

**«УТВЕРЖДАЮ»**

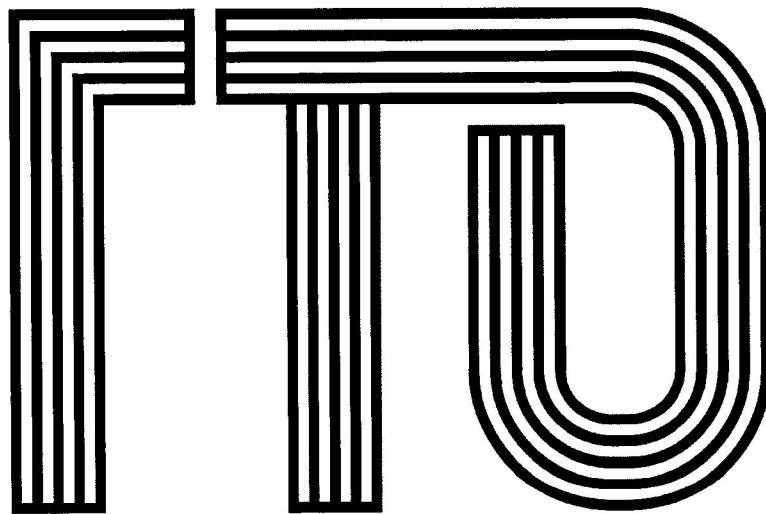
И.О. Директора Департамента  
физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры

С.Е. Конух

2018 г.



**Положение о проведении Фестиваля  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне», среди государственных служащих  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**



**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди государственных служащих Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с пунктом 42 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (далее – комплекс ГТО), единым календарным планом окружных, межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на 2018 год.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение государственных служащих в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди государственных служащих;
- повышение уровня физической подготовленности государственных служащих;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в два этапа, согласно графика (приложение 1):

I этап – 30 сентября 2018 года;

II этап – 21 октября 2018 года;

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляют Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (региональный центр тестирования комплекса ГТО) (далее – ЮКИОР).

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на ЮКИОР и Главную судейскую коллегию.

Обязанности главного судьи Фестиваля возлагаются на Короткова Геннадия Викторовича, тел. 8(3467)361924, обязанности главного секретаря на Фатееву Римму Валентиновну, тел. 8(3467)361923.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале допускаются штатные служащие органов исполнительной и законодательной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры 18 - 59 лет, относящиеся к VI - IX ступеням комплекса ГТО соответственно.

К участию в Фестивале допускаются участники, зарегистрированные на сайте gto.ru и имеющие уникальный идентификационный номер (УИН).

К участию в Фестивале допускаются команды органов исполнительной и законодательной власти автономного округа, в составе не более 9 человек, в том числе: 8 участников (1 мужчина и 1 женщина в каждой возрастной группе) и 1 руководитель команды.

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения Фестиваля.

К участию в Фестивале не допускаются:

- спортсмены, не имеющие уникального идентификационного номера;
- команды, представившие заявку на участие позже установленного срока;
- участники и команды, не соответствующие требованиям Положения в части условий допуска участников.

#### **V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Программа Фестиваля состоит из тестов VI - IX ступеней комплекса ГТО.

##### **Мужчины**

№	Вид испытания (тест)	VI ступень 18-29 лет	VII ступень 30-39 лет	VIII ступень 40-49 лет	IX ступень 50-59 лет
1	Бег на	3000 м	3000 м	2000 м	2000 м
2	Бег на 60 м	+	+	+	+
3	Метание спортивного снаряда весом 700 г	+	+	-	-
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	+	+	+	+
		(4 мин)	(4 мин)	(4 мин)	(4 мин)
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+	+	+	+
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	+	+	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	+	+	+	+
		(1 мин)	(1 мин)	(1 мин)	(1 мин)
8	Плавание на 50 м	+	+	+	+

