**Положение**

**о проведении Окружного финала**

**военно-спортивной игры «Зарница-2016»**

**1. Общие положения**

Окружной финал военно-спортивной игры «Зарница-2016» (далее - финал игры «Зарница-2016») проводится Государственным автономным профессиональным образовательным учреждением Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж», в рамках реализации перечня мероприятий подпрограммы «Поддержка и развитие детского и молодежного образования и творчества» Государственной программы «Развитие образования, культуры, спорта, туризма и молодёжной политики Чукотского автономного округа на 2016-2020 годы», утвержденной Постановлением Правительства Чукотского автономного округа от 29.12.2015 № 658, плана работы Департамента образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа на 2016 год, реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа.

**2. Цели и задачи**

**Целями финала игры «Зарница-2016» являются:**

* патриотическое воспитание детей и молодежи, формирование чувства гордости и уважения к Российским Вооруженным Силам, подготовка юношей к военной службе;
* пропаганда и популяризация среди детей и молодежи здорового образа жизни;
* развитие инициативы и самостоятельности подрастающего поколения на основе игровой деятельности;
* проверка уровня знаний, умений и навыков по основам безопасности жизнедеятельности человека, основам военной службы (начальной военной подготовке), общей физической подготовке.

**Задачами финала игры «Зарница-2016» являются:**

* проверка эффективности процесса военно-патриотического воспитания учащейся молодежи средствами культурно-досуговой работы;
* актуализация имеющихся у подростков знаний, умений и навыков в области безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
* воспитание уверенности в себе и своих силах, ответственности за свою и чужую жизнь;
* развитие внимания, быстроты реакции в ситуациях, смоделированных военно-патриотической игрой;
* развитие коммуникативных качеств;
* совершенствование процесса военно-патриотического воспитания учащейся молодежи, разработка практических рекомендаций.

**3. Участники финала игры «Зарница-2016»**

Участниками финала игры «Зарница-2016» являются команды учащихся и студентов:

- общеобразовательных организаций муниципальных районов и городских округов Чукотского автономного округа;

- государственных автономных профессиональных образовательных организаций Чукотского автономного округа;

- Государственного автономного общеобразовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский окружной профильный лицей».

Финал игры «Зарница-2016» проходит в двух возрастных группах:

**I группа:** сборные команды учащихся общеобразовательных организаций муниципальных районов и городских округов Чукотского автономного округа. Состав команд – **7 участников с 14 до 16 лет** (участнику должно быть не менее 14 лет и не 16 лет включительно на день окончания соревнований), **(5 юношей, 2 девушки и 1 руководитель команды)**.

**II группа:** команды учащихся и студентов государственных автономных профессиональных образовательных организаций Чукотского автономного округа, Государственного автономного общеобразовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский окружной профильный лицей».

Состав команды - **7 участников с 16 до 18 лет** (участнику должно быть не менее 16 лет и не 18 лет включительно на день окончания соревнований), **(5 юношей, 2 девушки и 1 руководитель команды)**.

Сборные команды I и II группы соревнуются в одни сроки.

**Команды, которые не успели сформировать состав до даты подачи заявок (1 марта 2016 года) на финал игры «Зарница-2016» не выезжают.**

**Направляющая сторона не может вносить корректировки списка участников финала игры «Зарница-2016» после подачи заявки на участие.**

**Принимается отказ от участия в финале игры «Зарница-2016».** Направляющей стороне необходимо заблаговременно и в письменной форме уведомить Департамент образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа об отказе в участии в Окружном финале военно-спортивной игры «Зарница-2016».

**4. Сроки и место проведения финала игры «Зарница-2016»**

Финал игры «Зарница-2016» проводится в городском округе Анадырь Чукотского автономного округа, в период **с 28 марта по 4 апреля** на базе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж».

**5. Организационный комитет**

Учредитель финала игры «Зарница-2016» - Департамент образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа.

Организатор финала игры «Зарница-2016» - Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж», при поддержке силовых структур Чукотского автономного округа.

**Непосредственное проведение финала игры «Зарница-2016» осуществляет Штаб игры, который формируется и утверждается Оргкомитетом финала игры «Зарница-2016».**

**В состав Штаба игры входят: представитель Оргкомитета, начальник Штаба - главный судья, заместитель начальника Штаба, секретарь (ри), врач, судьи (члены судейской бригады), руководители команд.**

Проведение соревнований и конкурсов, а также судейство осуществляет судейская коллегия, формируемая по каждому виду Программы финала игры «Зарница-2016» Штабом игры. Судейскую коллегию возглавляет начальник штаба - главный судья. Судейская коллегия руководствуется данным Положением, ежедневно подводит итоги конкурсов и соревнований, и объявляет их участникам.

Штаб игры, в составе начальника штаба-главного судьи, заместителя главного судьи, судей, руководителей команд проводит ежедневное обсуждение итогов конкурсов и соревнований, планирование соревнований следующего дня.

**6. Решение спорных вопросов**

**Руководители команд имеет право:**

**-** просить у начальника штаба – главного судьи разъяснения по условиям проведения и оценивания соревнований и конкурсов;

- присутствовать во время выступления в соревнованиях и конкурсах других команд;

- подать протест в течение одного часа, после проведения одного из Программ мероприятия (протест подается в письменной форме и с изложением конкретных претензий к судейству, проведению конкурса, соревнования).

**Руководители команд не могут:**

- входить в судейскую коллегию;

- не допускаются к проведению конкурсов и соревнований;

- не должны оказывать никакого давления на судей.

