ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады в детском оздоровительном лагере

1. Общие положения

Спартакиада лагеря проводится с целью развития и популяризации физической культуры и спорта среди детей.

Основными задачами Спартакиады являются:

- массовое привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения;

- укрепление здоровья детей, повышение уровня их физической подготовленности;

- пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- развитие интеллектуальных и творческих способностей детей.

2. Организаторы мероприятия

Общее руководство организацией и проведением Спартакиады осуществляет администрация лагеря.

Для координации работы по подготовке и проведению Спартакиады создаётся Оргкомитет.

Ответственность за подготовку мест проведения соревнований Спартакиады, соблюдение техники безопасности возлагается на Главную судейскую коллегию.

1. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в Спартакиаде допускаются дети, отдыхающие в лагеря.

В соревнованиях принимает участие команда, в состав которой входят дети одного отряда.

Участники команд должны иметь эмблему (герб) своей команды, который должен быть закреплен на верхней одежде.

1. Программа спортивных мероприятий

Спартакиада включает следующие виды:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программы | Сроки проведения |
|
| 1 | Творческий конкурс «Визитная карточка команды» | 1-2 день |
| 2 | Олимпийские игры лагеря  - соревнования по подвижным играм «Снайперы»  - соревнования по пионерболу  - соревнования по футболу  - многоборье ГТО | 4-19 день  4 день.  7 день.  12 день  18-19 день. |
| 3 | Интеллектуальный конкурс «Олимпийская викторина» | 10 день |
| 4 | Интеллектуальный конкурс «Брейн-ринг» | 15 день. |
| 5 | Флэшмоб «Утренняя гимнастика отряда» | 17 день. |
| 6 | Творческий конкурс «Наш отдых» | 2-20 день |
| 7 | Конкурс «Узнай Олимпийскую звезду!» | 2-20 день |

1. Условия подведения итогов

Победитель командного зачета Спартакиады определяется по наибольшей сумме очков, набранными командой во всех видах программы Спартакиады (приложение 1).

Победители «Олимпийских игр лагеря» определяется по наибольшей сумме очков, набранными командой во всех видах программы Олимпиады (приложение 1).

Победители в личном зачете в «Многоборье ГТО» определяются по наибольшей сумме баллов (приложение 1), набранных участником во всех видах программы в соответствии со ступенью ГТО.

Победителя командного зачета «Многоборье ГТО» определяются по наибольшей сумме баллов, набранными всеми участниками команды (приложение 2).

Команды – победители в игровых видах спорта определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

Команды – победители в остальных видах программы определяются по наибольшему количеству баллов, набранных командой в соответствие с критериями.

При определении командного зачёта в Спартакиаде в случае равенства очков у двух или более команд, преимущество получает команда, занявшая высшее место в «Многоборье ГТО».

1. Награждение

Соревнования проводятся как лично-командные.

Команды, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места в каждом виде программы Спартакиады, награждаются дипломами соответствующих степеней.

Команды, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места в каждом виде «Олимпийских игр лагеря», награждаются дипломами соответствующих степеней.

Участники, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места в «Многоборье ГТО», награждаются медалями соответствующих степеней, дипломами и памятными призами.

Команды, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места в общем зачете Спартакиады, награждаются дипломами соответствующих степеней, сладким призом.

1. Условия проведения спартакиады

**7.1. Творческий конкурс «Визитная карточка команды»**

К участию в конкурсе допускаются дети одного отряда.

Состав команды: не менее 10 человек.

Время выступления 5-10 минут.

Победители определяются членами жюри в соответствии с обозначенными критериями (приложение 3).

**7.2. Олимпийские игры лагеря**

К участию в соревнованиях допускаются дети одного отряда.

Победители определяется по наибольшей сумме очков, набранными командой во всех видах программы Олимпиады (приложение 1)

7.2.1. Соревнования по подвижным играм «Снайперы»

К участию в соревнованиях допускаются команды отряда (юноши и девушки).

Состав каждой команды: 10-15 человек.

Все участники команды должны иметь спортивную форму.

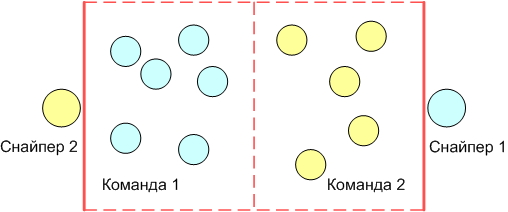
Соревнования командные, проводятся раздельно среди юношей и девушек.

Система проведения соревнований определяется ГСК исходя из количества команд.

Описание игры: в каждой команде выбирается «снайпер», остальные становятся обычными игроками (рисунок 1).

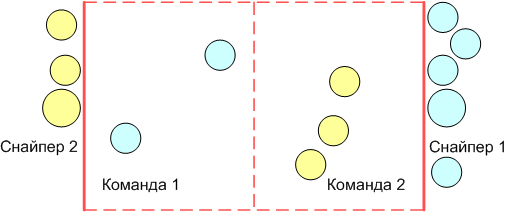
«Снайпер» первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему «снайперу», опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.

рисунок 1



В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему «снайперу» (рисунок 2).

рисунок 2



В случае, если игрок команды поймал мяч «с лету», мяч переходит к этой команде и уже они начинают перебрасываться со своим «снайпером». Мяч, пойманным от земли, не считается — игрок выбывает с игрового поля.

В итоге побеждает команды, «выбившая» всех соперников.

7.2.2. Соревнования по пионерболу

К участию в соревнованиях допускаются команды отряда (юноши и девушки).

Состав каждой команды: 10 человек.

Все участники команды должны иметь спортивную форму.

Соревнования командные, проводятся раздельно среди юношей и девушек, в соответствии с действующими правилами вида спорта «Пионербол».

Система проведения соревнований определяется ГСК исходя из количества команд.

7.2.3. Соревнования по футболу

К участию в соревнованиях допускаются команды отряда (независимо от пола).

Состав команды: 15 человек.

Все участники команды должны иметь спортивную форму.

Соревнования командные, проводятся в соответствии с действующими правилами вида спорта «Футбол».

Система проведения соревнований определяется ГСК исходя из количества команд.

7.2.4. Многоборье ГТО

К участию в соревнованиях допускаются команды отрядов (юноши и девушки).

Соревнования лично-командные.

Состав команды: весь отряд (имеющие медицинский допуск).

Программа соревнований определяется ГСК исходя из тестов, соответствующих ступеней ГТО (утверждены приказом Минспорта России от 08.07.2014 г. № 575)

Победители и призёры соревнований в личном первенстве определяются по наибольшей сумме очков раздельно среди юношей и девушек, набранными участниками во всех видах комплекса (приложение 2).

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды.

**7.3. Интеллектуальный конкурс «Олимпийская викторина»**

К участию в конкурсе допускаются дети одного отряда.

Состав команды: весь отряд.

Проведение викторины: команда получает 40 тестовых заданий Олимпийской тематики (приложение 4). На решение тестов у команды есть 20 минут.

Победители определяются по наибольшему количеству правильных ответов. В случае равенства очков, преимущество получает команда, затратившая меньше времени на решение тестов.

**7.4. Интеллектуальный конкурс «Брейн-ринг»**

К участию в конкурсе допускаются дети одного отряда.

Состав команды: 12 человек (6 юношей + 6 девушек).

Проведение конкурса:

Каждый раунд «Брейн ринга» состоит из нескольких боёв. Бой – это отдельное сражение, проводившееся до тех пор, пока одна из команд не наберёт определенное количество очков. Обычно бой идёт до 3 очков, финальный – до 5 очков. В каждом бою принимает участие 2 команды из 12 человек.

Перед командами есть тематика вопросов (приложение 5). Перед началом боя тему выбирает команда согласно жеребью. Далее правом выбрать тему обладает команда, которая не смогла ответить на предыдущий вопрос (то есть, не набравшая очков).

После того, как вопрос задан, ведущий дает команду: «Время!» – после чего команды могут обсуждать вопрос в течении 30 секунд. Право ответа получает та команда, которая первой подаст сигнал (капитан команды поднимает руку).

За правильный ответ на вопрос команда получает одно очко. Если ни одна из команд не сумела найти правильный ответ на вопрос, то счёт остаётся прежним, но за верный ответ на следующий вопрос разыгрывается два очка. Если и на следующий вопрос ни одна из команд не смогла ответить, разыгрывается три очка — или дисквалификация обеих команд.

Если команда ответила неверно, то другой команде снова 30 секунд на обсуждения ответа.

Сетка участия команд в раундах определяется жеребьевкой команд. Количество раундов зависит от количества команд.

**7.5. Флэшмоб «Утренняя гимнастика отряда»**

К участию в соревновании допускаются дети одного отряда.

Состав команды: весь отряд.

Проведение соревнования: Капитан команды проводит комплекс утренней гимнастики у своего отряда. Продолжительность комплекса – 10-15 минут.

Оценивается команды профессиональным жюри согласно критериям (приложение 6)

Победители определяются членами жюри в соответствии с обозначенными критериями.

**7.6. Творческий конкурс «Наш отдых»**

Конкурс проводятся на протяжении всей смены.

К участию в конкурсе допускаются дети одного отряда.

Проведение конкурса.

Каждый отряд готовит «агитационный уголок», где размещены плакаты, поздравительные листы, объявления, поздравления, демотиваторы и пр. Каждый день жюри подводит промежуточные итоги конкурса, оценивая работы по разработанным критериям (приложение 7) и начисляет баллы.

Победители конкурса определяются по наибольшему количеству баллов, набранных за весь период проведения конкурса.

**7.7. Конкурс «Узнай Олимпийскую звезду!»**

Конкурс проводятся на протяжении всей смены.

К участию в конкурсе допускаются дети одного отряда.

Проведение конкурса.

Каждое утро на общей доске вывешивается фото одного из знаменитых людей, связанных с Олимпийскими играми (приложение 8). Задача детей узнать его имя. Команда, первая сообщившая имя в обозначенный штаб Спартакиады, получает 1 балл.

Победители конкурса определяются по наибольшему количеству баллов, набранных за весь период проведения конкурса.

Приложение 1

ТАБЛИЦА ОЧКОВ

для определения мест, занятых командами в общем зачёте

«Олимпийских игр лагеря», комплексном зачете Спартакиады лагеря.

|  |  |
| --- | --- |
| Место | Очки |
| 1 | 100 |
| 2 | 90 |
| 3 | 80 |
| 4 | 75 |
| 5 | 70 |
| 6 | 65 |
| 7 | 60 |
| 8 | 55 |
| 9 | 50 |
| 10 | 45 |
| и т.д. | ….. |
| 19 | 1 |

Приложение 2

Таблицы оценки видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» Готов к труду и обороне» (ГТО)

Таблица 1 – Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (мальчики 9-10 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | Длина с места | Бег | | | метание мяча 150г | Стрельба ВП | | Гибкость (+/-см) | Плавание 25м | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | подтяги-вание 3 мин |
| 30м | 60м | 1км | 5в | 5в кол-во попад. | 30 с | 1 мин |
| 100 | 230 | 4,6 | 8,4 | 3.20 | 50,0 | 50 | - | 25 | 15,0 | 48 | 70 | 28 |
| 99 | 229 | – | – | 3.21 | 49,7 | - | - | - | 15,2 | - | - | - |
| 98 | 228 | – | – | 3.22 | 49,4 | - | - | - | 15,4 | - | 69 | 27 |
| 97 | 227 | – | 8,5 | 3.23 | 49,1 | 49 | - | 24 | 15,6 | - | - | - |
| 96 | 226 | – | – | 3.24 | 48,8 | - | - | - | 15,8 | 47 | 68 | 26 |
| 95 | 225 | 4,7 | – | 3.25 | 48,5 | - | - | - | 16,0 | - | - | - |
| 94 | 224 | – | 8, 6 | 3.26 | 48,2 | 48 | - | 23 | 16,2 | - | 67 | 25 |
| 93 | 223 | – | – | 3.27 | 47,9 | - | - | - | 16,4 | - | - | - |
| 92 | 222 | – | – | 3.28 | 47,6 | - | - | - | 16,6 | 46 | 66 | 24 |
| 91 | 221 | – | 8,7 | 3.29 | 47,3 | 47 | - | 22 | 16,8 | - | - | - |
| 90 | 220 | 4,8 | – | 3.30 | 47,0 | - | - | - | 17,0 | - | 65 | 23 |
| 89 | 219 | – | – | 3,32 | 46,7 | - | - | - | 17,2 | - | - | - |
| 88 | 218 | – | 8,8 | 3,34 | 46,4 | 46 | - | 21 | 17,4 | 45 | 64 | 22 |
| 87 | 217 | – | – | 3,36 | 46,1 | - | - | - | 17,6 | - | - | - |
| 86 | 216 | – | – | 3,38 | 45,8 | - | - | - | 17,8 | - | 63 | 21 |
| 85 | 215 | 4,9 | 8,9 | 3,40 | 45,5 | 45 | - | 20 | 18,0 | - | - | - |
| 84 | 214 | – | – | 3,42 | 45,2 | - | - | - | 18,2 | 44 | 62 | 20 |
| 83 | 213 | – | – | 3,44 | 44,9 | - | - | - | 18,4 | - | - | - |
| 82 | 212 | – | 9,0 | 3,46 | 44,6 | 44 | - | 19 | 18,6 | - | 61 | 19 |
| 81 | 211 | – | – | 3,48 | 44,3 | - | - | - | 18,8 | - | - | - |
| 80 | 210 | 5,0 | – | 3,50 | 44,0 | - | - | - | 19,0 | 43 | 60 | 18 |
| 79 | 209 | – | 9,1 | 3,52 | 43,6 | 43 | - | 18 | 19,3 | - | - | - |
| 78 | 208 | – | – | 3,54 | 43,2 | - | - | - | 19,6 | - | 59 | 17 |
| 77 | 207 | – | – | 3,56 | 42,8 | - | - | - | 19,9 | - | - | - |
| 76 | 206 | – | 9,2 | 3,58 | 42,4 | 42 | - | 17 | 20,2 | 42 | 58 | 16 |
| 75 | 205 | 5,1 | – | 4,00 | 42,0 | - | - | - | 20,5 | - | - | - |
| 74 | 204 | – | – | 4,02 | 41,6 | - | - | - | 20,8 | - | 57 | 15 |
| 73 | 203 | – | 9,3 | 4,04 | 41,2 | 41 | - | 16 | 21,1 | - | - | - |
| 72 | 202 | – | – | 4,06 | 40,8 | - | - | - | 21,4 | 41 | 56 | 14 |
| 71 | 201 | – | – | 4,08 | 40,4 | - | - | - | 21,7 | - | - | - |
| 70 | 200 | 5,2 | 9,4 | 4,10 | 40,0 | 40 | - | 15 | 22,0 | - | 55 | 13 |
| 69 | 199 | – | – | 4,12 | 39,6 | - | - | - | 22,3 | - | - | - |
| 68 | 198 | – | – | 4,14 | 39,2 | 39 | - | - | 22,6 | 40 | 54 | - |
| 67 | 197 | – | 9,5 | 4,16 | 38,8 | - | - | 14 | 22,9 | - | - | 12 |
| 66 | 196 | – | – | 4,18 | 38,4 | 38 | - | - | 23,2 | - | 53 | - |
| 65 | 195 | 5,3 | – | 4,20 | 38,0 | - | - | - | 23,5 | - | - | - |
| 64 | 194 | – | 9,6 | 4,22 | 37,6 | 37 | - | 13 | 23,8 | 39 | 52 | 11 |
| 63 | 193 | – | – | 4,24 | 37,2 | - | - | - | 24,1 | - | - | - |
| 62 | 192 | – | - | 4,26 | 36,8 | 36 | - | - | 24,4 | - | 51 | - |
| 61 | 191 | – | 9,7 | 4,28 | 36,4 | - | - | 12 | 24,7 | 38 | - | - |
| 60 | 190 | 5,4 | - | 4,30 | 36,0 | 35 | - | - | 25,0 | - | 50 | 10 |
| 59 | 189 | – | – | 4,32 | 35,6 | - | - | - | 25,3 | - | - | - |
| 58 | 188 | – | 9,8 | 4,34 | 35,2 | 34 | - | 11 | 25,6 | 37 | 49 | - |
| 57 | 187 | – | – | 4,36 | 34,8 | - | - | - | 25,9 | - | - | - |
| 56 | 186 | – | - | 4,38 | 34,4 | 33 | - | - | 26,2 | - | 48 | 9 |
| 55 | 185 | 5,5 | 42256,0 | 4,40 | 34,0 | - | - | 10 | 26,5 | 36 | - | - |
| 54 | 184 | – | - | 4,42 | 33,6 | 32 | - | - | 26,8 | - | 47 | - |
| 53 | 183 | – | – | 4,44 | 33,2 | - | - | - | 27,1 | - | - | - |
| 52 | 182 | – | 10,0 | 4,46 | 32,8 | 31 | - | 9 | 27,4 | 35 | 46 | 8 |
| 51 | 181 | – | – | 4,48 | 32,4 | - | - | - | 27,7 | - | - | - |