## Женщины

№	Вид испытания (тест)	VI ступень 18-29 лет	VII ступень 30-39 лет	VIII ступень 40-49 лет	IX ступень 50-59 лет
1	Бег на 2000 м	+	+	+	+
2	Бег на 60 м	+	+	+	+
3	Метание спортивного снаряда весом 500 г	+	+	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	+	+	+	+
		(4 мин)	(4 мин)	(4 мин)	(4 мин)
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+	+	+	+
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	+	+	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	+	+	+	+
		(1 мин)	(1 мин)	(1 мин)	(1 мин)
8	Плавание на 50 м	+	+	+	+

### Условия проведения соревнований:

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов команд, во всех видах испытаний.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

Результаты участников Фестиваля определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов (Приложение № 3).

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 2 или 3 км., при равенстве этого показателя - по результату в плавании.

По результатам протоколов, определяется командное первенство по наибольшей сумме очков, показанных лучшими 4 участниками команды.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней. Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются дипломами и кубками.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение Фестиваля (наградная атрибутика, печатная продукция, канцелярские расходы, заработная плата судей, медицинское сопровождение, питьевой режим, расходные материалы и т.д.) осуществляется за счёт средств бюджета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа на этапах Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134Н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Страхование производится за счёт участников соревнований или за счёт других источников финансирования, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (приложение № 2), заверенную руководителем органа исполнительной или законодательной власти автономного округа, по адресу: [gtougra@yandex.ru](mailto:gtougra@yandex.ru)

Срок представления заявки за 10 дней до начала Фестиваля.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по форме согласно приложению № 2 (идентичную предварительной заявке без запасных участников), заверенную руководителем органа исполнительной или законодательной власти автономного округа, врачебно-физкультурным диспансером;
- удостоверение государственного служащего (оригинал) на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников.

**Данное положение является официальным приглашением на Фестиваль**

### График

проведения этапов Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» среди государственных служащих  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

№ этапа	Виды испытаний	Сроки проведения	Адреса мест проведения
1.	Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г., бег на 60 м., бег на 2 км., бег на 3 км.	30 сентября 2018 года	<u>г. Ханты-Мансийск:</u> ул. Отрадная, 9 (Открытый стадион «Югра-Атлетикс»)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание на 50 м	21 октября 2018 года	<u>г. Ханты-Мансийск:</u> ул. Студенческая, 31 (АПОУ ХМАО-Югры «ЮКИОР»)

**ЗАЯВКА**  
на участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» среди государственных служащих  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

(Наименование органа исполнительной или  
законодательной власти автономного округа)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.), возрастная группа	УИН	Должность	Виза врача
1.					допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

**Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников. без визы врача.**

Допущено к Фестивалю комплекса ГТО \_\_\_\_\_ спортсменов.

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)  
ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(подпись. Ф.И.О. полностью)

Руководитель органа исполнительной или  
законодательной власти автономного округа \_\_\_\_\_  
М.П. (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон. E-mail: \_\_\_\_\_