**Руководитель команды, получивший дисквалификацию, не имеет право присутствовать на конкурсах и соревнованиях до последнего соревновательного дня включительно, также присутствовать на закрытии финала игры «Зарница-2016».**

**Судейская коллегия финала игры «Зарница-2016» имеет право:**

- удалить руководителя команды с места проведения конкурса или соревнования при некорректном поведении данного руководителя команды по отношению к судейской коллегии, организаторам соревнований, а так же к руководителям других команд;

- поднять вопрос на заседании Штаба финала игры «Зарница-2016» о дисквалификации руководителя команды, поведение которого было неоднократно некорректным по отношению к судейской коллегии, организаторам соревнований, а так же к руководителям других команд.

**Все решения после обсуждения Штаба игры принимаются начальником Штаба - главным судьей единолично и оформляются приказом**. **Приказы начальника Штаба - главного судьи не обсуждаются и обязательны для выполнения всеми участниками финала игры «Зарница-2016» и членами Штаба.**

**В особых случаях руководитель команды может обратиться письменно к председателю Оргкомитета.**

**7. Программа финала игры «Зарница-2016»**

В Программу финала игры «Зарница-2016» входят:

***I. Конкурсы:***

«Визитная карточка»;

«Ратные страницы истории Отечества»;

«Статен, строен, уважения достоин!»;

«Если ты остался один на один с пострадавшим»;

«Рукопашный бой»

***II. Военизированные соревнования:***

«Разборка и сборка автомата Калашникова»;

«Одевание «ОЗК»;

«Пейнтбол»;

***III. Спортивные соревнования:***

«Комбинированная эстафета»;

 «Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО».

**8. Финансовые условия проведения финала игры «Зарница-2016»**

Расходы на экипировку команд несут муниципальные образования. Экипировка для игры в пейнтбол командам будет предоставлена.

Расходы по командированию команд (проезд, оплату проживания и питания руководителя команды и участников, страхование участников), обеспечению стартового оборудования, изготовлению наградной атрибутики, закупке призового фонда несет Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж».

**9. Подведение итогов и награждение участников**

В каждом виде Программы, в соответствии с условиями проведения конкурсов и соревнований, определяется занятое командой место, что соответствует количеству заработанных командой баллов.

Общий итог финала игры «Зарница-2016» определяется суммой мест, полученных командами (участниками) в конкурсах и соревнованиях. Первенство присуждается команде (участнику), получившему наименьшее количество баллов.

При равенстве набранных баллов преимущество получает команда (участник) с лучшим результатом баллов за **военные и спортивные соревнования**.

В соревнованиях, проводимых с полным составом команд, порядок занятого места в личном первенстве определяется среди юношей и девушек раздельно.

Команды, занявшие призовые места в общекомандном зачете в финале игры «Зарница-2016» награждаются медалями и дипломами.

Команды, занявшие призовые места в конкурсах и соревнованиях награждаются дипломами.

Победители в личном первенстве в конкурсах и соревнованиях награждаются дипломами.

Всем участникам игры «Зарница-2016» вручаются памятные медали.

**Награждения в личном первенстве соревнованиях и конкурсах**

**(в каждой из возрастных групп):**

**«Лучший юнармеец»** - Звание «Лучший юнармеец» получает участник, показавший лучшие результаты в личных зачетах по итогам финала игры «Зарница-2016» в конкурсах, военизированных соревнованиях и в спортивных соревнованиях;

**«Лучший командир» -** Звание «Лучший командир» получает один из командиров команд по итогам выступленияв конкурсе ***«Статен, строен, уважения достоин!»;***

**«Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященном 85-летию отечественного комплекса ГТО»** - награждаются юноша и девушка, показавшие лучшие результаты в личном зачете по сумме очков за выполнение всех видов программ;

**«Лучший стрелок»** награждаются юноша и девушка, показавшие лучшие результаты в стрельбе из пневматической винтовки;

**«Разборка, сборка АК»** награждаются юноша и девушка, показавшие лучшие результаты;

**«Одевание ОЗК»** - награждается участник, показавший лучший результат;

**«Лучший знаток истории»** - награждается участник, показавший лучший результат по итогам конкурса **«Ратные страницы истории Отчества»**.

**10. Условия проведения конкурсов и соревнований**

***I.Конкурсы:***

***1.1 «Визитная карточка****»*

Участвует все команды в полном составе (младшая и старшая группы отдельно). Время выступления 10-15 минут. В произвольной художественной форме участники представляют свою команду.

В ходе выступления могут быть использованы фрагменты видеофильмов, фонограммы, исполнены песни, танцы, девизы, речёвки и т.д. Выступление команды должно быть интересным, зрелищным, художественно выдержанным.

Оцениваются: оригинальность, оформление, артистизм*.*

Команда – победитель получает 0,5 балла, эта оценка идет и в общекомандный зачет. Остальным командам баллы прибавляются с шагом 0,5 балла (т.е. 2 место – 1 балл, 3 место 1,5 балла и т.д.).

***1.2 «Ратные страницы истории Отечества»***

Конкурс проводится в виде игры-викторины. В конкурсе участвуют все члены команды. Конкурс проводится методом тестирования.

Каждому члену команды предлагается ответить на 25 вопросов по теме **«100-летние юбилейные события Первой мировой войны в 2016 году»**.

Участникам предлагаются задания с выбором одного верного ответа из четырех. На тестирование каждой команде отводится 40 минут.

**За правильные ответы и выполненные задания каждому участнику команды начисляются баллы. За правильный ответ на вопрос члену команды начисляется 1 балл, за неправильный – 0 баллов.**

В личном зачёте побеждает юнармеец набравший большее количество правильных ответов среди всех юнармейцев своей возрастной группы. Для выявления победителя в командном зачете, общее количество правильных ответов команды суммируется. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество правильных ответов. В случае равенства результатов команды занимают одинаковое место.