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | Длина с места | Бег | | | метание мяча 150г | Стрельба ВП | | Гибкость (+/-см) | Плавание 25м | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | подтя-гивание 3 мин |
| 30м | 60м | 1км | 5в | 5в кол-во попад. | 30 с | 1 мин |
| 50 | 189 | 5,6 | - | 4.50 | 32,0 | 30 | 5 поп | - | 28,0 | 34 | 45 | - |
| 49 | 178 | - | 10,1 | 4.52 | 31,5 | - | - | 8 | 28,4 | - | - | - |
| 48 | 176 | - | - | 4.54 | 31,0 | 29 | - | - | 28,8 | 33 | 44 | - |
| 47 | 174 | - | – | 4.56 | 30,5 | - | - | - | 29,2 | - | - | 7 |
| 46 | 172 | 5,7 | 10,2 | 4.58 | 30,0 | 28 | - | 7 | 29,6 | 32 | 43 | - |
| 45 | 170 | - | – | 5.00 | 29,5 | - | - | - | 30,0 | - | - | - |
| 44 | 168 | - | 10,3 | 5.02 | 29,0 | 27 | - | - | 30,4 | 31 | 42 | - |
| 43 | 166 | - | - | 5,04 | 28,5 | - | - | 6 | 30,8 | - | - | - |
| 42 | 164 | 5,8 | 10,4 | 5,06 | 28,0 | 26 | - | - | 31,2 | 30 | 41 | 6 |
| 41 | 162 | - | – | 5,08 | 27,5 | - | - | - | 31,6 | - | - | - |
| 40 | 160 | - | 10,5 | 5,10 | 27,0 | 25 | - | 5 | 32,0 | 29 | 40 | - |
| 39 | 158 | - | – | 5,13 | 26,5 | - | - | - | 32,5 | - | 39 | - |
| 38 | 156 | 5,9 | 10,6 | 5,16 | 26,0 | 24 | 4 поп | - | 33,0 | 28 | 38 | - |
| 37 | 154 | - | - | 5,19 | 25,5 | - | - | 4 | 33,5 | - | 37 | 5 |
| 36 | 152 | - | 10,7 | 5,22 | 25,0 | 23 | - | - | 34,0 | 27 | 36 | - |
| 35 | 150 | - | – | 5,25 | 24,5 | - | - | - | 34,5 | - | 35 | - |
| 34 | 148 | 6,0 | 10,8 | 5,28 | 24,0 | 22 | - | 3 | 35,0 | 26 | 34 | - |
| 33 | 146 | - | 10,9 | 5,31 | 23,5 | - | - | - | 35,5 | - | 33 | - |
| 32 | 144 | - | 11,0 | 5,34 | 23,0 | 21 | - | - | 36,0 | 25 | 32 | 4 |
| 31 | 142 | - | 11,1 | 5,37 | 22,5 | - | - | 2 | 36,5 | - | 31 | - |
| 30 | 140 | 6,1 | 11,2 | 5,40 | 22,0 | 20 | - | - | 37,0 | 24 | 30 | - |
| 29 | 138 | - | 11,3 | 5,43 | 21,5 | - | - | - | 37,5 | - | 29 | - |
| 28 | 136 | - | 11,4 | 5,46 | 21,0 | 19 | - | 1 | 38,0 | 23 | 28 | - |
| 27 | 134 | - | 11,5 | 5,49 | 20,5 | - | - | - | 38,6 | - | 27 | - |
| 26 | 132 | 6,2 | 11,6 | 5,52 | 20,0 | 18 | 3 поп | - | 39,2 | 22 | 26 | 3 |
| 25 | 130 | - | 11,7 | 5,55 | 19,5 | - | - | 0 | 39,8 | - | 25 | - |
| 24 | 128 | - | 11,8 | 5,58 | 19,0 | 17 | - | - | 40,4 | 21 | 24 | - |
| 23 | 126 | 6,3 | 11,9 | 6,01 | 18,5 | - | - | - | 41,0 | - | 23 | - |
| 22 | 124 | - | 12,0 | 6,04 | 18,0 | 16 | - | -1 | 41,8 | 20 | 22 | - |
| 21 | 122 | - | 12,1 | 6,07 | 17,5 | - | - | - | 42,6 | - | 21 | - |
| 20 | 120 | 6,4 | 12,2 | 6,10 | 17,0 | 15 | - | - | 43,4 | 19 | 20 | - |
| 19 | 117 | - | 12,3 | 6,13 | 16,5 | - | - | -2 | 44,2 | - | 19 | - |
| 18 | 114 | - | 12,4 | 6,16 | 16,0 | 14 | - | - | 45,0 | 18 | 18 | 2 |
| 17 | 111 | 6,5 | 12,5 | 6,19 | 15,5 | - | - | - | 46,0 | 17 | 17 | - |
| 16 | 108 | - | 12,6 | 6,22 | 15,0 | 13 | - | -3 | 47,0 | 16 | 16 | - |
| 15 | 105 | 6,6 | 12,7 | 6,25 | 14,5 | - | - | - | 48,0 | 15 | 15 | - |
| 14 | 102 | - | 12,8 | 6,28 | 14,0 | 12 | 2 поп | - | 49,0 | 14 | 14 | - |
| 13 | 99 | 6,7 | 12,9 | 6,31 | 13,5 | - | - | -4 | 50,0 | 13 | 13 | - |
| 12 | 96 | 6,8 | 13,0 | 6,34 | 13,0 | 11 | - | - | 51,0 | 12 | 12 | - |
| 11 | 93 | 6,9 | 13,2 | 6,37 | 12,5 | - | - | - | 52,0 | 11 | 11 | - |
| 10 | 90 | 7,0 | 13,4 | 6,40 | 12,0 | 10 | - |  | 53,0 | 10 | 10 | 1 |
| 9 | 86 | 7,1 | 13,6 | 6.44 | 11,3 | 9 | - | -5 | 54,0 | 9 | 9 | - |
| 8 | 82 | 7,2 | 13,8 | 6.48 | 10,5 | 8 | - | - | 55,0 | 8 | 8 | - |
| 7 | 78 | 7,3 | 14,0 | 6.52 | 9,7 | 7 | - | - | 56,0 | 7 | 7 | - |
| 6 | 74 | 7,4 | 14,2 | 6.56 | 8,9 | 6 | 1 поп | - | 57,0 | 6 | 6 | - |
| 5 | 70 | 7,5 | 14,5 | 7,00 | 8,0 | 5 | - | -6 | 58,0 | 5 | 5 | - |
| 4 | 66 | 7,6 | 14,8 | 7,05 | 7,0 | 4 | - | - | 1,00 | 4 | 4 | - |
| 3 | 61 | 7,7 | 15,1 | 7,10 | 6,0 | 3 | - | - | 1,02 | 3 | 3 | - |
| 2 | 56 | 7,8 | 15,5 | 7,20 | 5,0 | 2 | - | - | 1,05 | 2 | 2 | - |
| 1 | 50 | 8,0 | 16,0 | 7.40 | 4,0 | 1 | - | -7 | 1,10 | 1 | 1 | - |
| Примечание - результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается | | | | | | | | | | | | |

Таблица 2 – Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (девочки 9-10 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | Длина с места | Бег | | | метание мяча 150г | Стрельба ВП | | Гибкость (+/-см) | Плавание 25м | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | сгибание-разгиб рук  3 мин |
| 30м | 60м | 1км | 5в | 5в кол-во попад. | 30 с | 1 мин |
| 100 | 215 | 4,9 | 9,0 | 3.40 | 38,0 | 50 | - | 28 | 16,0 | 44 | 65 | 80 |
| 99 | 214 | – | – | 3.41 | 37,8 | - | - | - | 16,2 | - | - | 78 |
| 98 | 213 | – | – | 3.42 | 37,6 | - | - | - | 16,4 | - | 64 | 76 |
| 97 | 212 | – | 9,1 | 3.43 | 37,4 | 49 | - | 27 | 16,6 | - | - | 74 |
| 96 | 211 | – | – | 3.44 | 37,2 | - | - | - | 16,8 | 43 | 63 | 72 |
| 95 | 210 | 5,0 | – | 3.45 | 37,0 | - | - | - | 17,0 | - | - | 70 |
| 94 | 209 | – | 9,2 | 3.46 | 36,8 | 48 | - | 26 | 17,2 | - | 62 | 68 |
| 93 | 208 | – | – | 3.47 | 36,6 | - | - | - | 17,4 | - | - | 66 |
| 92 | 207 | – | – | 3.48 | 36,4 | - | - | - | 17,6 | 42 | 61 | 64 |
| 91 | 206 | – | 9,3 | 3.49 | 36,2 | 47 | - | 25 | 17,8 | - | - | 62 |
| 90 | 205 | 5,1 | – | 3.50 | 36,0 | - | - | - | 18,0 | - | 60 | 60 |
| 89 | 204 | – | – | 3.52 | 35,8 | - | - | - | 18,2 | - | - | 58 |
| 88 | 203 | – | 9,4 | 3.54 | 35,6 | 46 | - | 24 | 18,4 | 41 | 59 | 56 |
| 87 | 202 | – | – | 3.56 | 35,4 | - | - | - | 18,6 | - | - | 54 |
| 86 | 201 | – | – | 3.58 | 35,2 | - | - | - | 18,8 | - | 58 | 52 |
| 85 | 200 | 5,2 | 9,5 | 4.00 | 35,0 | 45 | - | 23 | 19,0 | - | - | 50 |
| 84 | 199 | – | – | 4,02 | 34,8 | - | - | - | 19,2 | 40 | 57 | 48 |
| 83 | 198 | – | – | 4,04 | 34,6 | - | - | - | 19,4 | - | - | 47 |
| 82 | 197 | – | 9,6 | 4,06 | 34,4 | 44 | - | 22 | 19,6 | - | 56 | 46 |
| 81 | 196 | – | – | 4,08 | 34,2 | - | - | - | 19,8 | - | - | 45 |
| 80 | 195 | 5,3 | – | 4,10 | 34,0 | - | - | - | 20,0 | 39 | 55 | 44 |
| 79 | 194 | – | 9,7 | 4,12 | 33,7 | 43 | - | 21 | 20,3 | - | - | 43 |
| 78 | 193 | – | – | 4,14 | 33,4 | - | - | - | 20,6 | - | 54 | 42 |
| 77 | 192 | – | – | 4,16 | 33,1 | - | - | - | 20,9 | - | - | 41 |
| 76 | 191 | – | 9,8 | 4,18 | 32,8 | 42 | - | 20 | 21,2 | 38 | 53 | 40 |
| 75 | 190 | 5,4 | – | 4,20 | 32,5 | - | - | - | 21,5 | - | - | 39 |
| 74 | 189 | – | – | 4,22 | 32,2 | - | - | - | 21,8 | - | 52 | 38 |
| 73 | 188 | – | 9,9 | 4,24 | 31,9 | 41 | - | 19 | 22,1 | - | - | 37 |
| 72 | 187 | – | – | 4,26 | 31,6 | - | - | - | 22,4 | 37 | 51 | 36 |
| 71 | 186 | – | – | 4,28 | 31,3 | - | - | - | 22,7 | - | - | 35 |
| 70 | 185 | 5,5 | 10,0 | 4,30 | 31,0 | 40 | - | 18 | 23,0 | - | 50 | 34 |
| 69 | 184 | – | – | 4,32 | 30,7 | - | - | - | 23,3 | - | - | 33 |
| 68 | 183 | – | – | 4,34 | 30,4 | 39 | - | - | 23,6 | 36 | 49 | 32 |
| 67 | 182 | – | 10,1 | 4,36 | 30,1 | - | - | 17 | 23,9 | - | - | 31 |
| 66 | 181 | – | – | 4,38 | 29,8 | 38 | - | - | 24,2 | - | 48 | 30 |
| 65 | 180 | 5,6 | – | 4,40 | 29,5 | - | - | - | 24,5 | - | - | 29 |
| 64 | 179 | – | 10,2 | 4,42 | 29,2 | 37 | - | 16 | 24,8 | 35 | 47 | 28 |
| 63 | 178 | – | – | 4,44 | 28,9 | - | - | - | 25,1 | - | - | 27 |
| 62 | 177 | – | - | 4,46 | 28,6 | 36 | - | - | 25,4 | - | 46 | 26 |
| 61 | 176 | – | 10,3 | 4,48 | 28,3 | - | - | 15 | 25,7 | 34 | - | 25 |
| 60 | 175 | 5,7 | - | 4,50 | 28,0 | 35 | - | - | 26,0 | - | 45 | 24 |
| 59 | 174 | – | – | 4,52 | 27,7 | - | - | - | 26,3 | - | - | 23 |
| 58 | 173 | – | 10,4 | 4,54 | 27,4 | 34 | - | 14 | 26,6 | 33 | 44 | 22 |
| 57 | 172 | – | – | 4,56 | 27,1 | - | - | - | 26,9 | - | - | 21 |
| 56 | 171 | – | - | 4,58 | 26,8 | 33 | - | - | 27,2 | - | 43 | 20 |
| 55 | 170 | 5,8 | 10,5 | 5,00 | 26,5 | - | - | 13 | 27,5 | 32 | - | - |
| 54 | 169 | – | - | 5,02 | 26,2 | 32 | - | - | 27,8 | - | 42 | 19 |
| 53 | 168 | – | – | 5,04 | 25,9 | - | - | - | 28,1 | - | - | - |
| 52 | 167 | – | 10,6 | 5,06 | 25,6 | 31 | - | 12 | 28,4 | 31 | 41 | 18 |
| 51 | 166 | – | – | 5,08 | 25,3 | - | - | - | 28,7 | - | - | - |

Продолжение таблицы 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | Длина с места | Бег | | | метание мяча 150г | Стрельба ВП | | Гибкость (+/-см) | Плавание 25м | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | сгибание-разгиб рук  3 мин |
| 30м | 60м | 1км | 5в | 5в  кол-во попад. | 30 с | 1 мин |
| 50 | 165 | 5,9 | - | 5,10 | 25,0 | 30 | 5 поп | - | 29,0 | 30 | 40 | 17 |
| 49 | 163 | - | 10,7 | 5,12 | 24,6 | - | - | 11 | 29,4 | - | - | - |
| 48 | 161 | - | - | 5,14 | 24,2 | 29 | - | - | 29,8 | 29 | 39 | 16 |
| 47 | 159 | - | – | 5,16 | 23,8 | - | - | - | 30,2 | - | - | - |
| 46 | 157 | 6,0 | 10,8 | 5,18 | 23,4 | 28 | - | 10 | 30,6 | 28 | 38 | 15 |
| 45 | 155 | - | – | 5,20 | 23,0 | - | - | - | 31,0 | - | - | - |
| 44 | 153 | - | - | 5,22 | 22,6 | 27 | - | - | 31,5 | 27 | 37 | 14 |
| 43 | 151 | - | 10,9 | 5,24 | 22,2 | - | - | 9 | 32,0 | - | - | - |
| 42 | 149 | 6,1 | - | 5,26 | 21,8 | 26 | - | - | 32,5 | 26 | 36 | 13 |
| 41 | 147 | - | – | 5,28 | 21,4 | - | - | - | 33,0 | - | - | - |
| 40 | 145 | - | 11,0 | 5,30 | 21,0 | 25 | - | 8 | 33,5 | 25 | 35 | 12 |
| 39 | 143 | - | – | 5,33 | 20,5 | - | - | - | 34,0 | - | - | - |
| 38 | 141 | 6,2 | 11,1 | 5,36 | 20,0 | 24 | 4 поп | - | 34,5 | 24 | 34 | 11 |
| 37 | 139 | - | - | 5,39 | 19,5 | - | - | 7 | 35,0 | - | - | - |
| 36 | 137 | - | 11,2 | 5,42 | 19,0 | 23 | - | - | 35,5 | 23 | 33 | 10 |
| 35 | 135 | 6,3 | – | 5,45 | 18,5 | - | - | - | 36,0 | - | - | - |
| 34 | 133 | - | 11,3 | 5,48 | 18,0 | 22 | - | 6 | 36,5 | 22 | 32 | 9 |
| 33 | 131 | - | – | 5,51 | 17,5 | - | - | - | 37,0 | - | - | - |
| 32 | 129 | 6,4 | 11,4 | 5,54 | 17,0 | 21 | - | - | 37,5 | 21 | 31 | - |
| 31 | 127 | - | 11,5 | 5,57 | 16,5 | - | - | 5 | 38,0 | - | - | 8 |
| 30 | 125 | - | 11,6 | 6,00 | 16,0 | 20 | - | - | 38,6 | 20 | 30 | - |
| 29 | 123 | 6,5 | 11,7 | 6,03 | 15,5 | - | - | - | 39,2 | - | 29 | - |
| 28 | 121 | - | 11,8 | 6,06 | 15,0 | 19 | - | 4 | 39,8 | 19 | 28 | 7 |
| 27 | 119 | - | 11,9 | 6,09 | 14,5 | - | - | - | 40,4 | - | 27 | - |
| 26 | 117 | 6,6 | 12,0 | 6,12 | 14,0 | 18 | 3 поп | - | 41,0 | 18 | 26 | - |
| 25 | 115 | - | 12,1 | 6,15 | 13,5 | - | - | 3 | 41,8 | - | 25 | 6 |
| 24 | 113 | - | 12,2 | 6,18 | 13,0 | 17 | - | - | 42,6 | 17 | 24 | - |
| 23 | 111 | 6,7 | 12,3 | 6,21 | 12,5 | - | - | - | 43,4 | - | 23 | - |
| 22 | 109 | - | 12,4 | 6,24 | 12,0 | 16 | - | 2 | 44,2 | 16 | 22 | 5 |
| 21 | 107 | - | 12,5 | 6,27 | 11,5 | - | - | - | 45,0 | - | 21 | - |
| 20 | 105 | 6,8 | 12,6 | 6,30 | 11,0 | 15 | - | - | 46,0 | 15 | 20 | - |
| 19 | 103 | - | 12,7 | 6,33 | 10,5 | - | - | 1 | 47,0 | - | 19 | - |
| 18 | 101 | - | 12,8 | 6,36 | 10,0 | 14 | - | - | 48,0 | 14 | 18 | 4 |
| 17 | 99 | 6,9 | 12,9 | 6,39 | 9,5 | - | - | - | 49,0 | - | 17 | - |
| 16 | 97 | - | 13,0 | 6,42 | 9,0 | 13 | - | 0 | 50,0 | 13 | 16 | - |
| 15 | 95 | - | 13,1 | 6,45 | 8,5 | - | - | - | 51,0 | - | 15 | - |
| 14 | 92 | 7,0 | 13,2 | 6,48 | 8,0 | 12 | 2 поп | - | 52,0 | 12 | 14 | 3 |
| 13 | 89 | - | 13,4 | 6,51 | 7,5 | - | - | -1 | 53,0 | - | 13 | - |
| 12 | 86 | 7,1 | 13,6 | 6,54 | 7,0 | 11 | - | - | 54,0 | 11 | 12 | - |
| 11 | 83 | - | 13,8 | 6,57 | 6,5 | - | - | - | 55,0 | - | 11 | - |
| 10 | 80 | 7,2 | 14,0 | 7,00 | 6,0 | 10 | - | -2 | 56,0 | 10 | 10 | 2 |
| 9 | 76 | - | 14,2 | 7,04 | 5,5 | 9 | - | - | 58,0 | 9 | 9 | - |
| 8 | 72 | 7,3 | 14,4 | 7,08 | 5,0 | 8 | - | - | 1,00 | 8 | 8 | - |
| 7 | 68 | - | 14,6 | 7,12 | 4,5 | 7 | - | -3 | 1,02 | 7 | 7 | - |
| 6 | 64 | 7,4 | 14,8 | 7,16 | 4,0 | 6 | 1 поп | - | 1,04 | 6 | 6 | - |
| 5 | 60 | 7,5 | 15,1 | 7,20 | 3,5 | 5 | - | - | 1,06 | 5 | 5 | - |
| 4 | 56 | 7,6 | 15,4 | 7,25 | 3,0 | 4 | - | -4 | 1,09 | 4 | 4 | - |
| 3 | 51 | 7,8 | 16,0 | 7,30 | 2,5 | 3 | - | - | 1,12 | 3 | 3 | - |
| 2 | 46 | 8,0 | 16,5 | 7,40 | 2,0 | 2 | - | - | 1,15 | 2 | 2 | - |
| 1 | 40 | 8,2 | 17.0 | 8,00 | 1,0 | 1 | - | -5 | 1,20 | 1 | 1 | - |
| Примечание – результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается | | | | | | | | | | | | |

Таблица 3 –Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (мальчики 11-12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  | Бег | | Метание мяча 150г | СтрВП 5в | СтрВП 10в | Гибкость (+/- см) | Плавание 50м | Поднимание туловища из положения лёжа  на спине  1 мин | сгиб- разгиб рук лежа 3 мин | Подтя-гивание 3 мин |
| Длина с места | 60м | 1,5км |
| 100 | 260 | 7,6 | 4.50 | 65,0 | 50 | 98 | 30 | 29,0 | 80 | 120 | 38 |
| 99 | 259 | – | 4.51 | 64,0 | - | - | - | 29,2 | - | 119 | - |
| 98 | 258 | – | 4.52 | 63,0 | - | 97 | - | 29,4 | 79 | 118 | 37 |
| 97 | 257 | 7,7 | 4.53 | 62,0 | 49 | - | 29 | 29,6 | - | 117 | - |
| 96 | 256 | – | 4.54 | 61,0 | - | 96 | - | 29,8 | 78 | 116 | 36 |
| 95 | 255 | – | 4.55 | 60,0 | - | - | - | 30,0 | - | 115 | - |
| 94 | 254 | 7,8 | 4.56 | 59,0 | 48 | 95 | 28 | 30,2 | 77 | 114 | 35 |
| 93 | 253 | – | 4.57 | 58,0 | - | - | - | 30,4 | - | 113 | - |
| 92 | 252 | – | 4.58 | 57,0 | - | 94 | - | 30,6 | 76 | 112 | 34 |
| 91 | 251 | 7,9 | 4.59 | 56,0 | 47 | - | 27 | 30,8 | - | 111 | - |
| 90 | 250 | – | 5.00 | 55,0 | - | 93 | - | 31,0 | 75 | 110 | 33 |
| 89 | 249 | – | 5.02 | 54,5 | - | - | - | 31,3 | - | 109 | - |
| 88 | 248 | 8,0 | 5.04 | 54,0 | 46 | 92 | 26 | 31,6 | 74 | 108 | 32 |
| 87 | 247 | – | 5.06 | 53,5 | - | - | - | 31,9 | - | 107 | - |
| 86 | 246 | – | 5.08 | 53,0 | - | 91 | - | 32,2 | 73 | 106 | 31 |
| 85 | 245 | 8,1 | 5.10 | 52,5 | 45 | - | 25 | 32,5 | - | 105 | - |
| 84 | 244 | – | 5.12 | 52,0 | - | 90 | - | 32,8 | 72 | 104 | 30 |
| 83 | 243 | – | 5.14 | 51,5 | - | - | - | 33,1 | - | 103 | - |
| 82 | 242 | 8,2 | 5.16 | 51,0 | 44 | 89 | 24 | 33,4 | 71 | 102 | 29 |
| 81 | 241 | – | 5.18 | 50,5 | - | - | - | 33,7 | - | 101 | - |
| 80 | 240 | – | 5.20 | 50,0 | - | 88 | - | 34,0 | 70 | 100 | 28 |
| 79 | 239 | 8,3 | 5.22 | 49,5 | 43 | - | 23 | 34,4 | - | 99 | - |
| 78 | 238 | – | 5.24 | 49,0 | - | 87 | - | 34,8 | 69 | 98 | 27 |
| 77 | 237 | – | 5.26 | 48,5 | - | - | - | 35,2 | - | 97 | - |
| 76 | 236 | 8,4 | 5.28 | 48,0 | 42 | 86 | 22 | 35,6 | 68 | 96 | 26 |
| 75 | 235 | – | 5.30 | 47,5 | - | 85 | - | 36,0 | - | 95 | - |
| 74 | 234 | – | 5.32 | 47,0 | - | 84 | - | 36,4 | 67 | 94 | 25 |
| 73 | 233 | 8,5 | 5.34 | 46,5 | 41 | 83 | 21 | 36,8 | - | 93 | - |
| 72 | 232 | – | 5.36 | 46,0 | - | 82 | - | 37,2 | 66 | 92 | 24 |
| 71 | 231 | – | 5.38 | 45,5 | - | 81 | - | 37,6 | - | 91 | - |
| 70 | 230 | 8,6 | 5.40 | 45,0 | 40 | 80 | 20 | 38,0 | 65 | 90 | 23 |
| 69 | 229 | - | 5.42 | 44,5 | - | 79 | - | 38,4 | - | 89 | - |
| 68 | 228 | - | 5.44 | 44,0 | 39 | 78 | - | 38,8 | 64 | 88 | 22 |
| 67 | 227 | 8,7 | 5.46 | 43,5 | - | 77 | 19 | 39,2 | - | 87 | - |
| 66 | 226 | – | 5.48 | 43,0 | 38 | 76 | - | 39,6 | 63 | 86 | 21 |
| 65 | 225 | – | 5.50 | 42,5 | - | 75 | - | 40,0 | - | 85 | - |
| 64 | 224 | 8,8 | 5.52 | 42,0 | 37 | 74 | 18 | 40,5 | 62 | 84 | 20 |
| 63 | 223 | - | 5.54 | 41,5 | - | 73 | - | 41,0 | - | 83 | - |
| 62 | 222 | - | 5.56 | 41,0 | 36 | 72 | - | 41,5 | 61 | 82 | 19 |
| 61 | 221 | 8,9 | 5.58 | 40,5 | - | 71 | 17 | 42,0 | - | 81 | - |
| 60 | 220 | - | 6.00 | 40,0 | 35 | 70 | - | 42,6 | 60 | 80 | 18 |
| 59 | 218 | - | 6.03 | 39,5 | - | 69 | - | 43,2 | - | 78 | - |
| 58 | 216 | 9,0 | 6.06 | 39,0 | 34 | 68 | 16 | 43,8 | 59 | 76 | 17 |
| 57 | 214 | - | 6.09 | 38,5 | - | 67 | - | 44,4 | - | 74 | - |
| 56 | 212 | - | 6.12 | 38,0 | 33 | 66 | - | 45,0 | 58 | 72 | - |
| 55 | 210 | 9,1 | 6.15 | 37,5 | - | 65 | 15 | 45,8 | - | 70 | 16 |
| 54 | 208 | - | 6.18 | 37,0 | 32 | 64 | - | 46,6 | 57 | 68 | - |
| 53 | 206 | - | 6.21 | 36,5 | - | 63 | - | 47,4 | - | 66 | - |
| 52 | 204 | 9,2 | 6.24 | 36,0 | 31 | 62 | 14 | 48,2 | 56 | 64 | 15 |
| 51 | 202 | - | 6.27 | 35,5 | - | 61 | - | 49,0 | - | 62 | - |

Продолжение таблицы 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  | Бег | | Метание мяча 150г | СтрВП 5в | СтрВП 10в | Гибкость (+/- см)) | Плавание  50м | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | сгиб- разгиб рук лежа 3 мин | Подтягива-ание  3 мин |
| Длина с  места | 60м | 1,5км |
| 50 | 200 | – | 6.30 | 35,0 | 30 | 60 | - | 50,0 | 55 | 60 | - |
| 49 | 198 | 9,3 | 6.33 | 34,5 | - | 59 | 13 | 51,0 | - | 58 | 14 |
| 48 | 196 | – | 6.36 | 34,0 | 29 | 58 | - | 52,0 | 54 | 56 | - |
| 47 | 194 | – | 6.39 | 33,5 | - | 57 | - | 53,0 | - | 54 | - |
| 46 | 192 | 9,4 | 6.42 | 33,0 | 28 | 56 | 12 | 54,0 | 53 | 52 | 13 |
| 45 | 190 | – | 6.45 | 32,5 | - | 55 | - | 55,0 | - | 50 | - |
| 44 | 188 | 9,5 | 6.49 | 32,0 | 27 | 54 | - | 56,0 | 52 | 48 | - |
| 43 | 186 | – | 6.53 | 31,5 | - | 53 | 11 | 57,0 | - | 46 | 12 |
| 42 | 184 | 9,6 | 6.57 | 31,0 | 26 | 52 | - | 58,0 | 51 | 44 | - |
| 41 | 182 | – | 6.61 | 30,5 | - | 51 | - | 59,0 | - | 42 | - |
| 40 | 180 | 9,7 | 7.05 | 30,0 | 25 | 50 | 10 | 1.00,0 | 50 | 40 | 11 |
| 39 | 178 | – | 7.09 | 29,5 | - | 49 | - | 1.01,0 | 49 | 39 | - |
| 38 | 176 | 9,8 | 7.13 | 29,0 | 24 | 48 | - | 1.02,0 | 48 | 38 | - |
| 37 | 174 | – | 7.17 | 28,5 | - | 47 | 9 | 1.03,0 | 47 | 37 | 10 |
| 36 | 172 | 9,9 | 7.21 | 28,0 | 23 | 46 | - | 1.04,0 | 46 | 36 | - |
| 35 | 170 | – | 7.25 | 27,5 | - | 45 | - | 1.05,0 | 45 | 35 | - |
| 34 | 168 | 10,0 | 7.30 | 27,0 | 22 | 44 | 8 | 1.06,0 | 44 | 34 | 9 |
| 33 | 166 | – | 7.35 | 26,5 | - | 43 | - | 1.07,0 | 43 | 33 | - |
| 32 | 164 | 10,1 | 7.40 | 26,0 | 21 | 42 | - | 1.08,0 | 42 | 32 | - |
| 31 | 162 | – | 7.45 | 25,5 | - | 41 | 7 | 1.09,0 | 41 | 31 | - |
| 30 | 160 | 10,2 | 7.50 | 25,0 | 20 | 40 | - | 1.10,0 | 40 | 30 | 8 |
| 29 | 157 | 10,3 | 7.55 | 24,5 | - | 39 | - | 1.12,0 | 39 | 29 | - |
| 28 | 154 | 10,4 | 8.00 | 24,0 | 19 | 38 | 6 | 1.14,0 | 38 | 28 | - |
| 27 | 151 | 10,5 | 8.05 | 23,5 | - | 37 | - | 1.16,0 | 37 | 27 | - |
| 26 | 148 | 10,6 | 8.10 | 23,0 | 18 | 36 | - | 1.18,0 | 36 | 26 | 7 |
| 25 | 145 | 10,7 | 8.15 | 22,5 | - | 35 | 5 | 1.20,0 | 35 | 25 | - |
| 24 | 142 | 10,8 | 8.20 | 22,0 | 17 | 34 | - | 1.12,0 | 34 | 24 | - |
| 23 | 139 | 10,9 | 8.25 | 21,5 | - | 33 | - | 1.14,0 | 33 | 23 | - |
| 22 | 136 | 11,0 | 8.30 | 21,0 | 16 | 32 | 4 | 1.16,0 | 32 | 22 | 6 |
| 21 | 133 | 11,1 | 8.35 | 20,5 | - | 31 | - | 1.18,0 | 31 | 21 | - |
| 20 | 130 | 11,2 | 8.40 | 20,0 | 15 | 30 | - | 1.20,0 | 30 | 20 | - |
| 19 | 127 | 11,3 | 8.46 | 19,5 | - | 29 | 3 | 1.23,0 | 29 | 19 | - |
| 18 | 124 | 11,4 | 8.52 | 19,0 | 14 | 28 | - | 1.26,0 | 28 | 18 | 5 |
| 17 | 121 | 11,1 | 8.58 | 18,5 | - | 27 | - | 1.29,0 | 27 | 17 | - |
| 16 | 118 | 11,6 | 9.04 | 18,0 | 13 | 26 | 2 | 1.32,0 | 26 | 16 | - |
| 15 | 115 | 11,3 | 9.10 | 17,5 | - | 25 | - | 1.35,0 | 25 | 15 | - |
| 14 | 112 | 11,8 | 9.16 | 17,0 | 12 | 24 | - | 1.38,0 | 24 | 14 | 4 |
| 13 | 109 | 11,5 | 9.22 | 16,5 | - | 23 | 1 | 1.41,0 | 23 | 13 | - |
| 12 | 106 | 12,0 | 9.28 | 16,0 | 11 | 22 | - | 1.44,0 | 22 | 12 | - |
| 11 | 103 | 11,8 | 9.34 | 15,5 | - | 21 | - | 1.47,0 | 21 | 11 | - |
| 10 | 100 | 12,4 | 9.40 | 15,0 | 10 | 20 | 0 | 1.50,0 | 20 | 10 | 3 |
| 9 | 96 | 12,2 | 9.47 | 14,5 | 9 | 18 | - | 1.54,0 | 18 | 9 | - |
| 8 | 92 | 12,8 | 9.54 | 14,0 | 8 | 16 | -1 | 1.58,0 | 16 | 8 | - |
| 7 | 88 | 13,0 | 10.02 | 13,5 | 7 | 14 | - | 2.02,0 | 14 | 7 | - |
| 6 | 84 | 13,2 | 10.10 | 13,0 | 6 | 12 | -2 | 2.06,0 | 12 | 6 | 2 |
| 5 | 80 | 13,5 | 10.20 | 12,5 | 5 | 10 | - | 2.10,0 | 10 | 5 | - |
| 4 | 76 | 13,8 | 10.35 | 12,0 | 4 | 8 | -3 | 2.14,0 | 8 | 4 | - |
| 3 | 71 | 14,1 | 10.50 | 11,0 | 3 | 6 | - | 2.18,0 | 6 | 3 | - |
| 2 | 66 | 14,5 | 11.10 | 10,0 | 2 | 4 | -4 | 2.23,0 | 4 | 2 | 1 |
| 1 | 60 | 15,0 | 11.30 | 8,0 | 1 | 2 | -5 | 2.30,0 | 2 | 1 | - |
| Примечание – результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается | | | | | | | | | | | |

Таблица 4 –Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (девочки 11-12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  | Бег | | метание мяча 150г | СтрВП 5в | СтрВП 10в | Гибкость (+/-см) | Плавание 50м | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | сгибание-разгиб рук  3 мин |
| Длина с места | 60м | 1,5км |
| 100 | 230 | 8,2 | 5.10 | 54,0 | 50 | 98 | 35 | 31,0 | 75 | 100 |
| 99 | 229 | – | 5.11 | 53,5 | - | - | - | 31,2 | - | 98 |
| 98 | 228 | – | 5.12 | 53,0 | - | 97 | - | 31,4 | 74 | 96 |
| 97 | 227 | 8,3 | 5.13 | 52,5 | 49 | - | 34 | 31,6 | - | 94 |
| 96 | 226 | – | 5.14 | 52,0 | - | 96 | - | 31,8 | 73 | 92 |
| 95 | 225 | – | 5.15 | 51,5 | - | - | - | 32,0 | - | 90 |
| 94 | 224 | 8,4 | 5.16 | 51,0 | 48 | 95 | 33 | 32,2 | 72 | 88 |
| 93 | 223 | – | 5.17 | 50,5 | - | - | - | 32,4 | - | 86 |
| 92 | 222 | – | 5.18 | 50,0 | - | 94 | - | 32,6 | 71 | 84 |
| 91 | 221 | 8,5 | 5.19 | 49,5 | 47 | - | 32 | 32,8 | - | 82 |
| 90 | 220 | – | 5.20 | 49,0 | - | 93 | - | 33,0 | 70 | 80 |
| 89 | 219 | – | 5.22 | 48,5 | - | - | - | 33,2 | - | 78 |
| 88 | 218 | 8,6 | 5.24 | 48,0 | 46 | 92 | 31 | 33,5 | 69 | 76 |
| 87 | 217 | – | 5.26 | 47,5 | - | - | - | 33,8 | - | 74 |
| 86 | 216 | – | 5.28 | 47,0 | - | 91 | - | 34,1 | 68 | 72 |
| 85 | 215 | 8,7 | 5.30 | 46,5 | 45 | - | 30 | 34,4 | - | 70 |
| 84 | 214 | – | 5.32 | 46,0 | - | 90 | - | 34,7 | 67 | 68 |
| 83 | 213 | – | 5.34 | 45,5 | - | - | - | 35,0 | - | 66 |
| 82 | 212 | 8,8 | 5.36 | 45,0 | 44 | 89 | 29 | 35,4 | 66 | 64 |
| 81 | 211 | – | 5.38 | 44,5 | - | - | - | 35,8 | - | 62 |
| 80 | 210 | – | 5.40 | 44,0 | - | 88 | - | 36,2 | 65 | 60 |
| 79 | 209 | 8,9 | 5.42 | 43,5 | 43 | - | 28 | 36,6 | - | 58 |
| 78 | 208 | – | 5.44 | 43,0 | - | 87 | - | 37,0 | 64 | 56 |
| 77 | 207 | – | 5.46 | 42,5 | - | - | - | 37,5 | - | 54 |
| 76 | 206 | 9,0 | 5.48 | 42,0 | 42 | 86 | 27 | 38,0 | 63 | 52 |
| 75 | 205 | – | 5.50 | 41,5 | - | 85 | - | 38,5 | - | 50 |
| 74 | 204 | – | 5.52 | 41,0 | - | 84 | - | 39,0 | 62 | 48 |
| 73 | 203 | 9,1 | 5.54 | 40,5 | 41 | 83 | 26 | 39,5 | - | 46 |
| 72 | 202 | – | 5.56 | 40,0 | - | 82 | - | 40,0 | 61 | 44 |
| 71 | 201 | – | 5.58 | 39,5 | - | 81 | - | 40,5 | - | 42 |
| 70 | 200 | 9,2 | 6.00 | 39,0 | 40 | 80 | 25 | 41,0 | 60 | 40 |
| 69 | 199 | – | 6.02 | 38,5 | - | 79 | - | 41,5 | - | 39 |
| 68 | 198 | – | 6.04 | 38,0 | 39 | 78 | - | 42,0 | 59 | 38 |
| 67 | 197 | 9,3 | 6.06 | 37,5 | - | 77 | 24 | 42,5 | - | 37 |
| 66 | 196 | – | 6.08 | 37,0 | 38 | 76 | - | 43,0 | 58 | 36 |
| 65 | 195 | – | 6.10 | 36,5 | - | 75 | - | 43,5 | - | 35 |
| 64 | 194 | 9,4 | 6.12 | 36,0 | 37 | 74 | 23 | 44,0 | 57 | 34 |
| 63 | 193 | – | 6.14 | 35,5 | - | 73 | - | 44,6 | - | 33 |
| 62 | 192 | - | 6.16 | 35,0 | 36 | 72 | - | 45,2 | 56 | 32 |
| 61 | 191 | 9,5 | 6.18 | 34,5 | - | 71 | 22 | 45,8 | - | 31 |
| 60 | 190 | - | 6.20 | 34,0 | 35 | 70 | - | 46,4 | 55 | 30 |
| 59 | 189 | – | 6.23 | 33,5 | - | 69 | - | 47,0 | - | 29 |
| 58 | 188 | 9,6 | 6.26 | 33,0 | 34 | 68 | 21 | 47,8 | 54 | 28 |
| 57 | 187 | – | 6.29 | 32,5 | - | 67 | - | 48,6 | - | 27 |
| 56 | 186 | - | 6.32 | 32,0 | 33 | 66 | - | 49,4 | 53 | 26 |
| 55 | 185 | 9,7 | 6.35 | 31,5 | - | 65 | 20 | 50,2 | - | 25 |
| 54 | 184 | - | 6.38 | 31,0 | 32 | 64 | - | 51,0 | 52 | 24 |
| 53 | 183 | – | 6.41 | 30,5 | - | 63 | - | 52,0 | - | 23 |
| 52 | 182 | 9,8 | 6.44 | 30,0 | 31 | 62 | 19 | 53,0 | 51 | 22 |
| 51 | 181 | – | 6.47 | 29,5 | - | 61 | - | 54,0 | - | 21 |

Продолжение таблицы 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | Длина с места | Бег | |  | СтрВП 5в | СтрВП 10в | Гибкость (+/-см) | Плавание 50м | Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин | сгибание-разгиб рук  3 мин |
| 60м | 1,5км | метание мяча 150г |
| 50 | 180 | 9,9 | 6.50 | 29,0 | 30 | 60 | - | 55,0 | 50 | 20 |
| 49 | 178 | - | 6.54 | 28,5 | - | 59 | 18 | 56,0 | - | - |
| 48 | 176 | 10,0 | 6.58 | 28,0 | 29 | 58 | - | 57,0 | 49 | 19 |
| 47 | 174 | – | 7.02 | 27,5 | - | 57 | - | 58,0 | - | - |
| 46 | 172 | 10,1 | 7.06 | 27,0 | 28 | 56 | 17 | 59,0 | 48 | 18 |
| 45 | 170 | – | 7.10 | 26,5 | - | 55 | - | 1.00,0 | - | - |
| 44 | 168 | 10,2 | 7.14 | 26,0 | 27 | 54 | - | 1.01,0 | 47 | 17 |
| 43 | 166 | - | 7.18 | 25,5 | - | 53 | 16 | 1.02,0 | - | - |
| 42 | 164 | 10,3 | 7.22 | 25,0 | 26 | 52 | - | 1.03,0 | 46 | 16 |
| 41 | 162 | – | 7.26 | 24,5 | - | 51 | - | 1.04,0 | - | - |
| 40 | 160 | 10,4 | 7.30 | 24,0 | 25 | 50 | 15 | 1.05,0 | 45 | 15 |
| 39 | 158 | – | 7.35 | 23,5 | - | 49 | - | 1.06,0 | - | - |
| 38 | 156 | 10,5 | 7.40 | 23,0 | 24 | 48 | 14 | 1.08,0 | 44 | 14 |
| 37 | 154 | - | 7.45 | 22,5 | - | 47 | - | 1.10,0 | 43 | - |
| 36 | 152 | 10,6 | 7.50 | 22,0 | 23 | 46 | 13 | 1.12,0 | 42 | 13 |
| 35 | 150 | – | 7.55 | 21,5 | - | 45 | - | 1.14,0 | 41 | - |
| 34 | 148 | 10,7 | 8.00 | 21,0 | 22 | 44 | 12 | 1.16,0 | 40 | 12 |
| 33 | 146 | – | 8.05 | 20,5 | - | 43 | - | 1.18,0 | 39 | - |
| 32 | 144 | 10,8 | 8.10 | 20,0 | 21 | 42 | 11 | 1.20,0 | 38 | 11 |
| 31 | 142 | 10,9 | 8.15 | 19,5 | - | 41 | - | 1.22,0 | 37 | - |
| 30 | 140 | 11,0 | 8.20 | 19,0 | 20 | 40 | 10 | 1.24,0 | 36 | 10 |
| 29 | 138 | 11,1 | 8.26 | 18,5 | - | 39 | - | 1.26,0 | 35 | - |
| 28 | 136 | 11,2 | 8.32 | 18,0 | 19 | 38 | 9 | 1.28,0 | 34 | - |
| 27 | 134 | 11,3 | 8.38 | 17,5 | - | 37 | - | 1.30,0 | 33 | 9 |
| 26 | 132 | 11,4 | 8.44 | 17,0 | 18 | 36 | 8 | 1.32,0 | 32 | - |
| 25 | 130 | 11,5 | 8.50 | 16,5 | - | 35 | - | 1.35,0 | 31 | - |
| 24 | 128 | 11,6 | 8.56 | 16,0 | 17 | 34 | 7 | 1.38,0 | 30 | 8 |
| 23 | 126 | 11,7 | 9.02 | 15,5 | - | 33 | - | 1.41,0 | 29 | - |
| 22 | 124 | 11,8 | 9.08 | 15,0 | 16 | 32 | 6 | 1.44,0 | 28 | - |
| 21 | 122 | 11,9 | 9.14 | 14,5 | - | 31 | - | 1.47,0 | 27 | 7 |
| 20 | 120 | 12,0 | 9.20 | 14,0 | 15 | 30 | 5 | 1.50,0 | 26 | - |
| 19 | 117 | 12,1 | 9.27 | 13,5 | - | 29 | - | 1.53,0 | 25 | - |
| 18 | 114 | 12,2 | 9.34 | 13,0 | 14 | 28 | 4 | 1.56,0 | 24 | 6 |
| 17 | 111 | 12,3 | 9.42 | 12,5 | - | 27 | - | 1.59,0 | 23 | - |
| 16 | 108 | 12,4 | 9.51 | 12,0 | 13 | 26 | 3 | 2.02,0 | 22 | - |
| 15 | 105 | 12,5 | 10.00 | 11,5 | - | 25 |  | 2.05,0 | 21 | 5 |
| 14 | 102 | 12,6 | 10.10 | 11,0 | 12 | 24 | 2 | 2.08,0 | 20 | - |
| 13 | 99 | 12,7 | 10.20 | 10,5 | - | 23 |  | 2.11,0 | 19 | - |
| 12 | 96 | 12,8 | 10.30 | 10,0 | 11 | 22 | 1 | 2.14,0 | 18 | 4 |
| 11 | 93 | 12,9 | 10.40 | 9,5 | - | 21 | - | 2.17,0 | 17 | - |
| 10 | 90 | 13,0 | 10.50 | 9,0 | 10 | 20 | 0 | 2.20,0 | 16 | - |
| 9 | 86 | 13,2 | 11.00 | 8,3 | 9 | 18 | - | 2.23,0 | 15 | 3 |
| 8 | 82 | 13,4 | 11.10 | 7,6 | 8 | 16 | -1 | 2.26,0 | 14 | - |
| 7 | 78 | 13,6 | 11.20 | 6,8 | 7 | 14 | - | 2.29,0 | 13 | - |
| 6 | 74 | 13,8 | 11.30 | 6,0 | 6 | 12 | -2 | 2.32,0 | 12 | 2 |
| 5 | 70 | 14,1 | 11.45 | 5,0 | 5 | 10 | - | 2.35,0 | 10 | - |
| 4 | 66 | 14,4 | 12.00 | 4,0 | 4 | 8 | -3 | 2.38,0 | 8 | - |
| 3 | 61 | 15,0 | 12.20 | 3,0 | 3 | 6 | - | 2.42,0 | 6 | 1 |
| 2 | 56 | 15,5 | 12.40 | 2,0 | 2 | 4 | -4 | 2.46,0 | 4 | - |
| 1 | 50 | 16,0 | 13.00 | 1,0 | 1 | 2 | -5 | 2.50,0 | 2 | - |
| Примечание – результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается | | | | | | | | | | |

Таблица 5 –Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (юноши 13-15 лет)

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

Продолжение таблицы 5

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

Таблица 6 –Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (девушки 13-15 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  | Бег | | | метание мяча 150г | Стр  ВП 5в | Стр  ВП 10в | Гибкость (+/-см) | Плавание 50м | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | сгибание-разгиб рук  3 мин |
| Длина с места | 60м | 1км | 2км |
| 100 | 250 | 7,8 | 3.00 | 6.50 | 65,0 | 50 | 98 | 40 | 29,0 | 85 | 120 |
| 99 | 249 | – | 3.01 | 6.52 | 64,0 | - | - | - | 29,2 | 84 | 118 |
| 98 | 248 | – | 3.02 | 6.54 | 63,0 | - | 97 | - | 29,4 | 83 | 116 |
| 97 | 247 | 7,9 | 3.03 | 6.56 | 62,0 | 49 | - | 39 | 29,6 | 82 | 114 |
| 96 | 246 | – | 3.04 | 6.58 | 61,0 | - | 96 | - | 29,8 | 81 | 112 |
| 95 | 245 | – | 3.05 | 7.00 | 60,0 | - | - | - | 30,0 | 80 | 110 |
| 94 | 244 | 8,0 | 3.06 | 7.02 | 59,0 | 48 | 95 | 38 | 30,2 | 79 | 108 |
| 93 | 243 | – | 3.07 | 7.04 | 58,0 | - | - | - | 30,4 | 78 | 106 |
| 92 | 242 | – | 3.08 | 7.06 | 57,0 | - | 94 | - | 30,6 | 77 | 104 |
| 91 | 241 | 8,1 | 3.09 | 7.08 | 56,0 | 47 | - | 37 | 30,8 | 76 | 102 |
| 90 | 240 | – | 3.10 | 7.10 | 55,0 | - | 93 | - | 31,0 | 75 | 100 |
| 89 | 239 | – | 3.11 | 7.12 | 54,5 | - | - | - | 31,2 | 74 | 98 |
| 88 | 238 | 8,2 | 3.12 | 7.14 | 54,0 | 46 | 92 | 36 | 31,3 | 73 | 96 |
| 87 | 237 | – | 3.13 | 7.16 | 53,5 | - | - | - | 31,6 | 72 | 94 |
| 86 | 236 | – | 3.14 | 7.18 | 53,0 | - | 91 | - | 31,9 | 71 | 92 |
| 85 | 235 | 8,3 | 3.15 | 7.20 | 52,5 | 45 | - | 35 | 32,2 | 70 | 90 |
| 84 | 234 | – | 3.16 | 7.22 | 52,0 | - | 90 | - | 32,5 | 69 | 88 |
| 83 | 233 | – | 3.17 | 7.24 | 51,5 | - | - | - | 32,8 | 68 | 86 |
| 82 | 232 | 8,4 | 3.18 | 7.26 | 51,0 | 44 | 89 | 34 | 33,2 | 67 | 84 |
| 81 | 231 | – | 3.19 | 7.28 | 50,5 | - | - | - | 33,6 | 66 | 82 |
| 80 | 230 | – | 3.20 | 7.30 | 50,0 | - | 88 | - | 34,0 | 65 | 80 |
| 79 | 229 | 8,5 | 3.21 | 7.33 | 49,5 | 43 | - | 33 | 34,4 | - | 78 |
| 78 | 228 | – | 3.22 | 7.36 | 49,0 | - | 87 | - | 34,8 | 64 | 76 |
| 77 | 227 | – | 3.23 | 7.39 | 48,5 | - | - | - | 35,2 | - | 74 |
| 76 | 226 | 8,6 | 3.24 | 7.42 | 48,0 | 42 | 86 | 32 | 35,6 | 63 | 72 |
| 75 | 225 | – | 3.25 | 7.45 | 47,5 | - | 85 | - | 36,0 | - | 70 |
| 74 | 224 | – | 3.26 | 7.48 | 47,0 | - | 84 | - | 36,4 | 62 | 68 |
| 73 | 223 | 8,7 | 3.37 | 7.51 | 46,5 | 41 | 83 | 31 | 36,8 | - | 66 |
| 72 | 222 | – | 3.28 | 7.54 | 46,0 | - | 82 | - | 37,2 | 61 | 64 |
| 71 | 221 | – | 3.29 | 7.57 | 45,5 | - | 81 | - | 37,6 | - | 62 |
| 70 | 220 | 8,8 | 3.30 | 8.00 | 45,0 | 40 | 80 | 30 | 38,0 | 60 | 60 |
| 69 | 219 | – | 3.32 | 8.03 | 44,5 | - | 79 | - | 38,5 | - | 59 |
| 68 | 218 | – | 3.34 | 8.06 | 44,0 | 39 | 78 | 29 | 39,0 | 59 | 58 |
| 67 | 217 | 8,9 | 3.36 | 8.09 | 43,5 | - | 77 | - | 39,5 | - | 57 |
| 66 | 216 | – | 3.38 | 8.12 | 43,0 | 38 | 76 | 28 | 40,0 | 58 | 56 |
| 65 | 215 | – | 3.40 | 8.15 | 42,5 | - | 75 | - | 40,5 | - | 55 |
| 64 | 214 | 9,0 | 3.42 | 8.18 | 42,0 | 37 | 74 | 27 | 41,0 | 57 | 54 |
| 63 | 213 | – | 3.44 | 8.21 | 41,5 | - | 73 | - | 41,5 | - | 53 |
| 62 | 212 | - | 3.46 | 8.24 | 41,0 | 36 | 72 | 26 | 42,0 | 56 | 52 |
| 61 | 211 | 9,1 | 3.48 | 8.27 | 40,5 | - | 71 | - | 42,5 | - | 51 |
| 60 | 210 | - | 3.50 | 8.30 | 40,0 | 35 | 70 | 25 | 43,0 | 55 | 50 |
| 59 | 209 | – | 3.52 | 8.34 | 39,5 | - | 69 | - | 43,6 | - | 49 |
| 58 | 208 | 9,2 | 3.54 | 8.38 | 39,0 | 34 | 68 | 24 | 44,2 | 54 | 48 |
| 57 | 207 | – | 3.56 | 8.42 | 38,5 | - | 67 | - | 44,8 | - | 47 |
| 56 | 206 | - | 3.58 | 8.46 | 38,0 | 33 | 66 | 23 | 45,4 | 53 | 46 |
| 55 | 205 | 9,3 | 4.00 | 8.50 | 37,5 | - | 65 | - | 46,0 | - | 45 |
| 54 | 204 | - | 4.02 | 8.54 | 37,0 | 32 | 64 | 22 | 46,8 | 52 | 44 |
| 53 | 203 | – | 4.04 | 8.58 | 36,5 | - | 63 | - | 47,6 | - | 43 |
| 52 | 202 | 9,4 | 4.06 | 9.02 | 36,0 | 31 | 62 | 21 | 48,4 | 51 | 42 |
| 51 | 201 | – | 4.08 | 9.06 | 35,5 | - | 61 | - | 49,2 | - | 41 |