Таблица оценки результатов ВФСК ГТО  
девуши и женщины 16 - 39 лет

Таблица 8

Очки	бег		Метание	Гиб- кость	Подним тулови ща	Плавание	Отжимание	Длина с/м
	60м	2 км	гранаты 500г					
100	7,6	6.10	57,0	35	75	28,0	165	270
99	-	6.12	56,5	-	-	28,2	160	269
98	-	6.14	56,0	-	74	28,4	156	268
97	7,7	6.16	55,5	34	-	28,6	153	267
96	-	6.18	55,0	-	73	28,8	150	266
95	-	6.20	54,5	-	-	29,0	148	265
94	7,8	6.22	54,0	33	72	29,2	144	264
93	-	6.24	53,5	-	-	29,4	141	263
92	-	6.26	53,0	-	71	29,6	138	262
91	7,9	6.28	52,5	32	-	29,8	135	261
90	-	6.30	52,0	-	70	30,0	132	260
89	-	6.32	51,5	-	-	30,2	129	259
88	8,0	6.34	51,0	31	69	30,4	126	258
87	-	6.36	50,5	-	-	30,6	124	257
86	-	6.38	50,0	-	68	30,8	122	256
85	8,1	6.40	49,5	30	-	31,0	120	255
84	-	6.42	49,0	-	67	31,2	118	254
83	-	6.44	48,5	-	-	31,4	116	253
82	8,2	6.47	48,0	29	66	31,6	114	252
81	-	6.50	47,5	-	-	31,8	112	251
80	-	6.53	47,0	-	65	32,0	110	250
79	8,3	6.56	46,5	28	-	32,2	108	249
78	-	6.59	46,0	-	64	32,4	106	248
77	-	7.02	45,5	-	-	32,6	104	247
76	8,4	7.06	45,0	27	63	32,8	102	246
75	-	7.10	44,5	-	-	33,0	100	245
74	-	7.14	44,0	-	62	33,2	98	244
73	8,5	7.18	43,5	26	-	33,4	96	243
72	-	7.22	43,0	-	61	33,6	94	242
71	-	7.26	42,5	-	-	33,8	92	241
70	8,6	7.30	42,0	25	60	34,0	90	240
69	-	7.34	41,5	-	-	34,2	88	239
68	-	7.38	41,0	-	59	34,4	86	238
67	8,7	7.42	40,5	24	-	34,6	84	237
66	-	7.46	40,0	-	58	34,8	82	236
65	-	7.50	39,5	-	-	35,0	80	235
64	8,8	7.54	39,0	23	57	35,2	78	234
63	-	7.58	38,5	-	-	35,4	76	233
62	-	8.02	38,0	-	56	35,6	74	232
61	8,9	8.06	37,5	22	-	35,8	72	231
60	-	8.10	37,0	-	55	36,0	70	230
59	-	8.14	36,5	-	-	36,2	68	228
58	9,0	8.18	36,0	21	54	36,4	66	226
57	-	8.22	35,5	-	-	36,6	64	224
56	9,1	8.26	35,0	-	53	37,2	62	222
55	-	8.30	34,5	20	-	37,6	60	220
54	9,2	8.34	34,0	-	52	38,0	58	218
53	-	8.38	33,5	-	-	38,5	56	216
52	9,3	8.42	33,0	19	51	39,0	54	214
51	-	8.46	32,5	-	-	39,5	52	212

Таблица 8 (продолжение)