***1.3 «Статен, строен, уважения достоин!»***

Форма одежды парадная (обязательно - головной убор), с символикой клуба, объединения или игры.

Конкурс проводится последовательно, судьи выставляют оценки каждой команде, но 5 показателям. Место проведения – спортивный зал Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж».

***1. Действия в составе отделения на месте.***

Построение в 2 шеренги, доклад командира отделения главному судье о готовности к смотру, ответ на приветствие, ответ на поздравление, выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись», построение в одну шеренгу, расчет «на первый-второй», перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, размыкание и смыкание строя.

**2. *Действия в составе отделения в движении.***

Движение строевым шагом, изменение направления движения, повороты в движении, движение в полшага, отдание воинского приветствия в строю, ответ на приветствие и благодарность, прохождение с песней, остановка отделения по команде «Стой».

**3. *Одиночная строевая подготовка*.**

Командир отделения определяет двух юнармейцев от отделения, которые по командам командира отделения показывают строевые приемы: выход из строя, подход к начальнику, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, отдание воинского приветствия – начальник слева и справа, возвращение в строй.

**4. *«Парад знамен».***

Участие принимает команда в полном составе и делится на первую и вторую знаменную группу. Первая знаменная группа состоит из четырех человек (с лева на право), командир отделения, ассистент, знаменщик, ассистент. Вторая знаменная группа находится в двух шагах от первой знаменной группы, образуя двух шереножный строй. Движение первой и второй знаменной группы начинается с точки установленной судьями соревнований.

Командир отделения подает команду первой знаменной группы на вынос боевого знамени на середину строевого плаца для демонстрации, подавая команду: **«Знамя склонить!».** Знаменщики держат и передвигаются с Боевым знаменем согласно статье 209, 210, 211 строевого устава ВС РФ. Следом выдвигается вторая знаменная группа и останавливается напротив первой знаменной группы. Командир подает команду: **«Знамя передать!».** Знаменщик первой шеренги, передает знаменщику второй шеренги боевое знамя выполняя выпад правой ногой. Вторая знаменная группа выполняет поворот: «Кру-Гом!!» Командир отделения строевым шагом становится головным в строю и уводит отделение. На выполнение строевых элементов выделяется 5 минут.

**5. *«Действие командира».***

Оцениваются действия командира отделения: доклад судьям, подход и отход, правильность подачи команд, строевая выправка, разрешение на уход.

**Примечание:** все строевые приемы, включенные в программу конкурса, выполняются 1-2 раза в соответствии со Строевым Уставом ВС РФ. Каждый элемент (прием) программы оценивается по 5-балльной системе. Если прием пропущен или не выполнен в соответствии со Строевым Уставом ВС РФ, - ставится оценка «0».

При подведении итогов конкурса подсчитывается среднее количество баллов судей.

**Победителем в конкурсе считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.**

 **Судейской коллегией** **по итогам конкурса определяется «Лучший Командир».**

***1.4 «Если ты остался один на один с пострадавшим»***.

Данный конкурс направлен на применение теоретических знаний на практике. В конкурсе участвуют все члены команды. Каждая команда получает карточку с практическим заданием – оказание первой медицинской помощи, используя подручные средства и свою аптечку.

Варианты заданий:

1. Оказание помощи пострадавшему при укусе ядовитой змеей.

2. Наложение повязки на нос.

3. Повязка на голову в виде «чепца».

4. Спиральная повязка на грудь при ранении.

5. Остановка капиллярного кровотечения.

6. Остановка артериального кровотечения.

7. Остановка венозного кровотечения.

8. Иммобилизация при переломах костей предплечья.

9. Иммобилизация нижней конечности при переломе голеностопного сустава.

10. Иммобилизация при переломе ключицы.

11. Транспортная иммобилизация при переломе шейного отдела позвоночника

12. Первая помощьпри любом ранении в область грудной клетки.

13. Первая помощьпри любом ранении в область живота.

14. Первоочередные мероприятия по оживлению организма (искусственное дыхание; закрытый массаж сердца).

Участники конкурса выполняют **три практических задания** в соответствии с ситуационной задачей.

На ознакомление с заданием и подготовку всего необходимого отводится 5 минут. На выполнение каждого задания - 5 минут. Как только первые участники приступают к выполнению практического задания, следующие участники, знакомятся с содержанием ситуационных задач и готовят все необходимое для демонстрации своего задания.

Критерии оценки выполнения практических заданий:

Безупречное, в границах обозначенного времени, выполнение практического задания участником максимально оценивается в 10 баллов.

Баллы снимаются:

1 балл - несвоевременная подготовка всего необходимого для выполнения задания;

1 балл - за каждую минуту просроченного времени при выполнении задания сверх отведенных 5 минут;

1 балл - неумение обосновать причину выбранного метода оказания помощи; 1 балл - выполнение задания с ошибками, которые не влияют на конечный результат;

8 баллов - не качественное или несоответствующее выполнение задания, которое может привести к ухудшению состояния пострадавшего или привести к осложнениям.

Определение победителя в данном конкурсе осуществляется по количеству набранных баллов. В случае равенства результатов команды занимают одинаковое место.

 ***1.5 «Рукопашный бой».***

Участвуют все команды. Каждой команде отводится 5 минут. Команде юнармейцев предлагается продемонстрировать вольную программу с элементами приемов рукопашного боя без оружия и с оружием (автомат, пистолет, нож, палка, малая сапёрная лопатка и т.д.), музыкальное сопровождение, подготовленное командой (носитель – СD-диск, флэш-карта), **обязательно**.

Критерии оценки: оригинальность, массовость, мастерство исполнения, артистизм, количество примененного разнообразного оружия.