Продолжение таблицы 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  | Бег | | |  | СтрВП 5в | СтрВП 10в | Гибкость (+/-см) | Плавание 50м | Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин | сгибание-разгиб рук  3 мин |
| Длина с места | 60м | 1км | 2км | метание мяча 150г |
| 50 | 200 | - | 4.10 | 9.10 | 35,0 | 30 | 60 | 20 | 50,0 | 50 | 40 |
| 49 | 198 | 9,5 | 4.12 | 9.16 | 34,4 | - | 59 | - | 51,0 | - | 39 |
| 48 | 196 | - | 4.14 | 9.22 | 33,8 | 29 | 58 | 19 | 52,0 | 49 | 38 |
| 47 | 194 | – | 4.16 | 9.28 | 33,2 | - | 57 | - | 53,0 | - | 37 |
| 46 | 192 | 9,6 | 4.18 | 9.34 | 32,6 | 28 | 56 | 18 | 54,0 | 48 | 36 |
| 45 | 190 | – | 4.20 | 9.40 | 32,0 | - | 55 | - | 55,0 | - | 35 |
| 44 | 188 | - | 4.22 | 9.46 | 31,4 | 27 | 54 | 17 | 56,0 | 47 | 34 |
| 43 | 186 | 9,7 | 4.24 | 9.52 | 30,8 | - | 53 | - | 57,0 | - | 33 |
| 42 | 184 | - | 4.26 | 9.58 | 30,2 | 26 | 52 | 16 | 58,0 | 46 | 32 |
| 41 | 182 | – | 4.28 | 10.04 | 29,6 | - | 51 | - | 59,0 | - | 31 |
| 40 | 180 | 9,8 | 4.30 | 10.10 | 29,0 | 25 | 50 | 15 | 1.00,0 | 45 | 30 |
| 39 | 178 | – | 4.33 | 10.17 | 28,4 | - | 49 | - | 1.02,0 | - | 29 |
| 38 | 176 | - | 4.36 | 10.24 | 27,8 | 24 | 48 | 14 | 1.04,0 | 44 | 28 |
| 37 | 174 | 9,9 | 4.39 | 10.31 | 27,2 | - | 47 | - | 1.06,0 | - | 27 |
| 36 | 172 | - | 4.42 | 10.38 | 26,6 | 23 | 46 | 13 | 1.08,0 | 43 | 26 |
| 35 | 170 | – | 4.45 | 10.45 | 26,0 | - | 45 | - | 1.10,0 | - | 25 |
| 34 | 168 | 10,0 | 4.48 | 10.52 | 25,4 | 22 | 44 | 12 | 1.12,0 | 42 | 24 |
| 33 | 166 | – | 4.51 | 10.59 | 24,8 | - | 43 | - | 1.14,0 | - | 23 |
| 32 | 164 | 10,1 | 4.54 | 11.06 | 24,2 | 21 | 42 | 11 | 1.16,0 | 41 | 22 |
| 31 | 162 | – | 4.57 | 11.13 | 23,6 | - | 41 | - | 1.18,0 | - | 21 |
| 30 | 160 | 10,2 | 5.00 | 11.20 | 23,0 | 20 | 40 | 10 | 1.20,0 | 40 | 20 |
| 29 | 157 | 10,3 | 5.04 | 11.28 | 22,4 | - | 39 | - | 1.22,0 | - | 19 |
| 28 | 154 | 10,4 | 5.08 | 11.36 | 21,8 | 19 | 38 | 9 | 1.24,0 | 39 | 18 |
| 27 | 151 | 10,5 | 5.12 | 11.44 | 21,2 | - | 37 | - | 1.26,0 | - | 17 |
| 26 | 148 | 10,6 | 5.16 | 11.52 | 20,6 | 18 | 36 | 8 | 1.28,0 | 38 | 16 |
| 25 | 145 | 10,7 | 5.20 | 12.00 | 20,0 | - | 35 | - | 1.30,0 | - | 15 |
| 24 | 142 | 10,8 | 5.24 | 12.08 | 19,4 | 17 | 34 | 7 | 1.32,0 | 37 | 14 |
| 23 | 139 | 10,9 | 5.28 | 12.16 | 18,8 | - | 33 | - | 1.34,0 | - | 13 |
| 22 | 136 | 11,0 | 5.32 | 12.24 | 18,2 | 16 | 32 | 6 | 1.36,0 | 36 | 12 |
| 21 | 133 | 11,1 | 5.36 | 12.32 | 17,6 | - | 31 | - | 1.38,0 | - | 11 |
| 20 | 130 | 11,2 | 5.40 | 12.40 | 17,0 | 15 | 30 | 5 | 1.40,0 | 35 | 10 |
| 19 | 127 | 11,3 | 5.45 | 12.49 | 16,3 | - | 29 | - | 1.43,0 | 34 | - |
| 18 | 124 | 11,4 | 5.50 | 12.58 | 15,6 | 14 | 28 | 4 | 1.46,0 | 33 | 9 |
| 17 | 121 | 11,5 | 5.55 | 13.07 | 14,9 | - | 27 | - | 1.49,0 | 32 | - |
| 16 | 118 | 11,6 | 6.00 | 13.16 | 14,2 | 13 | 26 | 3 | 1.52,0 | 31 | 8 |
| 15 | 115 | 11,7 | 6.06 | 13.25 | 13,5 | - | 25 |  | 1.55,0 | 30 | - |
| 14 | 112 | 11,8 | 6.12 | 13.34 | 12,8 | 12 | 24 | 2 | 1.58,0 | 28 | 7 |
| 13 | 109 | 11,9 | 6.18 | 13.43 | 12,1 | - | 23 |  | 2.01,0 | 26 | - |
| 12 | 106 | 12,0 | 6.24 | 13.52 | 11,4 | 11 | 22 | 1 | 2.04,0 | 24 | 6 |
| 11 | 103 | 12,1 | 6.32 | 14.01 | 10,7 | - | 21 | - | 2.07,0 | 22 | - |
| 10 | 100 | 12,2 | 6.40 | 14.10 | 10,0 | 10 | 20 | 0 | 2.10,0 | 20 | 5 |
| 9 | 96 | 12,4 | 6,50 | 14.20 | 9,3 | 9 | 18 | - | 2.13,0 | 18 | - |
| 8 | 92 | 12,6 | 7.00 | 14.30 | 8,6 | 8 | 16 | -1 | 2.16,0 | 16 | 4 |
| 7 | 88 | 12,8 | 7.10 | 14.40 | 7,9 | 7 | 14 | - | 2.19,0 | 14 | - |
| 6 | 84 | 13,0 | 7.20 | 15.00 | 7,2 | 6 | 12 | -2 | 2.22,0 | 12 | 3 |
| 5 | 80 | 13,3 | 7.30 | 15.25 | 6,5 | 5 | 10 | - | 2.25,0 | 10 | - |
| 4 | 76 | 13,6 | 7.45 | 15.50 | 5,8 | 4 | 8 | -3 | 2.28,0 | 8 | 2 |
| 3 | 71 | 14,0 | 8.00 | 16.20 | 5,0 | 3 | 6 | - | 2.32,0 | 6 | - |
| 2 | 66 | 14,5 | 8.20 | 17.10 | 4,0 | 2 | 4 | -4 | 2.36,0 | 4 | 1 |
| 1 | 60 | 15,0 | 8.40 | 18.00 | 3,0 | 1 | 2 | -5 | 2.40,0 | 2 | - |
| Примечание – результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками не оценивается | | | | | | | | | | | |

Таблица 7 –Таблица оценки результатов взрослых в летних многоборьях ВФСК ГТО (мужчины 16-39 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Метание | | Стрельба | | | | Плавание | | | Подтя-  гивание | |  |
| Очки |  |  | Бег |  |  |  |  | МВ | | ВП/ПП | | Длина  с места |
|  |  |  |  |  |  | гранаты | мяча | 25м,  50м | 50м | 5/10м | 10м |
|  | 60м | 100м | 1 км | 2 км | 3 км | 700г | 150г | 5 в | 10 в | 5 в | 10 в | 25 м | 50 м | 100 м | 3 мин | 4 мин |
| 100 | 6,7 | 10,7 | 2.30 | 5.25 | 8.30 | 72,0 | 100 | 50 | 99 | 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 | - | - | - | 97 | 11,2 | 24,4 | 54,0 | 48 | 63 | 338 |
| 97 | 6,8 | 10,8 | 2.33 | 5.28 | 8.36 | 70,5 | 97 | - | 98 | 49 | - | 11,3 | 24,6 | 54,5 | 47 | 62 | 337 |
| 96 | - | - | 2.34 | 5.29 | 8.38 | 70,0 | 96 | - | - | - | 96 | 11,4 | 24,8 | 55,0 | 46 | 61 | 336 |
| 95 | - | - | 2.35 | 5.30 | 8.40 | 69,5 | 95 | 49 | - | - | - | 11,5 | 25,0 | 55,5 | 45 | 60 | 335 |
| 94 | 6,9 | 10,9 | 2.36 | 5.31 | 8.42 | 69,0 | 94 | - | 97 | 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 | - | - | - | 94 | 11,8 | 25,6 | 57,0 | 42 | 57 | 332 |
| 91 | 7,0 | 11,0 | 2.39 | 5.34 | 8.48 | 67,5 | 91 | - | 96 | 47 | - | 11,9 | 25,8 | 57,5 | 41 | 56 | 331 |
| 90 | - | - | 2.40 | 5.35 | 8.50 | 67,0 | 90 | 48 | - | - | 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 | - | 95 | 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 | - | - | - | 91 | 12,4 | 26,8 | 1.00,0 | 38 | 51 | 326 |
| 85 | 7,2 | - | 2.45 | 5.40 | 9.00 | 64,5 | 85 | 47 | 94 | 45 | - | 12,5 | 27,0 | 1.00,5 | - | 50 | 325 |
| 84 | - | 11,3 | 2.46 | 5.42 | 9.02 | 64,0 | 84 | - | - | - | 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 | - | 93 | 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 | 46 | - | - | 88 | 13,0 | 28,0 | 1.03,0 | 35 | 45 | 320 |
| 79 | 7,4 | - | 2.51 | 5.52 | 9.12 | 61,5 | 79 | - | 92 | 43 | - | 13,1 | 28,2 | 1.03,5 | - | 44 | 318 |
| 78 | - | 11,6 | 2.52 | 5.54 | 9.14 | 61,0 | 78 | - | - | - | 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 | - | 91 | 42 | 86 | 13,4 | 28,8 | 1.05,0 | 33 | 41 | 312 |
| 75 | - | - | 2.55 | 6.00 | 9.22 | 59,5 | 75 | 45 | - | - | 85 | 13,5 | 29,0 | 1.05,5 | - | 40 | 310 |
| 74 | - | 11,8 | 2.56 | 6.02 | 9.25 | 59,0 | 74 | - | 90 | - | 84 | 13,6 | 29,2 | 1.06,0 | 32 | 39 | 308 |
| 73 | 7,6 | - | 2.57 | 6.04 | 9.28 | 58,5 | 73 | - | - | 41 | 83 | 13,7 | 29,4 | 1.06,5 | - | 38 | 306 |
| 72 | - | 11,9 | 2.58 | 6.06 | 9.31 | 58,0 | 72 | - | 89 | - | 82 | 13,8 | 29,6 | 1.07,0 | 31 | 37 | 304 |

Продолжение таблицы 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  |  |  |  |  | Метание | | Стрельба | | | | Плавание | | | Подтя-  гивание | |  |
|  |  | Бег |  |  |  |  | МВ | | ВП/ПП | | Длина  с места |
|  |  |  |  |  | гранаты | мяча | 25м,50м | 50м | 5/10м | 10м |
|  | 60м | 100м | 1 км | 2 км | 3 км | 700г | 150г | 5 в | 10 в | 5 в | 10 в | 25 м | 50 м | 100 м | 3 мин | 4 мин |
| 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 | 44 | 88 | 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 | - | 87 | 39 | 78 | 14,2 | 30,4 | 1.09,0 | 29 | 33 | 296 |
| 67 | 7,8 | - | 3.03 | 6.16 | 9.46 | 55,5 | 67 | - | - | - | 77 | 14,3 | 30,6 | 1.09,5 | - | 32 | 294 |
| 66 | - | 12,2 | 3.04 | 6.18 | 9.49 | 55,0 | 66 | 43 | 86 | 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 | - | 85 | 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 | 42 | 84 | 36 | 72 | 14,8 | 31,6 | 1.12,0 | 26 | 28 | 284 |
| 61 | 8,0 | - | 3.09 | 6.28 | 10.04 | 52,5 | 61 | - | - | - | 71 | 14,9 | 31,8 | 1.12,5 | - | - | 282 |
| 60 | - | 12,5 | 3.10 | 6.30 | 10.07 | 52,0 | 60 | - | 83 | 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 | 41 | 82 | 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 | - | 81 | 33 | 66 | 15,4 | 32,8 | 1.15.0 | 23 | 25 | 272 |
| 55 | 8,2 | - | 3.15 | 6.40 | 10.22 | 49,5 | 55 | - | - | - | 65 | 15,5 | 33,0 | 1.15,5 | - | - | 270 |
| 54 | - | 12,8 | 3.16 | 6.42 | 10.25 | 49,0 | 54 | 40 | 80 | 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 | - | 79 | 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 |
| 50 | 8,4 | 13,0 | 3.20 | 6.50 | 10.37 | 47,0 | 50,0 | 39 | 78 | 30 | 60 | 16,0 | 35,0 | 1.20 | 20 | 22 | 260 |
| 49 | - | - | 3.21 | 6.52 | 10.40 | 46,5 | 49,5 | - | - | - | 59 | 16,2 | 35,5 | 1.22 | - | - | 258 |
| 48 | 8,5 | 13,1 | 3.22 | 6.54 | 10.44 | 46,0 | 49,0 | - | 77 | 29 | 58 | 16,4 | 36,0 | 1.24 | 19 | 21 | 256 |
| 47 | - | - | 3.23 | 6.57 | 10.48 | 45,5 | 48,5 | - | - | - | 57 | 16,6 | 36,5 | 1.26 | - | - | 254 |
| 46 | 8,6 | 13,2 | 3.24 | 7.00 | 10.52 | 45,0 | 48,0 | 38 | 76 | 28 | 56 | 16,8 | 37,0 | 1.28 | 18 | 20 | 252 |