Очки	бег		Метание	Гиб- кость	Подним тулови ща	Плавание	Отжимание	Длина с/м
	60 м	2 км	гранаты 500г					
50	9,4	8.50	32,0	-	50	40,0	50	210
49	-	8.54	31,5	18	-	41,0	48	208
48	9,5	8.58	31,0	-	49	42,0	46	206
47	-	9.02	30,5	-	-	43,0	44	204
46	9,6	9.06	30,0	17	48	44,0	42	202
45	-	9.10	29,5	-	-	45,0	40	200
44	9,7	9.14	29,0	-	47	46,0	38	198
43	-	9.18	28,5	16	-	47,0	36	196
42	9,8	9.22	28,0	-	46	48,0	34	194
41	-	9.26	27,5	-	-	49,0	32	192
40	9,9	9.30	27,0	15	45	50,0	30	190
39	-	9.34	26,5	-	-	51,0	29	188
38	10,0	9.38	26,0	14	44	52,0	28	186
37	-	9.42	25,5	-	43	53,0	27	184
36	10,1	9.46	25,0	13	42	54,0	26	182
35	-	9.50	24,5	-	41	55,0	25	180
34	10,2	9.54	24,0	12	40	56,0	24	178
33	-	9.58	23,5	-	39	57,0	23	176
32	10,3	10.02	23,0	11	38	58,0	22	174
31	-	10.06	22,5	-	37	59,0	21	172
30	10,4	10.10	22,0	10	36	1.00	20	170
29	-	10.16	21,5	-	35	1.02	19	168
28	10,5	10.22	21,0	9	34	1.04	18	166
27	-	10.28	20,5	-	33	1.06	17	164
26	10,6	10.34	20,0	8	32	1.08	16	162
25	-	10.40	19,5	-	31	1.10	15	160
24	10,7	10.46	19,0	7	30	1.12	14	158
23	-	10.54	18,5	-	29	1.14	13	156
22	10,8	11.02	18,0	6	28	1.16	12	154
21	10,9	11.10	17,5	-	27	1.18	11	152
20	11,0	11.20	17,0	5	26	1.20	10	150
19	11,2	11.32	16,5	-	25	1.22	-	148
18	11,4	11.45	16,0	4	24	1.24	9	146
17	11,6	12.00	15,5	-	23	1.26	-	144
16	11,8	12.20	15,0	3	22	1.28	8	142
15	12,0	12.40	14,5	-	21	1.30	-	140
14	12,2	13.00	14,0	2	20	1.32	7	135
13	12,4	13.25	13,5	-	19	1.34	-	130
12	12,6	13.50	13,0	1	18	1.36	6	125
11	12,8	14.15	12,5	-	17	1.38	-	120
10	13,0	14.40	12,0	0	16	1.40	5	115
9	13,2	15.10	11,5	-	15	1.43	-	110
8	13,4	15.40	11,0	-1	14	1.46	4	105
7	13,7	16.15	10,5	-	13	1.50	-	100
6	14,0	16.50	10,0	-2	12	1.54	3	95
5	14,3	17.25	9,0	-	10	1.58	-	90
4	14,6	18.00	8,0	-3	8	2.03	2	85
3	15,0	18.40	7,0	-	6	2.08	-	80
2	15,5	19.20	6,0	-4	4	2.14	1	75
1	16,0	20.00	5,0	-5	2	2.20	-	65

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

## Таблица оценки результатов в видах многоборий ВФСК ГТО

## ЖЕНЩИНЫ 40-59 ЛЕТ

Таблица 12

Очки	Бег		Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Подним. тулов. из полож лежа 1 мин	сгибание- разгиб рук 4 мин
	60м	2км				
100	9,0	7.00	28	31,0	65	100
99	-	7.02	-	31,2	-	98
98	-	7.04	-	31,4	64	96
97	9,1	7.06	27	31,6	-	94
96	-	7.08	-	31,8	63	92
95	-	7.10	-	32,0	-	90
94	9,2	7.12	26	32,2	62	88
93	-	7.14	-	32,4	-	86
92	-	7.16	-	32,6	61	84
91	9,3	7.18	25	32,8	-	82
90	-	7.20	-	33,0	60	80
89	-	7.22	-	33,2	-	78
88	9,4	7.24	24	33,5	59	76
87	-	7.26	-	33,8	-	74
86	-	7.28	-	34,1	58	72
85	9,5	7.30	23	34,4	-	70
84	-	7.32	-	34,7	57	68
83	-	7.34	-	35,0	-	66
82	9,6	7.36	22	35,4	56	64
81	-	7.38	-	35,8	-	62
80	-	7.40	-	36,2	55	60
79	9,7	7.42	21	36,6	-	58
78	-	7.44	-	37,0	54	56
77	-	7.46	-	37,5	-	54
76	9,8	7.48	20	38,0	53	52
75	-	7.50	-	38,5	-	50
74	-	7.52	-	39,0	52	48
73	9,9	7.54	19	39,5	-	46
72	-	7.56	-	40,0	51	44
71	-	7.58	-	40,5	-	42
70	10,0	8.00	18	41,0	50	40
69	-	8.02	-	41,5	-	39
68	-	8.04	-	42,0	49	38
67	10,1	8.06	17	42,5	-	37
66	-	8.08	-	43,0	48	36
65	-	8.10	-	43,5	-	35
64	10,2	8.12	16	44,0	47	34
63	-	8.14	-	44,6	-	33
62	-	8.16	-	45,2	46	32
61	10,3	8.18	15	45,8	-	31
60	-	8.20	-	46,4	45	30
59	-	8.22	-	47,0	-	29
58	10,4	8.24	14	47,8	44	28
57	-	8.26	-	48,6	-	27
56	-	8.28	-	49,4	43	26
55	10,5	8.30	13	50,2	-	25
54	-	8.32	-	51,0	42	24
53	-	8.34	-	52,0	-	23
52	10,6	8.36	12	53,0	41	22
51	-	8.38	-	54,0	-	21