**Судьи оценивают каждый из критериев по пятибалльной системе**, **по сумме баллов определяется занятое командой место и количество набранных баллов.**

В случае равенства результатов команды занимают одинаковое место

***II. Военизированные соревнования:***

***2.1. «Одевание «ОЗК» (плащом).***

В соревнованиях принимает участие 3 человека от команды. Соревнование выполняется на время.

***Порядок надевания ОЗК «в виде плаща»***

Заблаговременное надевание ОЗК (плащ в рукава) на незараженной местности проводят по команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть, газы!».

1. Положить ОЗК на землю, оставляя на себе противогаз в походном положении.
2. Достать чулки и перчатки из капюшона плаща.
3. Надеть защитные чулки, застегнуть хлястики, начиная с нижних и завязать обе тесьмы на поясном ремне.
4. Надеть противогаз.
5. Надеть плащ в рукава, накинуть капюшон на голову и застегнуть борта плаща, оставляя противогазовую сумку под плащом.
6. Надеть перчатки.
7. Надеть петли рукавов на большие пальцы кистей рук поверх перчаток.
8. Выполнив норматив, подать установленный сигнал.

Штрафы командные – 2 секунды за каждое нарушение.

1. Нарушение порядка надевания ОЗК.
2. Переворачивание ленты на чулке.
3. Закрепление веревки чулок на обводной веревке противогаза (необходимо закрепление узлом на поясе, либо на бретельке пояса).
4. Не застегнутые шпеньки.
5. Неправильное надевание чулок (перепутаны правый и левый).
6. Петли плаща не одеты на большие пальцы.
7. Не надет капюшон.

**Победитель в личном состязании определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания. Команда – победитель определяется по наименьшей сумме времени 3 участников команды.**

В случае равенства результатов команды занимают одинаковое место.

***2.2. «Разборка и сборка автомата Калашникова».***

Команда участвует в полном составе, юнармейцы поочередно работают с одним автоматом на время.

Порядок разборки:

1. Перевернуть автомат предохранителем вверх;
2. Отделить магазин;
3. Снять автомат с предохранителя, перезарядить автомат и произвести выстрел в небо 45-90 градусов;
4. Вынуть пенал;
5. Выбить шомпол;
6. Скрутить дульный тормоз-компенсатор;
7. Отделить крышку ствольной коробки;
8. Отделить возвратный механизм;
9. Отделить затворную раму с затвором;
10. Отделить затвор от затворной рамы;
11. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборку осуществлять в обратном порядке:

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
2. Присоединить затвор к затворной раме;
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
4. Присоединить возвратный механизм;
5. Присоединить крышку ствольной коробки;
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа;
7. Накрутить дульный тормоз-компенсатор;
8. Присоединить шомпол;
9. Вложить пенал в гнездо приклада;
10. Присоединить магазин к автомату.
11. Перевернуть автомат предохранителем вниз.

За каждое нарушение порядка и правил сборки и разборки автоматы участник получает 3 секунды штрафного времени, которое суммируется со временем выполнения задания.

**Победитель в личном состязании определяется по наименьшему времени, затраченного на выполнение задания. Команда – победитель определяется по наименьшей сумме времени всех участников команды.**

В случае равенства результатов команды занимают одинаковое место.

**Командам предоставляется время для тренировки на макетах автоматов, которые будут использованы при проведении конкурса.**

***2.3. «Пейнтбол».***

В соревновании принимает участие команда в полном составе в соответствующей экипировке.

Штаб игры обязан обеспечить юнармейцев специальным обмундированием, защитными средствами, необходимым инвентарем, провести инструктаж по технике безопасности.

Игра проводится по правилам пейнтбольных соревнований, сценарий соревнований разрабатывает Штаб игры, команды-победители определяются согласно правилам, принятым Штабом игры.

**Подготовительных тренировок, кроме проведения инструктажа перед игрой для команд не предусмотрено.**

***III. Спортивные соревнования:***

***3.1. «Комбинированная эстафета».***

Эстафета разработана для проведения в закрытом помещении (спортивный зал Государственного автономного образовательного учреждения среднего профессионального образования Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж») в виде спортивной эстафеты с препятствиями и выполнением силовых упражнений на время.

**Команда – победитель определяется по наименьшей сумме времени всех участников команды.**

Каждая команда проходит эстафету отдельно. Перед началом соревнований все участники будут ознакомлены с условиями прохождения трассы.

**Примерные этапы комбинированной эстафеты:**

1. **ускорение до конусов волейбольной площадки** (штраф 5 секунд за не касание линий с конусами);
2. **прыжки через барьеры** (примечание: возможно перешагивание барьеров, каждый сбитый барьер-штраф 5 секунд);
3. **канат** (одна попытка до первого касания матов, лазание до красных отметок, касанием рукой, штраф 15 секунд за невыполнение этапа);
4. **бросок в кольцо баскетбольным мячом в корзину с дистанции 3 метра** (одна попытка, за промах штраф 5 сек.);
5. **разборка автомата или сборка** (штраф за неправильную последовательность 5 секунд);
6. **подтягивание на высокой и на низкой перекладине** (юноши-5, девушки-3, хват любой до касания грудью переклады, судья ведёт счёт);
7. **прохождение дистанции по-пластунски под скамейкой и перепрыгиванием через барьер** (3 скамейки-2 барьера. Сдвинутая скамейка штраф 5 секунд, сбитый барьер 5 секунд);
8. **передача эстафеты** (касанием рукой партнёра).

В случае равенства результатов команды занимают одинаковое место.

***3.2. «Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО»***.

 В рамках Окружного финала военно-спортивной игры «Зарница – 2016» проводится «Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО» (далее – Зимний фестиваль).

