	2.38	6.22	9.30	15.52
85	2.40	6.25	9.35	16.00
84	2.42	6.28	9.40	16.08
83	2.44	6.31	9.45	16.16
82	2.46	6.34	9.50	16.24
81	2.48	6.37	9.55	16.32
80	2.50	6.40	10.00	16.40
79	2.52	6.43	10.05	16.48
78	2.55	6.46	10.10	16.56
77	2.58	6.49	10.15	17.04
76	3.01	6.52	10.20	17.12
75	3.04	6.55	10.25	17.20
74	3.07	6.58	10.30	17.28
73	3.10	7.01	10.35	17.36
72	3.13	7.04	10.40	17.44
71	3.16	7.07	10.45	17.52
70	3.19	7.10	10.50	18.00
69	3.22	7.13	10.55	18.08
68	3.25	7.16	11.00	18.16
67	3.28	7.20	11.05	18.24
66	3.31	7.24	11.10	18.32
65	3.34	7.28	11.15	18.40
64	3.37	7.32	11.20	18.50
63	3.40	7.36	11.25	19.00
62	3.43	7.40	11.30	19.10
61	3.46	7.45	11.35	19.20
60	3.49	7.50	11.40	19.30
59	3.52	7.55	11.48	19.45
58	3.55	8.00	11.56	20.00
57	3.58	8.06	12.04	20.15
56	4.02	8.12	12.12	20.30
55	4.06	8.18	12.20	20.45
54	4.10	8.24	12.30	21.00
53	4.14	8.30	12.40	21.15
52	4.18	8.36	12.50	21.30
51	4.22	8.42	13.00	21.45

Очки	Время			
	1км	2км	3км	5км
50	4.26	8.48	13.10	22.00
49	4.30	8.54	13.20	22.15
48	4.35	9.00	13.30	22.30
47	4.40	9.06	13.40	22.45
46	4.45	9.12	13.50	23.00
45	4.50	9.20	14.00	23.20
44	4.55	9.28	14.12	23.40
43	5.00	9.36	14.24	24.00
42	5.05	9.44	14.36	24.20
41	5.10	9.52	14.48	24.40
40	5.15	10.00	15.00	25.00
39	5.20	10.08	15.12	25.20
38	5.25	10.16	15.24	25.40
37	5.30	10.24	15.36	26.00
36	5.35	10.32	15.48	26.20
35	5.40	10.40	16.00	26.40
34	5.45	10.50	16.12	27.00
33	5.50	11.00	16.24	27.25
32	5.55	11.10	16.36	27.50
31	6.00	11.20	16.48	28.15
30	6.05	11.30	17.00	28.40
29	6.10	11.40	17.15	29.05
28	6.15	11.50	17.30	29.30
27	6.20	12.00	17.45	29.55
26	6.26	12.10	18.00	30.20
25	6.32	12.20	18.15	30.45
24	6.38	12.30	18.30	31.10
23	6.44	12.40	18.45	31.35
22	6.50	12.50	19.00	32.00
21	6.56	13.00	19.15	32.30
20	7.04	13.15	19.30	33.00
19	7.12	13.30	19.50	33.40
18	7.20	13.45	20.10	34.20
17	7.28	14.00	20.35	35.00
16	7.36	14.15	21.00	35.40
15	7.44	14.30	21.30	36.20
14	7.52	14.45	22.00	37.00
13	8.00	15.00	22.30	37.40
12	8.10	15.15	23.00	38.20
11	8.20	15.35	23.30	39.00
10	8.30	16.00	24.00	40.00
9	8.45	16.25	24.35	41.00
8	9.00	16.50	25.10	42.00
7	9.20	17.15	25.45	43.00
6	9.40	17.40	26.20	44.00
5	10.00	18.05	26.55	45.00
4	10.20	18.35	27.50	46.30
3	10.50	19.10	28.50	48.00
2	11.30	20.00	30.00	50.00
1	12.20	21.00	32.00	53.00

Коэффициенты для определение результатов участников в объединенных возрастных группах и при командном зачете

Возраст (лет)	18-20	21-27	28-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70и ст
Коэффициенты	1.0	1.0	1.0	1.05	1.1	1.15	1.2	1.3	1.5	1.7	1.9

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