Таблица 12 (продолжение)

Очки	Бег		Гибкость (+/-см)	Плавание 50м	Подним. тулов. из полож лежа 1 мин	сгибание- разгиб рук 4 мин
	60м	2км				
50	-	8.40	-	55,0	40	20
49	10,7	8.43	11	56,0	-	-
48	-	8.46	-	57,0	39	19
47	-	8.49	-	58,0	-	-
46	10,8	8.52	10	59,0	38	18
45	-	8.55	-	1.00,0	-	-
44	-	8.58	-	1.01,0	37	17
43	10,9	9.01	9	1.02,0	-	-
42	-	9.04	-	1.03,0	36	16
41	-	9.07	-	1.04,0	-	-
40	11,0	9.10	8	1.05,0	35	15
39	-	9.14	-	1.06,0	-	-
38	11,1	9.18	-	1.08,0	34	14
37	-	9.22	7	1.10,0	-	-
36	11,2	9.26	-	1.12,0	33	13
35	-	9.30	-	1.14,0	-	-
34	11,3	9.35	6	1.16,0	32	12
33	-	9.40	-	1.18,0	-	-
32	11,4	9.45	-	1.20,0	31	11
31	11,5	9.50	5	1.22,0	-	-
30	11,6	9.55	-	1.24,0	30	10
29	11,7	10.00	-	1.26,0	29	-
28	11,8	10.05	4	1.28,0	28	-
27	11,9	10.10	-	1.30,0	27	9
26	12,0	10.15	-	1.32,0	26	-
25	12,1	10.20	3	1.35,0	25	-
24	12,2	10.26	-	1.38,0	24	8
23	12,3	10.32	-	1.41,0	23	-
22	12,4	10.40	2	1.44,0	22	-
21	12,5	10.50	-	1.47,0	21	7
20	12,6	11.00	-	1.50,0	20	-
19	12,7	11.10	1	1.53,0	19	-
18	12,8	11.20	-	1.56,0	18	6
17	12,9	11.30	-	1.59,0	17	-
16	13,0	11.42	0	2.02,0	16	-
15	13,1	11.54	-	2.05,0	15	5
14	13,2	12.06	-	2.08,0	14	-
13	13,4	12.20	-1	2.11,0	13	-
12	13,6	12.35	-	2.14,0	12	4
11	13,8	12.50	-	2.17,0	11	-
10	14,0	13.10	-2	2.20,0	10	-
9	14,2	13.35	-	2.23,0	9	3
8	14,4	14.00	-	2.26,0	8	-
7	14,6	14.25	-3	2.29,0	7	-
6	14,8	14.50	-	2.32,0	6	2
5	15,1	15.20	-	2.35,0	5	-
4	15,4	16.00	-4	2.38,0	4	-
3	16,0	16.40	-	2.42,0	3	1
2	16,5	17.20	-	2.46,0	2	-
1	17,0	18.00	-5	2.50,0	1	-