 Положение о Зимнем фестивале утверждено Приказом Департамента образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа от 03.02.2016 № 107 (Приложение 3 к настоящему приказу).

**Дополнительные условия**

Для участия в финале игры «Зарница-2016» командам необходимо **до 15 февраля 2016 года** предоставить в Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» и в Управление культуры и молодежной политики Департамента образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа заявки на участие в финале игры «Зарница-2016» согласно приложению 1 к настоящему Положению. К заявке предоставить от каждого участника согласие на обработку персональных данных согласно приложению 4 к настоящему Положению.

Командам необходимо привезти с собой оригинал справки о проведении инструктажа со всеми членами команды согласно приложению 2 к настоящему Положению.

Команды должны прибывать к месту сбора экипированными в соответствии со списком согласно приложению 3 к настоящему Положению, с собой иметь копию паспорта.

**В случае грубого нарушения одним из участников правил поведения (употребление спиртных напитков, самовольное оставление расположения и т.д.) – вся команда будет отстранена от участия в игре. Расходы по оплате проезда, проживания и питания отстраненной команды несет муниципальное образование, отправившее команду для участия в финале игры «Зарница-2016».**

Документацию направлять по адресу: 689000, г.Анадырь, ул.Студенческая, д.3, тел/факс 8-42722-2-05-57, spo\_chmk@mail.ru, ул. Беринга д.7 тел/факс 8-427-22-2-44-76, borodin@anadyr.ru.

 Приложение 1

к Положению о проведении Окружного финала военно-спортивной игры «Зарница-2016»

**ЗАЯВКА**

**на участие в Окружном финале военно-спортивной игры «Зарница-2016»**

Команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

название

муниципального района (городского округа) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Фамилия, имя, отчество****(полностью)** | **Дата рождения****(число, месяц, год)** | **Паспортные данные** | **Домашний адрес** | **Допуск врача к соревнованиям\*** |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |

\* печать и роспись врача по каждому участнику отдельно.

Всего допущено к конкурсам и соревнованиям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись врача)

Руководитель команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы, домашний адрес, паспортные данные, дата рождения)

Командир \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Фамилия, имя, отчество, класс/группа)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 года

Руководитель направляющей организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 М.П. (подпись, расшифровка подписи)

Приложение 2

к Положению о проведении Окружного финала военно-спортивной игры «Зарница-2016»

Угловой штамп или типовой бланк

СПРАВКА

Настоящей справкой удостоверяется, что со всеми нижеперечисленными членами команды:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

(название команды; представляемый город, район)

направленными на Окружной финал военно-спортивной игры «Зарница-2016», проведен инструктаж по следующим темам:

1. Правила поведения во время финала игры «Зарница-2016».
2. Меры предосторожности при перемещении на транспорте и пешком.
3. Меры безопасности во время соревнований.
4. Противопожарная безопасность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Личная подпись** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Инструктаж проведен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Подпись лица, проводившего инструктаж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ назначен ответственным в пути и во время проведения финала игры «Зарница-2016» за жизнь, здоровье и безопасность вышеперечисленных членов команды: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Подпись руководителя учреждения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 М.П.

Приложение 3

к Положению о проведении Окружного финала военно-спортивной игры «Зарница-2016»

**Командное снаряжение**

1. Знамя (флаг, штандарт);

2. Атрибуты знаменной группы.

3. Санитарная сумка с медикаментами.\*

4. Символика клуба, объединения или игры.

**Личное снаряжение.**

1. Комплекты формы одежды – парадной, повседневной (летний и зимний камуфляж).

2. Обувь для полевых и строевых занятий.

3. Спортивная и сменная обувь (с белой подошвой, либо подошвой, не оставляющей следов).

4. Спортивная одежда для помещений.

5. Символика клуба, объединения или игры (нарукавная или нагрудная нашивка).

6. Перчатки.

7. Рюкзак (вещевой мешок, ранец десантника и т.д.).

8. Блокнот, карандаш, фломастеры, авторучка.

9. Комплект теплой одежды для игры на местности.

10. Полотенца.

11. Средства личной гигиены.

# *\*Примечание*: в санитарной сумке должны быть:

- бинт марлевый в упаковке 5х10 - 3 шт.

 7х14 - 3 шт.

- салфетка марлевая - - 1 упак.

- ватно-марлевая повязка - - 2 шт.

- ножницы - - 1 шт.

- жгут и заготовка для жгута-закрутки - - по 1 шт.

- косынка - - 1 шт.

- аптечка (необходимые средства для оказания медицинской помощи и обработки ран: перекись водорода, нашатырный спирт, пластырь, йод, зелёнка, медицинские препараты от головной боли, от боли в желудке и т.д.)

- карандаш и бумага.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 4 к Положению о проведении Окружного финала военно-спортивной игры «Зарница-2016» |

**Согласие на обработку персональных данных для лиц, не достигших 18 лет**

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

(Ф.И.О. законного представителя)

являюсь законным представителем (родителем, опекуном (попечителем))
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года рождения,

(Ф.И.О. ребенка, дата рождения)

действуя в интересах своего ребенка (опекаемого), с условиями мероприятия ознакомлен (на) и согласен (на).

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие Департаменту образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа, расположенного по адресу: ЧАО, г. Анадырь, ул. Беринга, д.7, на использование перечисленных в заявке персональных данных моего ребенка (опекаемого) для составления списков участников мероприятия, опубликования списков на сайте, создания и отправки наградных документов мероприятия, использования в печатных презентационных/методических материалах мероприятия, предоставления в государственные органы власти, для расчета статистики участия в мероприятии, организации участия.