Продолжение таблицы 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  |  |  |  |  | Метание | | Стрельба | | | | Плавание | | | Подтя-  гивание | |  |
|  |  | Бег |  |  |  |  | МВ | | ВП/ПП | | Длина  с места |
|  |  |  |  |  | гранаты | мяча | 25м, 50м | 50м | 5/10м | 10м |
|  | 60м | 100м | 1 км | 2 км | 3 км | 700г | 150г | 5 в | 10 в | 5 в | 10 в | 25 м | 50 м | 100 м | 3 мин | 4 мин |
| 45 | - | - | 3.25 | 7.03 | 10.56 | 44,5 | 47,5 | - | - | - | 55 | 17,0 | 37,5 | 1.30 | - | - | 250 |
| 44 | 8,7 | 13,3 | 3.26 | 7.06 | 11.00 | 44,0 | 47,0 | - | 75 | 27 | 54 | 17,2 | 38,0 | 1.32 | 17 | 19 | 248 |
| 43 | - | - | 3.27 | 7.09 | 11.04 | 43,5 | 46,5 | - | - | - | 53 | 17,4 | 38,5 | 1.34 | - | - | 246 |
| 42 | 8,8 | 13,4 | 3.28 | 7.12 | 11.08 | 43,0 | 46,0 | 37 | 74 | 26 | 52 | 17,6 | 39,0 | 1.36 | 16 | 18 | 244 |
| 41 | - | - | 3.29 | 7.15 | 11.12 | 42,5 | 45,5 | - | - | - | 51 | 17,8 | 39,5 | 1.38 | - | - | 242 |
| 40 | 8,9 | 13,5 | 3.30 | 7.18 | 11.16 | 42,0 | 45,0 | - | 73 | 25 | 50 | 18,0 | 40,0 | 1.40 | 15 | 17 | 240 |
| 39 | - | - | 3.31 | 7.21 | 11.20 | 41,5 | 44,5 | - | - | - | 49 | 18,3 | 41,0 | 1.42 | - | - | 238 |
| 38 | 9,0 | 13,6 | 3.32 | 7.24 | 11.24 | 41,0 | 44,0 | 36 | 72 | 24 | 48 | 18,6 | 42,0 | 1.44 | 14 | 16 | 236 |
| 37 | - | - | 3.33 | 7.27 | 11.28 | 40,5 | 43,5 | - | - | - | 47 | 19,0 | 43,0 | 1.46 | - | - | 234 |
| 36 | 9,1 | 13,7 | 3.34 | 7.30 | 11.32 | 40,0 | 43,0 | - | 71 | 23 | 46 | 19,4 | 44,0 | 1.48 | 13 | 15 | 232 |
| 35 | - | - | 3.35 | 7.33 | 11.36 | 39,5 | 42,5 | - | - | - | 45 | 19,8 | 45,0 | 1.50 | - | - | 230 |
| 34 | 9,2 | 13,8 | 3.36 | 7.36 | 11.40 | 39,0 | 42,0 | 35 | 70 | 22 | 44 | 20,2 | 46,0 | 1.52 | 12 | 14 | 228 |
| 33 | - | - | 3.37 | 7.39 | 11.45 | 38,5 | 41,5 | - | - | - | 43 | 20,6 | 47,0 | 1.54 | - | - | 226 |
| 32 | 9,3 | 13,9 | 3.38 | 7.42 | 11.50 | 38,0 | 41,0 | - | 69 | 21 | 42 | 21,0 | 48,0 | 1.56 | - | 13 | 224 |
| 31 | - | - | 3.39 | 7.46 | 11.55 | 37,5 | 40,5 | - | - | - | 41 | 21,5 | 49,0 | 1.58 | 11 | - | 222 |
| 30 | 9,4 | 14,0 | 3.40 | 7.50 | 12.00 | 37,0 | 40,0 | 34 | 68 | 20 | 40 | 22,0 | 50,0 | 2.00 | - | 12 | 220 |
| 29 | - | - | 3.42 | 7.56 | 12.08 | 36,5 | 39,5 | - | - | - | 39 | 22,5 | 51,0 | 2.02 | - | - | 218 |
| 28 | 9,5 | 14,1 | 3.44 | 8.02 | 12.16 | 36,0 | 39,0 | - | 67 | 19 | 38 | 23,0 | 52,0 | 2.04 | 10 | 11 | 216 |
| 27 | - | - | 3.46 | 8.08 | 12.24 | 35,5 | 38,5 | 33 | - | - | 37 | 23,5 | 53,0 | 2.06 | - | - | 214 |
| 26 | 9,6 | 14,2 | 3.48 | 8.14 | 12.32 | 35,0 | 38,0 | - | 66 | 18 | 36 | 24,0 | 54,0 | 2.08 | - | 10 | 212 |
| 25 | - | - | 3.50 | 8.20 | 12.40 | 34,5 | 37,5 | - | 65 | - | 35 | 24,5 | 55,0 | 2.10 | 9 | - | 210 |
| 24 | 9,7 | 14,3 | 3.53 | 8.28 | 12.50 | 34,0 | 37,0 | 32 | 64 | 17 | 34 | 25,0 | 56,0 | 2.12 | - | 9 |  |
| 23 | - | - | 3.56 | 8.36 | 13.00 | 33,5 | 36,5 | - | 63 | - | 33 | 25,5 | 57,0 | 2.14 | - | - |  |
| 22 | 9,8 | 14,4 | 3.59 | 8.43 | 13.10 | 33,0 | 36,0 | 31 | 62 | 16 | 32 | 26,0 | 58,0 | 2.16 | 8 | 8 |  |
| 21 | 9,9 | - | 4.01 | 8.52 | 13.20 | 32,5 | 35,5 | - | 61 | - | 31 | 26,5 | 59,0 | 2.18 | - | - |  |
| 20 | 10,0 | 14,5 | 4.04 | 9.00 | 13.30 | 32,0 | 35,0 | 30 | 60 | 15 | 30 | 27,0 | 1.00,0 | 2.20 | - | - |  |
| 19 | 10,1 | 14,6 | 4.08 | 9.08 | 13.40 | 31,5 | 34,5 | 29 | 58 | - | 29 | 27,6 | 1.02,0 | 2.22 | 7 | 7 |  |

Продолжение таблицы 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  |  |  |  |  | Метание | | Стрельба | | | | Плавание | | | Подтя-  гивание | |  |
|  |  | Бег |  |  |  |  | МВ | | ВП/ПП | | Длина  с места |
|  |  |  |  |  | гранаты | мяча | 25м, 50м | 50м | 5/10м | 10м |
|  | 60м | 100м | 1 км | 2 км | 3 км | 700г | 150г | 5 в | 10 в | 5 в | 10 в | 25 м | 50 м | 100 м | 3 мин | 4 мин |
| 18 | 10,2 | 14,7 | 4.12 | 9.16 | 13.52 | 31,0 | 34,0 | 28 | 56 | 14 | 28 | 28,2 | 1.04,0 | 2.24 | - | - |  |
| 17 | 10,3 | 14,8 | 4.16 | 9.24 | 14.04 | 30,5 | 33,5 | 27 | 54 | - | 27 | 29,0 | 1.06,0 | 2.26 | - | - | 194 |
| 16 | 10,4 | 14,9 | 4.22 | 9.32 | 14.16 | 30,0 | 33,0 | 26 | 52 | 13 | 26 | 29,8 | 1.08,0 | 2.28 | 6 | 6 | 192 |
| 15 | 10,5 | 15,0 | 4.30 | 9.40 | 14.28 | 29,5 | 32,5 | 25 | 50 | - | 25 | 30,6 | 1.10,0 | 2.30 | - | - | 190 |
| 14 | 10,6 | 15,2 | 4.38 | 9.54 | 14.40 | 29,0 | 32,0 | 24 | 48 | 12 | 24 | 31,4 | 1.12,0 | 2.33 | - | - | 185 |
| 13 | 10,7 | 15,4 | 4.46 | 10.10 | 14.52 | 28,5 | 31,5 | 23 | 46 | - | 23 | 32,2 | 1.14,0 | 2.36 | 5 | 5 | 180 |
| 12 | 10,8 | 15,6 | 4.54 | 10.26 | 15.04 | 28,0 | 31,0 | 22 | 44 | 11 | 22 | 33,0 | 1.16,0 | 2.39 | - | - | 175 |
| 11 | 10,9 | 15,8 | 5.02 | 10.42 | 15.16 | 27,5 | 30,5 | 21 | 42 | - | 21 | 34,0 | 1.18,0 | 2.42 | - | - | 170 |
| 10 | 11,0 | 16,0 | 5.10 | 11.00 | 15.30 | 27,0 | 30,0 | 20 | 40 | 10 | 20 | 35,0 | 1.20,0 | 2.45 | 4 | 4 | 165 |
| 9 | 11,2 | 16,3 | 5.20 | 11.20 | 15.46 | 26,5 | 29,5 | 18 | 36 | 9 | 18 | 36,0 | 1.22,0 | 2.48 | - | - | 160 |
| 8 | 11,4 | 16,6 | 5.30 | 11.40 | 16.02 | 26,0 | 29,0 | 16 | 32 | 8 | 16 | 37,0 | 1.24,0 | 2.51 | - | - | 155 |
| 7 | 11,7 | 16,9 | 5.40 | 12.00 | 16.20 | 25,5 | 28,5 | 14 | 28 | 7 | 14 | 38,0 | 1.26,0 | 2.55 | 3 | 3 | 150 |
| 6 | 12,0 | 17,3 | 5.50 | 12.20 | 16.38 | 25,0 | 28,0 | 12 | 24 | 6 | 12 | 39,0 | 1.29,0 | 3.00 | - | - | 145 |
| 5 | 12,3 | 17,7 | 6.00 | 12.40 | 16.56 | 24,5 | 27,5 | 10 | 20 | 5 | 10 | 40,0 | 1.32,0 | 3.05 | - | - | 140 |
| 4 | 12,6 | 18,1 | 6.10 | 13.00 | 17.16 | 24,0 | 27,0 | 8 | 16 | 4 | 8 | 41,0 | 1.35,0 | 3.10 | 2 | 2 | 130 |
| 3 | 13,0 | 18,6 | 6.20 | 13.30 | 17.36 | 23,0 | 26,5 | 6 | 12 | 3 | 6 | 42,0 | 1.38,0 | 3.16 | - | - | 120 |
| 2 | 13,5 | 19,2 | 6.35 | 14.10 | 18.00 | 22,0 | 26,0 | 4 | 8 | 2 | 4 | 44,0 | 1.41,0 | 3.22 | - | - | 110 |
| 1 | 14,0 | 20,0 | 7.00 | 15.00 | 18.30 | 20,0 | 25,0 | 2 | 4 | 1 | 2 | 46,0 | 1.45,0 | 3.30 | 1 | 1 | 100 |
| Примечание – результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительно оценивается числом очков, кратным верхнему "шагу" шкалы вида | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 8 –Таблица оценки результатов взрослых в летних многоборьях ВФСК ГТО (женщины 16-39 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  |  |  |  |  | Метание | | Стрельба | | | | | | | | | Плавание | | | | | | Сгибание- разгибание рук | | | |  | |
|  |  | Бег |  |  |  |  | МВ | | | | | ВП/ПП | | | | Длина  с места | |
|  |  |  |  |  | гранаты | мяча | 25м, 50м | | | 50м | | 5/10м | | 10м | |
|  | 60м | 100м | 500 м | 1 км | 2 км | 500г | 150г | 5 в | | | 10 в | | 5 в | | 10 в | | 25 м | | 50 м | | 100 м | | 3 мин | | 4 мин | |
| 100 | 7,6 | 12,3 | 1.15,0 | 2.50 | 6.10 | 57,0 | 80,0 | | 50 | 99 | | 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 | | - | - | | - | | 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 | | - | 98 | | 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 | | - | - | | - | | 96 | | 13,4 | | 28,8 | | 1.03,0 | | 112 | | 150 | | 266 | |
| 95 | - | - | 1.17,5 | 2.55 | 6.20 | 54,5 | 75,0 | | 49 | - | | - | | - | | 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 | | - | 97 | | 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 | | - | - | | - | | 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 | | - | 96 | | 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 | | 48 | - | | - | | 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 | | - | 95 | | 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 | | - | - | | - | | 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 | | 47 | 94 | | 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 | | - | - | | - | | 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 | | - | 93 | | 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 | | 46 | - | | - | | 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 | | - | 92 | | 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 | | - | - | | - | | 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 | | - | 91 | | 42 | | 86 | | 15,4 | | 32,8 | | 1.15,1 | | 72 | | 102 | | 246 | |
| 75 | - | - | 1.27,5 | 3.20 | 7.10 | 44,5 | 57,5 | | 45 | - | | - | | 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 | | - | 90 | | - | | 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 | | - | - | | 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 | | - | 89 | | - | | 82 | | 15,8 | | 33,6 | | 1.18,2 | | 64 | | 94 | | 242 | |

Продолжение таблицы 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  |  |  |  |  | Метание | | Стрельба | | | | Плавание | | | Сгибание- разгибание  рук | |  |
|  |  | Бег |  |  |  |  | МВ | | ВП/ПП | | Длина  с места |
|  |  |  |  |  | гранаты | мяча | 25м, 50м | 50м | 5/10м | 10м |
|  | 60м | 100м | 500 м | 1 км | 2 км | 500г | 150г | 5 в | 10 в | 5 в | 10 в | 25 м | 50 м | 100 м | 3 мин | 4 мин |
| 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 | 44 | 88 | 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 | - | 87 | 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 | - | - | - | 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 | 43 | 86 | 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 | - | 85 | 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 | 42 | 84 | 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 | - | - | - | 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 | - | 83 | 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 | 41 | 82 | 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 | - | 81 | 33 | 66 | 17,4 | 37,2 | 1.32,0 | 46 | 62 | 222 |
| 55 | - | - | 1.37,5 | 4.00 | 8.30 | 34,5 | 47,5 | - | - | - | 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 | 40 | 80 | 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 | - | 79 | 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 |
| 50 | 9,4 | 14,8 | 1.40 | 4.10 | 8.50 | 32,0 | 45,0 | 39 | 78 | 30 | 60 | 18,0 | 40,0 | 1.40 | 40 | 50 | 210 |
| 49 | - | - | 1.41 | 4.12 | 8.54 | 31,5 | 44,5 | - | - | - | 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 | - | 77 | 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 | 38 | 76 | 28 | 56 | 19,2 | 44,0 | 1.48 | 36 | 42 | 202 |

Продолжение таблицы 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  |  |  |  |  | Метание | | Стрельба | | | | Плавание | | | Сгибание- разгибание рук | |  |
|  |  | Бег |  |  |  |  | МВ | | ВП/ПП | | Длина  с места |
|  |  |  |  |  | гранаты | мяча | 25м, 50м | 50м | 5/10м | 10м |
|  | 60м | 100м | 500 м | 1 км | 2 км | 500г | 150г | 5 в | 10 в | 5 в | 10 в | 25 м | 50 м | 100 м | 3 мин | 4 мин |
| 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 | - | 75 | 27 | 54 | 20,0 | 46,0 | 1.52 | 34 | 38 | 198 |
| 43 | - | - | 1.47 | 4.24 | 9.18 | 28,5 | 41,5 | - | - | - | 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 | 37 | 74 | 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 | - | 73 | 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 | 36 | 72 | 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 | - | 71 | 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 | 35 | 70 | 22 | 44 | 25,0 | 56,0 | 2.12 | 24 | 24 | 178 |
| 33 | - | 15,7 | 1.57 | 4.44 | 9.58 | 23,5 | 36,5 | - | - | - | 43 | 25,5 | 57,0 | 2.14 | 23 | 23 | 176 |
| 32 | 10,3 | 15,8 | 1.58 | 4.46 | 10.02 | 23,0 | 36,0 | - | 69 | 21 | 42 | 26,0 | 58,0 | 2.16 | 22 | 22 | 174 |
| 31 | - | 15,9 | 1.59 | 4.48 | 10.06 | 22,5 | 35,5 | - | - | - | 41 | 26,5 | 59,0 | 2.18 | 21 | 21 | 172 |
| 30 | 10,4 | 16,0 | 2.00 | 4.50 | 10.10 | 22,0 | 35,0 | 34 | 68 | 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 | - | 67 | 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 | - | 66 | 18 | 36 | 29,6 | 1.08 | 2.36 | 16 | 16 | 162 |
| 25 | - | 16,5 | 2.05 | 5.00 | 10.40 | 19,5 | 32,5 | - | 65 | - | 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 | 32 | 64 | 17 | 34 | 31,2 | 1.12 | 2.44 | 14 | 14 | 158 |
| 23 | - | 16,7 | 2.07 | 5.04 | 10.54 | 18,5 | 31,5 | - | 63 | - | 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 | 31 | 62 | 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 | - | 61 | - | 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 | 30 | 60 | 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 | 29 | 58 | - | 29 | 36,0 | 1.22 | 3.04 | - | - | 148 |

Продолжение таблицы 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |  |  |  |  |  | Метание | | Стрельба | | | | Плавание | | | Сгибание- разгибание рук | |  |
|  |  | Бег |  |  |  |  | МВ | | ВП/ПП | | Длина  с места |
|  |  |  |  |  | гранаты | мяча | 25м, 50м | 50м | 5/10м | 10м |
|  | 60м | 100м | 500 м | 2 км | 3 км | 500г | 150г | 5 в | 10 в | 5 в | 10 в | 25 м | 50 м | 100 м | 3 мин | 4 мин |
| 18 | 11,4 | 17,4 | 2.14 | 5.18 | 11.45 | 16,0 | 29,0 | 28 | 56 | 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 | 27 | 54 | - | 27 | 38,0 | 1.26 | 3.12 | - | - | 144 |
| 16 | 11,8 | 17,8 | 2.20 | 5.30 | 12.20 | 15,0 | 28,0 | 26 | 52 | 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 | 25 | 50 | - | 25 | 40,0 | 1.30 | 3.20 | - | - | 140 |
| 14 | 12,2 | 18,4 | 2.28 | 5.46 | 13.00 | 14,0 | 27,0 | 24 | 48 | 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 | 23 | 46 | - | 23 | 42,0 | 1.34 | 3.28 | - | - | 130 |
| 12 | 12,6 | 19,0 | 2.38 | 6.06 | 13.50 | 13,0 | 26,0 | 22 | 44 | 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 | 21 | 42 | - | 21 | 44,0 | 1.38 | 3.36 | - | - | 120 |
| 10 | 13,0 | 19,6 | 2.50 | 6.30 | 14.40 | 12,0 | 25,0 | 20 | 40 | 10 | 20 | 45,0 | 1.40 | 3.40 | 5 | 5 | 115 |
| 9 | 13,2 | 20,0 | 2.56 | 6.44 | 15.10 | 11,5 | 24,5 | 18 | 36 | 9 | 18 | 46,0 | 1.43 | 3.45 | - | - | 110 |
| 8 | 13,4 | 20,4 | 3.03 | 6.58 | 15.40 | 11,0 | 24,0 | 16 | 32 | 8 | 16 | 47,0 | 1.46 | 3.50 | 4 | 4 | 105 |
| 7 | 13,7 | 20,8 | 3.10 | 7.12 | 16.15 | 10,5 | 23,5 | 14 | 28 | 7 | 14 | 48,0 | 1.50 | 3.56 | - | - | 100 |
| 6 | 14,0 | 21,2 | 3.18 | 7.28 | 16.50 | 10,0 | 23,0 | 12 | 24 | 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 | 20 | 5 | 10 | 50,0 | 1.58 | 4.08 | - | - | 90 |
| 4 | 14,6 | 22,1 | 3.34 | 8.00 | 18.00 | 8,0 | 22,0 | 8 | 16 | 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 | 12 | 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 | 8 | 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 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1.00,0 | 2.20 | 4.40 | - | - | 65 |
| Примечание – результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительно оценивается числом очков, кратным верхнему "шагу" шкалы вида | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 9 – Таблица оценки результатов мужчин в рывке гири многоборий ВФСК ГТО