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

Таблица оценки результатов ВФСК ГТО мужчины (юноши) 16-39 лет

Таблица 7

Очки	Бег		Метание		гиб кость +/-	подним. туло- вища 1 мин	Плавание		Подтягивание 4 мин	Длина с места
			гранаты				50 м			
	60м	3 км	700г							
100	6,7	8.30	72,0	30	90	24,0	65	340		
99	-	8.32	71,5	-	-	24,2	64	339		
98	-	8.34	71,0	-	89	24,4	63	338		
97	6,8	8.36	70,5	29	-	24,6	62	337		
96	-	8.38	70,0	-	88	24,8	61	336		
95	-	8.40	69,5	-	-	25,0	60	335		
94	6,9	8.42	69,0	28	87	25,2	59	334		
93	-	8.44	68,5	-	-	25,4	58	333		
92	-	8.46	68,0	-	86	25,6	57	332		
91	7,0	8.48	67,5	27	-	25,8	56	331		
90	-	8.50	67,0	-	85	26,0	55	330		
89	-	8.52	66,5	-	-	26,2	54	329		
88	7,1	8.54	66,0	26	84	26,4	53	328		
87	-	8.56	65,5	-	-	26,6	52	327		
86	-	8.58	65,0	-	83	26,8	51	326		
85	7,2	9.00	64,5	25	-	27,0	50	325		
84	-	9.02	64,0	-	82	27,2	49	324		
83	-	9.04	63,5	-	-	27,4	48	323		
82	7,3	9.06	63,0	24	81	27,6	47	322		
81	-	9.08	62,5	-	-	27,8	46	321		
80	-	9.10	62,0	-	80	28,0	45	320		
79	7,4	9.12	61,5	23	-	28,2	44	318		
78	-	9.14	61,0	-	79	28,4	43	316		
77	-	9.16	60,5	-	-	28,6	42	314		
76	7,5	9.19	60,0	22	78	28,8	41	312		
75	-	9.22	59,5	-	-	29,0	40	310		
74	-	9.25	59,0	-	77	29,2	39	308		
73	7,6	9.28	58,5	21	-	29,4	38	306		
72	-	9.31	58,0	-	76	29,6	37	304		
71	-	9.34	57,5	-	-	29,8	36	302		
70	7,7	9.37	57,0	20	75	30,0	35	300		
69	-	9.40	56,5	-	-	30,2	34	298		
68	-	9.43	56,0	-	74	30,4	33	296		
67	7,8	9.46	55,5	19	-	30,6	32	294		
66	-	9.49	55,0	-	73	30,8	31	292		
65	-	9.52	54,5	-	-	31,0	30	290		
64	7,9	9.55	54,0	18	72	31,2	29	288		
63	-	9.58	53,5	-	-	31,4	-	286		
62	-	10.01	53,0	-	71	31,6	28	284		
61	8,0	10.04	52,5	17	-	31,8	-	282		
60	-	10.07	52,0	-	70	32,0	27	280		
59	-	10.10	51,5	-	-	32,2	-	278		
58	8,1	10.13	51,0	16	69	32,4	26	276		
57	-	10.16	50,5	-	-	32,6	-	274		
56	-	10.19	50,0	-	68	32,8	25	272		
55	8,2	10.22	49,5	15	-	33,0	-	270		
54	-	10.25	49,0	-	67	33,3	24	268		
53	-	10.28	48,5	-	-	33,6	-	266		
52	8,3	10.31	48,0	14	66	34,0	23	264		
51	-	10.34	47,5	-	-	34,5	-	262		

Таблица 7 (продолжение)