Настоящее согласие действует на период проведения, подведения итогов Окружного финала военно-спортивной игры «Зарница-2016»

Настоящее согласие может быть отозвано мной в любой момент по соглашению сторон путем подачи письменного заявления.

По письменному запросу имею право на получение информации, касающейся обработки персональных данных (в соответствии с п. 4 ст. 14 Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ).

"\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Подпись) (ФИО)

Подтверждаю, что ознакомлен (а) с положениями Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных», права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

"\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Подпись) (ФИО)

##### Приложение 3

##### к приказу Департамента образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа

##### от 03.02.2016 г. № 01-21/107

**Положение о зимнем фестивале**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященном 85-летию отечественного комплекса ГТО**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО (далее - Зимний фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р.

Целью проведения Зимнего фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Зимний фестиваль проводится в рамках Окружного финала военно-спортивной игры «Зарница-2016» с 28 марта по 04 апреля 2016 года на базе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж».

1. **ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Организация и проведение Зимнего фестиваля возлагаются на Управление спорта и туризма, Управление культуры и молодежной политики Департамента образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа.

Для проведения Фестиваля создается судейская коллегия (далее - СК).

Состав СК формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

Методическое обеспечение Зимнего фестиваля возлагается на Департамент образования, культуры и спорта Чукотского автономного округа.

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале допускаются участники Окружного финала военно-спортивной игры «Зарница-2016», относящиеся к IV, V, ступеням комплекса ГТО, **прошедшие личную регистрацию на сайте gto.ru**.

Составы сборных команд состоят из 7 участников (5 юношей + 2 девушек).

 К участию в Фестивале допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача.

1. **ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов IV, V, ступеней комплекса ГТО.

**Юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания (тест)** | **IV ступень****13-15 лет** | **V ступень****16-17 лет** |
| 1. | Бег на лыжах (мин. с.)  | 3 км | 5 км |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | +(3мин) | +(4мин) |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | + | + |
| 6. | Плавание 25. 50 м (мин. с.) | +50 м | +50 м |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки (очки)  | 10 мс опорой локтей  | 10 мс опорой локтей |

**Девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания (тест)** | **IV ступень****13-15 лет** | **V ступень****16-17 лет** |
| 1. | Бег на лыжах (мин. с)  | 3 км | 3 км |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин) | +(3мин) | +(4мин) |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | + | + |
| 6. | Плавание 25. 50 м (мин. с)  | +50 м | +50 м |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки (очки)  | 10 мс опорой локтей | 10 мс опорой локтей |

1. **УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов команд.

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.

Разрешено использование пневматических винтовок отечественного образца типа ИЖ-38. ИЖ-60. МР-60. МР-512. ИЖ-32. МР-532. Прицел открытый, мушка пеньковая. Для участников I этапа Фестиваля допускается определение достоинства пробоин по мишени № 8 с выносом средней точки попадания. Количество выстрелов – 3 пробных и 5 зачетных. Мишеней – 1 пробная и 1-2 зачетные.

При проведении Фестиваля рекомендуется придерживаться следующего порядка:

**Первый день:**

1. Стрельба из пневматической винтовки;
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
3. Силовая гимнастика – подтягивание на высокой перекладине и сгибание-разгибание рук упоре лежа на полу;
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

**Второй день:**

1. Бег на лыжах.

**Третий день:**

1. Плавание на 25 м, 50 м.

На соревнованиях Фестиваля результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов согласно приложению 2 к настоящему положению.

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется раздельно для каждой ступени комплекса ГТО среди юношей и девушек 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 лыжной гонке, при равенстве этого показателя - по результату в плавании.

Командное первенство определяется по группам по сумме очков, набранных в спортивных программах всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

**В общекомандный зачет Окружного финала военно-спортивной игры «Зарницы - 2016» идет сумма набранных командой очков по следующим видам программ**:

(юноши)

- Подтягивание из виса на высокой перекладине;

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине;

- Стрельба из пневматической винтовки;

(девушки)

*-* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине;

- Стрельба из пневматической винтовки.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди юношей и девушек в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, а также команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве награждаются по решению организаторов соревнований (дипломами и медалями).

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии соответствующих Центров тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

1. **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.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

1. **ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме согласно приложению 1 к настоящему положению. **Срок представления заявки 15 февраля 2016 года.** Документацию направлять по адресу: 689000, г.Анадырь, ул.Студенческая, д.3, тел/факс 8-42722-2-05-57, spo\_chmk@mail.ru, ул. Беринга д.7 тел/факс 8-427-22-2-44-76, borodin@anadyr.ru.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по форме согласно приложению 1 к настоящему положению (идентичную предварительной заявке без запасных участников), заверенную руководителем соответствующего органа исполнительной власти муниципального образования, осуществляющего управление в сфере образования и (или) в области физической культуры и спорта, врачебно-физкультурным диспансером **(медицинский допуск действителен не более 10 дней)**;

- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника;

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника.

Приложение 1

к Положению о зимнем Фестивале

Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЗАЯВКА

на участие в программе II этапа (регионального) зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (Наименование муниципального образования) |  |
| № п/п | Фамилия. имя. отчество | Дата рождения (д.м.г.) | ИД номер в АИС ГТО (при наличии) | Название общеобразовательной организации (в соответствии с Уставом) | Виза врача |
|  |  |  |  |  | допущен*.**подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

Допущено к II этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающихся.