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| очки | 24 кг  10 мин | 24 кг  4 мин | 16 кг  4 мин | очки | 24 кг  10 мин  4 мин | 16 кг  4 мин | Оценивается сумма результатов двух рук  ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ  при выступлении участников согласно весовых категорий  масса гири 16 кг  -спортсмены категорий 65кг, 70кг, 75кг, 80кг, 85кг получают табличную оценку  -спортсмены категорий 60кг,90кг  получают табличную оценку + 2 очка  - спортсмены категорий 55 кг, св.90 кг  получают табличную оценку + 4очка  масса гири 24 кг  -спортсмены категорий 70 кг, 75 кг, 80кг, 85кг,90кг получают табличную оценку  -спортсмены категорий 65 кг, св.90 кг  получают табличную оценку + 2 очка  - спортсмены категории 60кг  получают табличную оценку + 4очка  - спортсмены категории 55кг  получают табличную оценку + 6 очков  Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительно оценивается числом очков, кратным верхнему «шагу» шкалы вида |
| 100 | 180 | 120 | 160 | 50 | 40 | 60 |
| 99 | 176 | 119 | 158 | 49 | 39 | 58 |
| 98 | 172 | 118 | 156 | 48 | 38 | 56 |
| 97 | 168 | 117 | 154 | 47 | 37 | 54 |
| 96 | 164 | 116 | 152 | 46 | 36 | 52 |
| 95 | 160 | 115 | 150 | 45 | 35 | 50 |
| 94 | 156 | 114 | 148 | 44 | 34 | 48 |
| 93 | 152 | 113 | 146 | 43 | 33 | 46 |
| 92 | 148 | 112 | 144 | 42 | 32 | 44 |
| 91 | 144 | 111 | 142 | 41 | 31 | 42 |
| 90 | 140 | 110 | 140 | 40 | 30 | 40 |
| 89 | 137 | 108 | 138 | 39 | 29 | 39 |
| 88 | 134 | 106 | 136 | 38 | 28 | 38 |
| 87 | 131 | 104 | 134 | 37 | 27 | 37 |
| 86 | 128 | 102 | 132 | 36 | 26 | 36 |
| 85 | 125 | 100 | 130 | 35 | 25 | 35 |
| 84 | 122 | 98 | 128 | 34 | 24 | 34 |
| 83 | 119 | 96 | 126 | 33 | 23 | 33 |
| 82 | 116 | 94 | 124 | 32 | 22 | 32 |
| 81 | 113 | 92 | 122 | 31 | 21 | 31 |
| 80 | 110 | 90 | 120 | 30 | 20 | 30 |
| 79 | 107 | 88 | 118 | 29 | 19 | 29 |
| 78 | 104 | 86 | 116 | 28 | 18 | 28 |
| 77 | 101 | 84 | 114 | 27 | 17 | 27 |
| 76 | 98 | 82 | 112 | 26 | 16 | 26 |
| 75 | 95 | 80 | 110 | 25 | 15 | 25 |
| 74 | 92 | 78 | 108 | 24 | 14 | 24 |
| 73 | 89 | 76 | 106 | 23 | 13 | 23 |
| 72 | 86 | 74 | 104 | 22 | 12 | 22 |
| 71 | 83 | 72 | 102 | 21 | 11 | 21 |
| 70 | 80 | 70 | 100 | 20 | 10 | 20 |
| 69 | 78 | 68 | 98 | 19 | 9 | 19 |
| 68 | 76 | 66 | 96 | 18 | 8 | 18 |
| 67 | 74 | 64 | 94 | 17 | 7 | 17 |
| 66 | 72 | 62 | 92 | 16 | 6 | 16 |
| 65 | 70 | 60 | 90 | 15 | - | 15 |
| 64 | 68 | 58 | 88 | 14 | 5 | 14 |
| 63 | 66 | 56 | 86 | 13 | - | 13 |
| 62 | 64 | 54 | 84 | 12 | 4 | 12 |
| 61 | 62 | 52 | 82 | 11 | - | 11 |
| 60 | 60 | 50 | 80 | 10 | - | 10 |
| 59 | 58 | 49 | 78 | 9 | 3 | 9 |
| 58 | 56 | 48 | 76 | 8 | - | 8 |
| 57 | 54 | 47 | 74 | 7 | - | 7 |
| 56 | 52 | 46 | 72 | 6 | 2 | 6 |
| 55 | 50 | 45 | 70 | 5 | - | 5 |
| 54 | 48 | 44 | 68 | 4 | - | 4 |
| 53 | 46 | 43 | 66 | 3 | 1 | 3 |
| 52 | 44 | 42 | 64 | 2 | - | 2 |
| 51 | 42 | 41 | 62 | 1 | - | 1 |

приложение 3

Критерии оценивания творческого конкурса

**«Визитная карточка команды»**

*Каждый критерий оценивается из 5 максимальных бал*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Команда | Оригинальность номера | Сложность номера | Количество задействованных участников команды | Уровень подготовки к выступлению | Наличие атрибутики команды | Артистизм участников | ИТОГО |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Член жюри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (ФИО)

приложение 4

Вопросы к теоретическому конкурсу

**"Олимпийская викторина"**

1. Основной конкурент г. Сочи за право проведения XXII Олимпийских зимних игр

1. Лос-Анжелес
2. Пхенчан
3. Токио
4. Астана

2. Кто не являлся талисманом XXII Олимпийских зимних игр в г. Сочи

1. Белый мишка
2. Зайка
3. Леопард
4. Дельфин

3. Сколько стран приняли участие в XXII Олимпийских зимних игр в г. Сочи

1. 50
2. 88
3. 102
4. 150

4. Когда началась эстафета олимпийского огня XXII Олимпийских зимних игр в России

1. 1 сентября 2012 г.
2. 14 декабря 2013 г.
3. 7 октября 2013 г.
4. 1 января 2014 г.

5. В каком городе прошли XI Паралимпийские зимние игры

1. Ванкувер
2. Саппоро
3. Сочи
4. Ногано

6. В скольких видах спорта и дисциплинах были разыграны медали XXII Олимпийских зимних игр в г. Сочи

1. 9
2. 12
3. 15
4. 20

7. Сколько золотых медалей завоевала сборная команда России на XXII Олимпийских зимних игр в г. Сочи?

1. 13
2. 19
3. 21
4. 38

8. Назовите победителя XXII Олимпийских зимних игр в парном фигурном катании

1. Т. Волосажар и М. Траньков
2. К. Столбова и Ф. Климов
3. А. Савченко и Р. Шолковы
4. Пан Цин и Тон Цзян

9. Назовите победителя XXII Олимпийских зимних игр в женском фигурном катании

1. Ю. Липницкая
2. А. Сотникова
3. Ю-На Ким
4. Эшли Вагнер

10. Назовите двукратного победителя XXII Олимпийских зимних игр в сноуборде

1. [Пьер Вольтье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%8C%D0%B5,_%D0%9F%D1%8C%D0%B5%D1%80)
2. Дарси Шарп
3. Виктор Вайлд
4. Николай Олюдин

11. Когда состоялись первые достоверно известные Олимпийские игры?

1. 776 г. до н.э.
2. 26 г. до н.э.
3. 154 г. н.э.
4. 777 г. н.э.

12. В храмах, перед открытием Олимпийских игр в древности, атлеты давали клятву. Как она звучала?

1. «Клянусь приложить максимум сил, что бы сокрушить соперников и победить!»
2. «Я клянусь честно и достойно выступать на Играх, не щадить соперников и прославить свой город!»
3. «Я честно и упорно готовился, и буду честно соревноваться со своими соперниками!»
4. «Я не употреблял допинг и клянусь честно соревноваться!»

13. На Играх 211 Олимпиады он был объявлен победителем всех без исключения турниров

1. Нерон
2. Геракл
3. Сократ
4. Аристотель

14. Назовите дату создания Международного олимпийского комитета

1. 23 июня 1894 г.
2. 1 сентября 1900 г.
3. 21 августа1903 г.
4. 10 мая 1947 г.

15. Где прошли первые Олимпийские игры современности?

1. Афины
2. Берлин
3. Лондон
4. Рим

16. Соревнований по какому виду спорта не было во время проведения I Олимпийских игр современности?

1. легкая атлетика
2. борьба
3. бокс
4. велосипедные гонки

17. Сколько видов спорта входило в программу I Олимпийских игр современности?

1. 9
2. 12
3. 18
4. 25

18. Кульминацией первых Олимпийских игр современности стал марафонский бег. Какова тогда была протяженность дистанции?

1. 24 км. 150 м
2. 40 км.
3. 42 км. 200 м
4. 45 км.

19. В каком году создан Российский олимпийский комитет?

1. 1911
2. 1934
3. 1946
4. 1992

20. Когда впервые был поднят олимпийский флаг и прозвучал девиз олимпийцев?

1. 1896 г. I Олимпийские игры
2. 1920 г. VII Олимпийские игры
3. 1924 г. VIII Олимпийские игры
4. 1948 г. XIV Олимпийские игры

21. Первой Олимпийской чемпионкой в истории спорта СССР в 1952 г. стала Нина Пономарева (Ромашкова). А в каком виде программы?

1. толкание ядра
2. бег на дистанции 100 м.
3. метание диска
4. прыжки в высоту

22. Какова протяженность классической марафонской дистанции?

1. 24 км. 150 м
2. 38 км. 280 м
3. 42 км. 195 м.
4. 45 км.

23. Назовите столицу проведения XXII летних Олимпийских игр.

1. Мельбурн
2. Токио
3. Москва
4. Лиллехаммер

24. Руководством СССР было принято решение бойкотировать XXIII летние Олимпийские игры, проводимые в США. Назовите столицу проведения этих игр.

1. Монреаль
2. Вашингтон
3. Лос-Анджелес
4. Атланта

25. Впервые в истории, этот спринтер выиграл на двух Играх подряд золотые медали на дистанциях 100 м., 200 м. и эстафете 4х100 м.

1. Асафа Пауэл
2. Морис Грин
3. Ким Коллинз
4. Усэйн Болт

26. Какой вид спорта не входит в программу проведения летних Олимпийских игр?

1. Бадминтон
2. Волейбол
3. Гандбол
4. Самбо

27. Какой вид спорта не входит в программу проведения зимних Олимпийских игр?

1. Керлинг
2. Легкая атлетика
3. Фристайл
4. Санный спорт

28. Назовите победителя Олимпийских игр 2012 г. (Лондон) в прыжках с шестом среди женщин.

1. Елена Исимбаева
2. [Дженнифер Сур](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%80,_%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%84%D0%B5%D1%80)
3. Светлана Феофанова
4. Анна Роговска

29. Сколько раз в новой истории отменялись Олимпийские игры?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

30. Где должны пройти XXXII летние Олимпийские игры 2020 г.?

1. Токио
2. Берлин
3. Сеул
4. столица еще не выбрана

31. Где должны пройти XXIV зимние Олимпийские игры 2022 г.?

1. Лейк-Плэсид
2. Нагано
3. Мурманск
4. Пекин

32. Назовите знаменосца сборной команды России на открытии Олимпийских игр в Лондоне в 2012 г.

1. А. Попов
2. А. Карелин
3. М. Шарапова
4. А. Давыдова

33. В каком году прошли I зимние Олимпийские игры?

1. 1910
2. 1924
3. 1936
4. 1960

34. В каком виде программы Л.Белоусова и О.Птротопопов завоевали   
золотые медали Олимпийских игр?

1. Спортивная гимнастика
2. Фигурное катание
3. Прыжки на батуте
4. Биатлон (смешанная эстафета)

35. Назовите единственную женщину в мире — олимпийскую чемпионку сразу в двух зимних видах спорта (лыжный спорт и биатлон)

1. Анфиса Резцова
2. Ольга Пылева
3. Раиса Сметанина
4. Магдалена Нойнер

36. Какой документ устанавливает фундаментальные принципы и ценности олимпизма?

1. Антидопинговый кодекс
2. Олимпийская хартия
3. Клятва олимпийцев
4. Свод правил по видам спорта

37. Какому континенту соответствует голубой цвет олимпийских колец?

1. Америка
2. Австралия
3. Европа
4. Азия

38. Сколько раз происходил бойкот некоторыми странами Олимпийских игр современности?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

39. Как называется принцип олимпизма: «Каждый должен иметь возможность заниматься спортом без дискриминации любого рода и в олимпийском духе, основанном на взаимопонимании, дружбе, солидарности и справедливой игре»?

1. Принцип Пьера де Кубертена
2. Принцип Олимпийского перемирия
3. Принцип Фэйр плэй
4. Принцип солидарности и равенства

40. В 2016 году в программу Игр Олимпиады войдут виды спорта:

1. Гольф и регби
2. Дартс и спортивный покер
3. Снукер и конное поло
4. Бейсбол и самбо

Ключ к тестам

**"Олимпийской викторины"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ответ | № | Ответ | № | Ответ | № | Ответ |
| 1 | B | 11 | A | 21 | C | 31 | D |
| 2 | D | 12 | C | 22 | C | 32 | C |
| 3 | B | 13 | A | 23 | C | 33 | B |
| 4 | B | 14 | A | 24 | C | 34 | B |
| 5 | C | 15 | A | 25 | D | 35 | A |
| 6 | C | 16 | C | 26 | D | 36 | B |
| 7 | A | 17 | A | 27 | B | 37 | C |
| 8 | A | 18 | B | 28 | B | 38 | D |
| 9 | B | 19 | A | 29 | C | 39 | C |
| 10 | C | 20 | D | 30 | A | 40 | A |

приложение 5

Вопросы к интеллектуальному конкурсу

**«Брейн-ринг»**

**Тема: Олимпийские игры**

1. Назовите слоган XXII Олимпийских зимних игр в г. Сочи

Ответ: Жаркие. Зимние. Твои

2. Происхождение «стадиона»

Ответ: Стадион происходит от слова «стадий» - мера длины в Древней Греции, которая составляет 192 м 27 см, что составляет 600 стоп Геракла. Это дистанция для бега, которую Геракл отмерил собственными шагами на первых играх.

3. В древности, выступать на Олимпийских играх считалось большой честью. Сколько времени, согласно традиция атлет должен был готовиться к ним?

Ответ: 10 месяцев готовиться дома и месяц тренироваться в Олимпии

4. Победители Олимпийских игр в Древности награждались одним из двух призов. Назовите их

Ответ: Оливковая ветвь или лавровый венок.

5. Известно, что древнегреческий философ и математик Пифагор Самосский был одним из победителей Олимпийских игр. В каком виде Игр ему это удалось?

Ответ: кулачный бой

6. В проведении Игр 211 Олимпиады принял участие римский император. Отличавшийся крайним тщеславием и считавший себя великим актером и певцом, он распорядился изменить программу соревнований так, что в ней появились турниры, о которых раньше и не слыхивали. В результате, на Играх он был объявлен победителем всех без исключения турниров. Кто это?

Ответ: Нерон

7. Во многих странах, и у нас в России 23 июня отмечается как Олимпийский день. В честь какого события отмечается эта дата?

Ответ: 23 июня 1894 г. – создан Международный олимпийский комитет

8. Назовите девиз олимпийцев, впервые прозвучавший в 1920 г. на VII Олимпийских играх в Антверпене

Ответ: Citius, Altius, forties (Быстрее, выше, сильнее)

9. Расскажите историю марафонского бега. Что определило именно такую протяженность дистанции – 42 км. 195 м.?

Ответ: Эта дистанция посвящена памяти афинского воина, который, согласно легенде, в 490 г. до н.э. пробежал от города Марафон до Афин, чтобы рассказать о победе греков над во много раз превосходящим их войском персов. Добежав до Афин, он успел крикнуть: «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» и упал замертво. Международный олимпийский комитет в 1896 году измерил фактическую длину дистанции от поля битвы в Марафоне до Афин; она оказалась равной 34,5 км.

Длина пробега не была изначально фиксированной, и выбиралась достаточно произвольно. На Олимпиаде в 1908 году в [Лондоне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD) дистанция составила 42 км 195 метров, чтобы королевская семья могла с удобством наблюдать за пробегом из окон Виндзорского замка. На следующей Олимпиаде в 1912 году длина была изменена до 40,2 км; в 1920 было новое изменение до 42,75 км. Всего на первых семи Олимпиадах было 6 различных марафонских дистанций от 40 до 42,75 км (40 км использовалось дважды).

Окончательно длина в 42,195 км как официальная длина марафонского забега была установлена в 1921 г. [Международной любительской легкоатлетической федерацией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9)

10. Назовите основной предлог бойкота XXII летних Олимпийских игр рядом западных держав.