Очки	Бег		Метание		гиб кость +/-	подним. туло- вища 1 мин	Плавание		Подтягивание 4 мин	Длина с места
			гранаты				50 м			
	60 м	3 км	700г							
50	8,4	10.37	47,0	-	65	35,0	22	260		
49	-	10.40	46,5	13	-	35,5	-	258		
48	8,5	10.44	46,0	-	64	36,0	21	256		
47	-	10.48	45,5	-	-	36,5	-	254		
46	8,6	10.52	45,0	12	63	37,0	20	252		
45	-	10.56	44,5	-	-	37,5	-	250		
44	8,7	11.00	44,0	-	62	38,0	19	248		
43	-	11.04	43,5	11	-	38,5	-	246		
42	8,8	11.08	43,0	-	61	39,0	18	244		
41	-	11.12	42,5	-	-	39,5	-	242		
40	8,9	11.16	42,0	10	60	40,0	17	240		
39	-	11.20	41,5	-	59	41,0	-	238		
38	9,0	11.24	41,0	-	58	42,0	16	236		
37	-	11.28	40,5	9	57	43,0	-	234		
36	9,1	11.32	40,0	-	56	44,0	15	232		
35	-	11.36	39,5	-	55	45,0	-	230		
34	9,2	11.40	39,0	8	54	46,0	14	228		
33	-	11.45	38,5	-	53	47,0	-	226		
32	9,3	11.50	38,0	-	52	48,0	13	224		
31	-	11.55	37,5	7	51	49,0	-	222		
30	9,4	12.00	37,0	-	50	50,0	12	220		
29	-	12.08	36,5	-	49	51,0	-	218		
28	9,5	12.16	36,0	6	48	52,0	11	216		
27	-	12.24	35,5	-	47	53,0	-	214		
26	9,6	12.32	35,0	-	46	54,0	10	212		
25	-	12.40	34,5	5	45	55,0	-	210		
24	9,7	12.50	34,0	-	44	56,0	9	208		
23	-	13.00	33,5	-	43	57,0	-	206		
22	9,8	13.10	33,0	4	42	58,0	8	204		
21	9,9	13.20	32,5	-	41	59,0	-	202		
20	10,0	13.30	32,0	-	40	1,00,0	-	200		
19	10,1	13.40	31,5	3	39	1,02,0	7	198		
18	10,2	13.52	31,0	-	38	1,04,0	-	196		
17	10,3	14.04	30,5	-	37	1,06,0	-	194		
16	10,4	14.16	30,0	2	36	1,08,0	6	192		
15	10,5	14.28	29,5	-	35	1,10,0	-	190		
14	10,6	14.40	29,0	-	34	1,12,0	-	188		
13	10,7	14.52	28,5	1	32	1,14,0	5	180		
12	10,8	15.04	28,0	-	30	1,16,0	-	175		
11	10,9	15.16	27,5	-	28	1,18,0	-	170		
10	11,0	15.30	27,0	0	26	1,20,0	4	165		
9	11,2	15.46	26,5	-	24	1,22,0	-	160		
8	11,4	16.02	26,0	-1	22	1,24,0	-	155		
7	11,7	16.20	25,5	-	20	1,26,0	3	150		
6	12,0	16.38	25,0	-2	18	1,29,0	-	145		
5	12,3	16.56	24,5	-	15	1,32,0	-	140		
4	12,6	17.16	24,0	-3	12	1,35,0	2	130		
3	13,0	17.36	23,0	-	9	1,38,0	-	120		
2	13,5	18.00	22,0	-4	6	1,41,0	-	110		
1	14,0	18.30	20,0	-5	3	1,45,0	1	100		

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

## МУЖЧИНЫ 40-59 лет

Таблица 11

Очки	Бег		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Подним. тулов. 1 мин	Подтя- гивание 4 МИН
	60м	2 км				
100	7,6	6.00	25	29,0	70	60
99	-	6.02	-	29,2	-	59
98	-	6.04	-	29,4	69	58
97	7,7	6.06	24	29,6	-	57
96	-	6.08	-	29,8	68	56
95	-	6.10	-	30,0	-	55
94	7,8	6.12	23	30,2	67	54
93	-	6.14	-	30,4	-	53
92	-	6.16	-	30,6	66	52
91	7,9	6.18	22	30,8	-	51
90	-	6.20	-	31,0	65	50
89	-	6.22	-	31,3	-	49
88	8,0	6.24	21	31,6	64	48
87	-	6.26	-	31,9	-	47
86	-	6.28	-	32,2	63	46
85	8,1	6.30	20	32,5	-	45
84	-	6.32	-	32,8	62	44
83	-	6.34	-	33,1	-	43
82	8,2	6.36	19	33,4	61	42
81	-	6.38	-	33,7	-	41
80	-	6.40	-	34,0	60	40
79	8,3	6.42	18	34,4	-	39
78	-	6.44	-	34,8	59	38
77	-	6.46	-	35,2	-	37
76	8,4	6.48	17	35,6	58	36
75	-	6.50	-	36,0	-	35
74	-	6.52	-	36,4	57	34
73	8,5	6.54	16	36,8	-	33
72	-	6.56	-	37,2	56	32
71	-	6.58	-	37,6	-	31
70	8,6	7.00	15	38,0	55	30
69	-	7.03	-	38,4	-	-
68	-	7.06	-	38,8	54	29
67	8,7	7.09	14	39,2	-	-
66	-	7.12	-	39,6	53	28
65	-	7.15	-	40,0	-	-
64	8,8	7.18	13	40,5	52	27
63	-	7.21	-	41,0	-	-
62	-	7.24	-	41,5	51	26
61	8,9	7.27	12	42,0	-	-
60	-	7.30	-	42,6	50	25
59	-	7.33	-	43,2	-	-
58	9,0	7.36	11	43,8	49	24
57	-	7.39	-	44,4	-	-
56	-	7.42	-	45,0	48	23
55	9,1	7.45	10	45,8	-	-
54	-	7.48	-	46,6	47	22
53	-	7.51	-	47,4	-	-
52	9,2	7.54	9	48,2	46	21
51	-	7.57	-	49,0	-	-