  *(прописью)*

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *(ФИО) (подпись)*

*ДАТА (М.П. медицинского учреждения)*

|  |  |
| --- | --- |
| Руководитель делегации |  |
|  | *(подпись. Ф.И.О. полностью)* |
|  |  |

Руководитель организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МП *(подпись. Ф.И.О.)*

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

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

Приложение 2

к Положению о зимнем Фестивале

Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО**

**ЮНОШИ 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | |  | Бег |   |   |   |   |   |
| Длина с места | 60м | 1км | 2 км | Лыжи 3 км | стр ВП 5в | стр ВП 10в | Гибкость (+/- см) | Плавание 50м | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | Подтя-гивание 3 мин |
| **100** | **300** | **7,0** | **2.40** | 6.00 | **8,00** | **50** | **98** | **33** | **26,6** | **90** | **45** |
| 99 | 299 | – | 2.41 | 6.02 | 8,05 | - | - | - | 26,8 | - | - |
| 98 | 298 | – | 2.42 | 6.04 | 8,10 | - | 97 | - | 27,0 | 89 | 44 |
| 97 | 297 | 7,1 | 2.43 | 6.06 | **8,15** | 49 | - | 32 | 27,2 | - | - |
| 96 | 296 | – | 2.44 | 6.08 | 8,20 | - | 96 | - | 27,4 | 88 | 43 |
| 95 | 295 | – | 2.45 | **6.10** | 8,25 | - | - | - | 27,6 | - | - |
| 94 | 294 | 7,2 | 2.46 | 6.12 | **8,30** | 48 | 95 | 31 | 27,8 | 87 | 42 |
| 93 | 293 | – | 2.47 | 6.14 | 8,35 | - | - | - | 28,0 | - | - |
| 92 | 292 | – | 2.48 | 6.16 | 8,40 | - | 94 | - | 28,2 | 86 | 41 |
| 91 | 291 | 7,3 | 2.49 | 6.18 | **8,45** | 47 | - | 30 | 28,4 | - | - |
| **90** | **290** | **–** | **2.50** | 6.20 | 8,50 | **-** | **93** | **-** | **28,7** | **85** | **40** |
| 89 | 289 | – | 2.51 | 6.22 | 8,56 | - | - | - | 29,0 | - | - |
| 88 | 288 | 7,4 | 2.52 | 6.24 | 9,02 | 46 | 92 | 29 | 29,3 | 84 | 39 |
| 87 | 287 | – | 2.53 | 6.26 | 9,08 | - | - | - | 29,6 | - | - |
| 86 | 286 | – | 2.54 | 6.28 | 9,14 | - | 91 | - | 29,9 | 83 | 38 |
| 85 | 285 | 7,5 | 2.55 | 6.30 | 9,20 | 45 | - | 28 | 30,2 | - | - |
| 84 | 284 | – | 2.56 | 6.32 | 9,26 | - | 90 | - | 30,5 | 82 | 37 |
| 83 | 283 | – | 2.57 | 6.34 | 9,32 | - | - | - | 30,8 | - | - |
| 82 | 282 | 7,6 | 2.58 | 6.36 | 9,38 | 44 | 89 | 27 | 31,2 | 81 | 36 |
| 81 | 281 | – | 2.59 | 6.38 | 9,44 | - | - | - | 31,6 | - | - |
| **80** | **280** | **–** | **3.00** | 6.40 | 9,50 | **-** | **88** | - | **32,0** | **80** | **35** |
| 79 | 279 | 7,7 | 3.01 | 6.42 | 9,56 | 43 | - | 26 | 32,4 | - | - |
| 78 | 278 | – | 3.02 | 6.44 | 10,02 | - | 87 | - | 32,8 | 79 | 34 |
| 77 | 277 | – | 3.03 | 6.46 | 10,08 | - | - | - | 33,2 | - | - |
| 76 | 276 | 7,8 | 3.04 | 6.48 | 10,14 | 42 | 86 | 25 | 33,6 | 78 | 33 |
| 75 | 275 | – | 3.05 | 6.50 | 10,20 | - | 85 | - | 34,0 | - | - |
| 74 | 274 | – | 3.06 | 6.52 | 10,26 | - | 84 | - | 34,4 | 77 | 32 |
| 73 | 273 | 7,9 | 3.07 | 6.54 | 10,32 | 41 | 83 | 24 | 34,8 | - | - |
| 72 | 272 | – | 3.08 | 6.56 | 10,38 | - | 82 | - | 35,2 | 76 | 31 |
| 71 | 271 | – | 3.09 | 6.58 | 10,44 | - | 81 | - | 35,6 | - | - |
| **70** | **270** | **8,0** | **3.10** | 7.00 | 10,50 | **40** | **80** | **23** | **36,0** | **75** | **30** |
| 69 | 268 |  -  | 3.11 | 7.03 | 10,57 | - | 79 | - | 36,4 | - | - |
| 68 | 266 |  -  | 3.12 | 7.06 | 11,04 | 39 | 78 | - | 36,8 | 74 | 29 |
| 67 | 264 | 8,1 | 3.13 | 7.09 | 11,11 | - | 77 | 22 | 37,2 | - | - |
| 66 | 262 | – | 3.14 | 7.12 | 11,18 | 38 | 76 | - | 37,6 | 73 | 28 |
| 65 | 260 | – | 3.15 | 7.15 | 11,25 | - | 75 | - | 38,0 | - | - |
| 64 | 258 | 8,2 | 3.16 | 7.18 | 11,32 | 37 | 74 | 21 | 38,4 | 72 | 27 |