Ответ: ввод войск СССР в Афганистан

**Тема: Рациональное питание**

1. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточномрационе?

Ответ: 1:1:4

2. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется.Почему?

Ответ: нарушены нормальные условия для секреции соков

3. Энергетическая ценность питания определяется калорийностью. Средние цифры нормальной калорийности суточного рациона школьника 12-17 лет составляет...

Ответ: 2600-3000 кКал

4. Питание должно быть сбалансированным. Что это значит?

Ответ: Питание должно содержать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ.

5. Какова оптимальная кратность питания?

Ответ: не менее 3-4 раз в сутки.

6. При избыточном весе, содержание чего необходимо сократить в пище в первую очередь?

Ответ: Углеводы и жиры (преимущественно животного происхождения)

  7. Режим питания предусматривает, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем... Сколько часов до сна?

Ответ: за 2 - 3 часа до сна

8. При рациональном питании диетологи советуют употреблять животные и растительных белки именно в таком соотношении.

Ответ: 70% (животные белки) : 30% (растительные белки)

9. Как называется совокупность правил употребления пищи человеком?

Ответ: диета

10. Назовите основной вред фаст фуда.

Ответ: Слишком высокая калорийность

**Тема: Здоровый образ жизни**

1. Когда отмечается Всемирный день здоровья?

Ответ: 7 апреля

2. Назовите виды закаливания.

Ответ: водное, воздушное, солнечное.

3. Дайте определение "здоровье"

Ответ: здоровье - это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

4. От каких факторов зависит здоровье?

Ответ: ЗОЖ, экология, наследственность, уровень медицины

5. В понятие "Здоровый образ жизни" входят (назовите не менее 5):

Ответ: Оптимальный режим труда и отдыха; Двигательная активность и закаливание; Рациональное питание; Отказ от вредных привычек; Медицинская активность; Соблюдение правил психогигиены; Личная и общественная гигиена; Гигиена семьи и брака; Половое воспитание и сексуальное образование

6. Как называется комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью?

Ответ: личная гигиена

7. Как называется система тренировок, направленных на повышение защитных сил организма против различных вредных воздействий, то есть на сохранение и укрепление здоровья, выработку устойчивости к простуде и инфекциям, к физическим и нервным перегрузкам называется?

Ответ: закаливание

8. Как известно, критерием для соматического здоровья является «я могу»; для психического здоровья - «я хочу». А для нравственного здоровья?

Ответ: «я должен»

9. Какая нормальная продолжительность сна для школьника 9-11 класса

Ответ: 8-9 часов.

10. Какая нормальная продолжительность сна для школьника 1-8 класса

Ответ: 9-10 часов.

**Тема: Теория физической культуры**

1. Назовите структурный компонент физической культуры, удовлетворяющий потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении.

Ответ: рекреационная физическая культура

2. Назовите стратегической **цель системы физической культуры.**

**Ответ: формирование физической культуры личности**

3. Назовите основное средство физической культуры

Ответ: Физические упражнения

4. На сколько % повышение ЧСС после 20 приседаний в спокойном темпе считается нормой?

Ответ: до 50 % (25 % - отлично; 25-50 % - хорошо, 50-75 % - удовлетворительно)

5. Как называется режим мышечных сокращений, при котором под влиянием нагрузки мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения?

Ответ: изотонический

6. Как известно, спорт высших спортивных достижений может быть любительским и профессиональным. В чем их основное отличие?

Ответ: Главной целью профессионального спорта является зарабатывание денег.

7. Какой режим занятий физкультурно-спортивной деятельности необходим для достижения тренировочного эффекта?

Ответ: 3 раза в неделю через день.

8. В чем разница между физической подготовкой и физической подготовленностью?

Ответ: Подготовка – процесс, подготовленность - результат

9. Назовите основную форму организации физического воспитания в общеобразовательных организациях

Ответ: Урок физической культуры

10. О каком средстве физической культуры говориться в детской поговорке «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Ответ: использование оздоровительных сил природы

**Тема: Лёгкая атлетика**

1. Сколько всего (мужских и женских) видов легкой атлетики входит в программу Олимпийских игр:

Ответ: 47

2. Какова протяженность круга крытого легкоатлетического манежа?

Ответ: 200 метров

3. Кто является рекордсменом мира в беге на 60 метров в закрытых помещениях среди женщин?

Ответ: Ирина Привалова (6,92 сек.)

4. Являясь обладательницей 28 мировых рекордов в прыжках с шестом, Елена Исимбаева все же проиграла на этих Олимпийских играх!

Ответ: XXX Летние Олимпийские игры 2012 в Лондоне

5. Кто является обладателем наибольшего количества Олимпийских медалей по легкой атлетике за всю историю проведения Игр современности?

Ответ: Нурми Пааво (Финский легкоатлет, бегун на средние и длинные дистанции) 9 золотых, 3 серебряных.

6. Обладателем сколько золотых Олимпийских медалей является рекордсмен мира на дистанциях 100 и 200 м. Усейн Болт?

Ответ: 6 шесть (до Олимпийских игр 2016)

7. Руководящим органом,  регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является ИААФ. Расшифруйте данную аббревиатуру.

Ответ: Международная ассоциация легкоатлетических федераций.

8. Назовите состав Российской эстафетной команды женщин (4х100 м.), которым впервые за всю историю Отечественного спорта удалось завоевать золотые олимпийские медали на Играх 2008 года в Пекине.

Ответ: [Евгения Полякова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0), [Александра Федорива](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0,_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0), [Юлия Гущина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%BD%D0%B0,_%D0%AE%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0), [Юлия Чермошанская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%BE%D1%88%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F,_%D0%AE%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0)

9. Американская легкоатлетка, обладательница фантастических и до сегодняшнего дня недосягаемых рекордов мира в беге на 100 м (10,49 сек) и 200 м (21,34), которые вызывают сомнения абсолютного большинства специалистов (из-за возможного применения допинга).

Ответ: Флоренс [Гриффит-Джойнер](http://olympteka.ru/olymp/athlets/profile/271.html)

10. Девятикратный олимпийский чемпион (спринт, прыжки в длину) из США за свою карьеру трижды попадался на допинге. Однако каждый раз он выходил сухим из воды. Ему удавалось доказать, что запрещённые препараты попадали в его организм с лекарством от кашля, либо он придумывал иные отговорки. Но за свою карьеру он так ни разу и не был дисквалифицирован. Кто это?

Ответ: Карл Льюис

приложение 6

Критерии оценивания флэшмоба

**«Утренняя гимнастика отряда»**

*Каждый критерий оценивается из 5 максимальных баллов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Команда | Оригинальность номера | Сложность номера | Соблюдение основных принципов физической культуры в построении комплекса | Уровень подготовки к выступлению | качество выполнения комплекса | Артистизм участников | ИТОГО |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Член жюри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (ФИО)

приложение 7

Критерии оценивания творческого конкурса

**«Наш отдых!»**

*Каждый критерий оценивается из 5 максимальных баллов*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Команда | Оригинальность оформления | Качество представленных материалов | Актуальность содержания материалов | Мотивационная составляющая | ИТОГО |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Член жюри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) (ФИО)

приложение 8

1. Николай Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион по фигурному катанию.

2. Пьер де Кубертен – инициатор организации современных [Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B).

3. Нина Пономарева (Ромашкова) – двукратная Олимпийская чемпионка по метанию диска, завоевала первую олимпийскую медаль в истории СССР.

4. Лариса Латынина – обладательница 18 олимпийских наград по спортивной гимнастике

5. Валерий Борзов – двукратный олимпийский чемпион по легкой атлетике.

6. Владимир Сальников – четырехкратный олимпийский чемпион по плаванию.

7. Александр Карелин – трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе.

8. Александр Попов – четырехкратный олимпийский чемпион по плаванию.

9. Алексей Немов – четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике.

10. Наталья Антюх – обладательница 2 золотых, 1 серебряной и 1 бронзовой медалей Олимпийских игр по легкой атлетике.

11. Раиса Сметанина – завоевала на четырех Олимпийских игр 4 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовую медали по лыжных гонках.

12. Ирина Роднина - трёхкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира по фигурному катанию.

13. Анфиса Резцова - двукратная олимпийская чемпионка по биатлону, олимпийская чемпионка по лыжным гонкам, трёхкратная чемпионка мира по лыжным гонкам.

14. Любовь Егорова - шестикратная [олимпийская чемпионка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B), трехкратная чемпионка мира, [Герой Российской Федерации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B9_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8).

15. Алексей Ягудин - [олимпийский чемпион](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2002), четырёхкратный [чемпион мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E) по фигурному катанию.

16. Валерий Харламов - двукратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира по хоккею. Лучший хоккеист СССР (1972, 1973)

17. Елена Исимбаева - двукратная олимпийская чемпионка по легкой атлетике. Обладательница 28 мировых рекордов  в прыжках с шестом среди женщин.

18. Алия Мустафина - олимпийская чемпионка в упражнении на брусьях, серебряный и двукратный бронзовый призёр Олимпиады 2012 года. Трёхкратная чемпионка мира по спортивной гимнастике

19. Алина Кабаева – олимпийская чемпионка по художественной гимнастике.

20. Александр Доброскок - вице-чемпион Олимпийских игр [2000](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2000) года, двукратный чемпион мира по прыжкам в воду. Оренбургская область.

21. Павел Полтавцев - Чемпион летних Паралимпийских игр 2012, двукратный чемпион мира по плаванию среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. Оренбургская область.

**Методические рекомендации**

по организации и проведению Спартакиады

1. Рекомендации по организации физкультурно-спортивной работы в детском оздоровительном лагере

В условиях детского оздоровительного необходимо в полной мере реализовывать образовательный и воспитательный потенциал физической культуры в гражданско-патриотическом, нравственно-духовном, трудовом, интеллектуальном, здоровьесберегающем, эстетическом и коммуникативном воспитании школьников.

В 2016 году пройдут 31 летние Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро. Так же этот год ознаменован активным и повсеместным внедрением ВФСК "ГТО". На фоне данных событий, обеспечивающих повышенный интерес социума в физической культуре и спорту, вам представляется уникальная возможность для формирования потребностно-мотивационного компонента физической культуры личности, направленного на "включение" школьников в систематические и регулярные занятия.

С учетом обозначенной цели, разработанное положение включает не только спортивные соревнования, но и мероприятия, направленные на развитие личностных способностей детей.

При этом предлагаемое положение является примерным и носит рекомендательный характер. Содержание его может быть изменено исходя из возможностей (материально-технических, кадровых и пр.) лагеря.

Летний период предоставляет возможность использовать уникальные по многогранности воздействия естественных оздоровительных факторов окружающей среды, для чего необходимо создать дополнительные условия организационного характера.

Летом, в условиях оздоровительного лагеря, дети имеют большие возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе. Целесообразное их сочетание с твердым режимом могут дать значительные результаты.

Всю воспитательную и оздоровительную работу следует проводить в соответствии с учетом возраста детей, их потребностей и возможностей. При этом организаторы летнего отдыха детей не должны забывать, что главная задача - обеспечить детям здоровый отдых, поэтому ни в коем случае нельзя допускать перегрузку детей различными массовыми мероприятиями в ущерб их отдыху и здоровью.

Физическое воспитание детей в оздоровительном лагере должно быть направлено на решение следующих задач:

а) формирование всесторонне- и гармонично-развитой личности средствами физической культуры;

б) укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию, закаливанию детей;

в) совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений, жизненно важных физических качеств;

г) содействие формированию привычки к систематическому использованию средств физической культуры в целях собственного оздоровления и физического совершенствования.

К процессу организации физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) в детском лагере предъявляются следующие требования:

- необходимо сделать занятия ФСД неотъемлемой частью режима дня, обеспечив участие в них всех без исключения детей;

- в реализации программы ФСД должны принимать участие весь педагогический персонал лагеря;

- содержание, методы, и формы организации занятий должны дифференцироваться в соответствии с возрастным и гендерным делением детей, состоянием здоровья и уровнем их физической подготовленности;

- следует обеспечить разнообразие занятий на основе широкого варьирования, их содержания, форм и условий проведения;

- работа по физическому воспитанию должна строится на принципах самореализации и самоутверждения детей.

Одним из главных условий при проведении Спартакиады должно стать:

- привлечение к Спартакиаде всех без исключения детей (задействование в разны видах программы);

- акцент не на проведении соревнований, а на процесс подготовки к ним (разучивание комбинации гимнастики, поиск ответов к тестам, тренировки, изучению истории Российских спортивных традиций и пр.).

2. Рекомендации по организации Спартакиады

Спартакиада должна стать ключевым событием лагеря. Для этого необходимо создать определенный ажиотаж вокруг данного мероприятия.

Открытие Спартакиады должно быть проведено на высоком организационном уровне. Здесь будет уместным сравнить открытие Спартакиады с открытием Олимпийских игр. Обязательно наличие официальной части (приветственное слово администрации, парад спортсменов, поднятие флага, гимн, клятва спортсменов выступать честно, клятва судей о честном судействе, объявление об открытии Спартакиады) и творческой составляющей (творческий конкурс). В церемонии открытия должны участвовать все дети лагеря.

Завершаться Спартакиада должна официальной и красочной церемонией закрытия. На церемонии целесообразно объявить и наградить победителей и призеров комплексного зачета Спартакиады, а так же победителей и призеров личного первенства «Многоборье ГТО».

3. Рекомендации по проведению Спартакиады

**Творческий конкурс «Визитная карточка команды»**

Основная цель данного конкурса - воспитание творческих и коммуникативных способностей детей.

Обязательная подготовка творческих номеров каждым отрядом и наличие соревновательной составляющей (одним из критерием оценивания является - участие всех членов команды) будет способствовать максимальному вовлечению детей в творческую деятельность.

Оценивать данный конкурс следует не очень строго. Причем, важно сообщить об этих критериях детям заранее.

Тематикой подготовленных номеров, бесспорно, должны стать Олимпиада и ВФСК «Готов к труду и обороне».

**Творческий конкурс «Наша спортивная жизнь»**

Главная цель конкурса - активизация пропагандистской работы среди детей. Плакаты и иные материалы не обязательно рисовать. Возможен поиск материалов в интернете. Для этого необходимо обеспечить детям доступ к принтеру и иной орг. техники.

Таким образом, в соревновательной форме, дети каждый день становятся в той или иной мере вовлеченными в агитационно-пропагандистскую работу. Физкультурно-спортивная деятельность становится объектом внимания детей на весь период нахождения в лагере.

Так же можно сделать тематические недели для материалов конкурса (неделя «советская агитация», «демотиваторы», «вредные привычки», «спорт – красота тела и духа» и пр.).

Варианты оценивания данного конкурса то же различны. Мы предлагаем подводить промежуточные итоги каждый день и начислять баллы, но это не означает недопустимость иного формата оценивания. Самое главное (для мотивации детей), что бы дети это расценивали именно как конкурс.

**«Олимпийские игры лагеря»**

Это последовательное проведение соревнований по: подвижным играм, футболу, пионерболу, «многоборье ГТО».

Многоборье ГТО должно стать апофеозом всей Спартакиады, его заключительным видом. Это соревнование, где каждый член команды может принести своему отряду победу.

При этом вокруг данных соревнований должен быть создан достаточный ажиотаж. Агитационные плакаты (слайд), подготовленные кричалки, и пр.

Так же, победителей в личном зачете многоборья ГТО можно наградить стилизованным лавровым венком (как древних олимпийцев).

**Интеллектуальные конкурсы «Брэйн-ринг» и «Олимпийская викторина»**

Основная цель - формирование системы знаний в области физической культуры и спорта.

Главное в данных конкурсах - активизировать познавательные процессы детей. Для этого вопросы (обязательно без ответов) должны быть розданы заранее. На протяжении 3-4 дней, дети будут искать на них ответы (интернет, учебники и пр.).

Как вариант, можно усложнить задачу, раздав детям только тематику вопросов («История древних и современных Олимпийских игр», «Известные чемпионы Игр древности и современности», «История Российских побед» и т.д.). Процесс подготовки тогда можно выстроить по следующей схеме: каждый ребенок изучает только свою тему, а затем, собравшись вместе, дети рассказывают друг другу то, что узнали. Таким образом, за короткий срок, дети получат большой объем информации.

**Флэшмоб «Утренняя гимнастика отряда»**

Детьми разрабатывается (совместно со специалистами) комплекс утренней гимнастики. Каждый день они его репетируют, а в конце смены, представляют на суд жюри.

Основная задача – научить детей разрабатывать и выполнять комплекс утренней гимнастики, а так же «включить» их в эту деятельность каждый день (в виде подготовки к соревнованиям).

**Конкурс «Узнай звезду»**

Цель данного конкурса – гражданско-патриотическое воспитание.

Фотографии подобраны таким образом, что бы ребенку изначально было сложно узнать человека. Тем не менее, каждая фотография содержит подсказки (вид спорта и примерное время, когда был сделан снимок), которые побудят детей начать изучать историю Олимпийских игр и Российских чемпионов для поиска ответа.

В случае если до обеда никто не назвал имя персонажа, можно дать подсказку (номер Олимпиады, на которой выступал данный человек, или столицу этой Олимпиады).

В заключении, хочется отметить, что проведение данной Спартакиады позволит «насытить» процесс физического воспитания «культурологической» и «образовательной» составляющими, обеспечив эффективное воспитание физических и личностных способностей школьников.