Таблица 11(продолжение)

Очки	Бег		Гибкость (+/- см)	Плавание 50м	Подним. тулов. 1 мин	Подтя- гивание 4 МИН
	60м	2 км				
50	-	8.00	-	50,0	45	20
49	9,3	8.04	8	51,0	-	-
48	-	8.08	-	52,0	44	19
47	-	8.12	-	53,0	-	-
46	9,4	8.16	7	54,0	43	18
45	-	8.20	-	55,0	-	-
44	9,5	8.24	-	56,0	42	17
43	-	8.28	6	57,0	-	-
42	9,6	8.32	-	58,0	41	16
41	-	8.36	-	59,0	-	-
40	9,7	8.40	5	1.00,0	40	15
39	-	8.44	-	1.01,0	39	-
38	9,8	8.48	-	1.02,0	38	14
37	-	8.52	4	1.03,0	37	-
36	9,9	8.56	-	1.04,0	36	13
35	-	9.00	-	1.05,0	35	-
34	10,0	9.04	3	1.06,0	34	12
33	-	9.08	-	1.07,0	33	-
32	10,1	9.12	-	1.08,0	32	-
31	-	9.16	2	1.09,0	31	11
30	10,2	9.20	-	1.10,0	30	-
29	10,3	9.26	-	1.12,0	29	-
28	10,4	9.32	1	1.14,0	28	10
27	10,5	9.38	-	1.16,0	27	-
26	10,6	9.46	-	1.18,0	26	-
25	10,7	9.54	0	1.20,0	25	9
24	10,8	10.02	-	1.12,0	24	-
23	10,9	10.10	-	1.14,0	23	-
22	11,0	10.20	-1	1.16,0	22	8
21	11,1	10.30	-	1.18,0	21	-
20	11,2	10.40	-	1.20,0	20	-
19	11,3	10.50	-2	1.23,0	19	7
18	11,4	11.00	-	1.26,0	18	-
17	11,1	11.10	-	1.29,0	17	-
16	11,6	11.20	-3	1.32,0	16	6
15	11,3	11.30	-	1.35,0	15	-
14	11,8	11.40	-	1.38,0	14	-
13	11,5	11.50	-4	1.41,0	13	5
12	12,0	12.00	-	1.44,0	12	-
11	11,8	12.10	-	1.47,0	11	-
10	12,4	12.20	-	1.50,0	10	4
9	12,2	12.30	-5	1.54,0	9	-
8	12,8	12.45	-	1.58,0	8	-
7	13,0	13.00	-	2.02,0	7	3
6	13,2	13.20	-	2.06,0	6	-
5	13,5	13.40	-6	2.10,0	5	-
4	13,8	14.10	-	2.14,0	4	2
3	14,1	14.40	-	2.18,0	3	-
2	14,5	15.20	-	2.23,0	2	-
1	15,0	16.00	-7	2.30,0	1	1

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