| 63 | 256 |  -  | 3.17 | 7.21 | 11,39 | - | 73 | - | 38,8 | - | - |
| 62 | 254 |  -  | 3.18 | 7.24 | 11,46 | 36 | 72 | - | 39,2 | 71 | 26 |
| 61 | 252 | 8,3 | 3.19 | 7.27 | 11,53 | - | 71 | 20 | 39,6 | - | - |
| **60** | **250** |  **-**  | **3.20** | **7.30** | **12,00** | **35** | **70** | - | **40,0** | **70** | **25** |
| 59 | 248 |  -  | 3.21 | 7.33 | 12,08 | - | 69 | - | 40,5 | - | - |
| 58 | 246 | 8,4 | 3.22 | 7.36 | 12,16 | 34 | 68 | 19 | 41,0 | 69 | 24 |
| 57 | 244 |  -  | 3.23 | 7.39 | **12,24** | - | 67 | - | 41,5 | - | - |
| 56 | 242 | 8,5 | 3.24 | 7.42 | 12,32 | 33 | 66 | 18 | 42,0 | 68 | 23 |
| 55 | 240 |  - | 3.25 | 7.45 | 12,40 | - | 65 | - | 42,6 | - | - |
| 54 | 238 | 8,6 | 3.26 | 7.48 | **12,48** | 32 | 64 | 17 | 43,2 | 67 | 22 |
| 53 | 236 |  -  | 3.27 | 7.51 | 12,56 | - | 63 | - | 43,8 | - | - |
| 52 | 234 | 8,7 | 3.28 | 7.54 | 13,04 | 31 | 62 | 16 | 44,4 | 66 | 21 |
| 51 | 232 |  -  | 3.29 | 7.57 | 13,12 | - | 61 | - | 45,2 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |   | Бег |   |   |   |   |   |
| Длина с места | 60м | 1км | 2 км | Лыжи 3 км | Стр ВП 5в | Стр ВП10в | Гибкость (+/- см)) | Плавание 50м | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | Подтягивание 3 мин |
| **50** | **230** | **8,8** | **3.30** | **8.00** | **13,20** | **30** | **60** | **15** | **46,0** | **65** | **20** |
| 49 | 228 |  -  | 3.31 | 8.04 | 13,30 | - | 59 | - | 46,8 | - | - |
| 48 | 226 | 8,9 | 3.32 | 8.08 | 13,40 | 29 | 58 | 14 | 47,6 | 64 | 19 |
| 47 | 224 | – | 3.33 | 8.12 | 13,50 | - | 57 | - | 48,4 | - | - |
| 46 | 222 | 9,0 | 3.34 | 8.16 | 14,00 | 28 | 56 | 13 | 49,2 | 63 | 18 |
| 45 | 220 | – | 3.35 | 8.20 | 14,10 | - | 55 | - | 50,0 | - | - |
| 44 | 218 | 9,1 | 3.36 | 8.24 | 14,20 | 27 | 54 | 12 | 51,0 | 62 | 17 |
| 43 | 216 | – | 3.37 | 8.28 | 14,30 | - | 53 | - | 52,0 | - | - |
| 42 | 214 | 9,2 | 3.38 | 8.32 | 14,40 | 26 | 52 | 11 | 53,0 | 61 | 16 |
| 41 | 212 | – | 3.39 | 8.36 | 14,50 | - | 51 | - | 54,0 | - | - |
| **40** | **210** | **9,3** | **3.40** | **8.40** | **15,00** | **25** | **50** | **10** | **55,0** | **60** | **15** |
| 39 | 207 | – | 3.42 | 8.44 | 15,12 | - | 49 | - | 56,0 | 59 | - |
| 38 | 204 | 9,4 | 3.44 | 8.48 | 15,24 | 24 | 48 | 9 | 57,0 | 58 | 14 |
| 37 | 201 | – | 3.46 | 8.52 | 15,36 | - | 47 | - | 58,0 | 57 | - |
| 36 | 198 | 9,5 | 3.48 | 8.56 | 15,48 | 23 | 46 | 8 | 59,0 | 56 | 13 |
| 35 | 195 | – | 3.50 | 9.00 | 16,00 | - | 45 | - | 1.00,0 | 55 | - |
| 34 | 192 | 9,6 | 3.52 | 9.04 | 16,12 | 22 | 44 | 7 | 1.01,0 | 54 | 12 |
| 33 | 189 | – | 3.54 | 9.08 | 16,24 | - | 43 | - | 1.02,0 | 53 | - |
| 32 | 186 | 9,7 | 3.56 | 9.12 | 16,36 | 21 | 42 | 6 | 1.03,0 | 52 | - |
| 31 | 183 | – | 3.58 | 9.16 | 16,48 | - | 41 | - | 1.04,0 | 51 | 11 |
| **30** | **180** | **9,8** | **4.00** | **9.20** | **17,00** | **20** | **40** | **5** | **1.05,0** | **50** | **-** |
| 29 | 177 | 9,9 | 4.03 | 9.26 | 17,15 | - | 39 | - | 1.06,0 | 49 | - |
| 28 | 174 | 10,0 | 4.06 | 9.32 | 17,30 | 19 | 38 | 4 | 1.07,0 | 48 | 10 |
| 27 | 171 | 10,1 | 4.10 | 9.38 | 17,45 | - | 37 | - | 1.08,0 | 47 | - |
| 26 | 168 | 10,2 | 4.14 | 9.46 | 18,00 | 18 | 36 | 3 | 1.09,0 | 46 | - |
| 25 | 165 | 10,3 | 4.18 | 9.54 | 18,20 | - | 35 | - | 1.10,0 | 45 | 9 |
| 24 | 162 | 10,4 | 4.22 | 10.02 | 18,40 | 17 | 34 | 2 | 1.12,0 | 44 | - |
| 23 | 159 | 10,5 | 4.26 | 10.10 | 19,00 | - | 33 | - | 1.14,0 | 43 | - |
| 22 | 156 | 10,6 | 4.30 | 10.20 | 19,20 | 16 | 32 | 1 | 1.16,0 | 42 | 8 |
| 21 | 153 | 10,7 | 4.35 | 10.30 | 19,40 | - | 31 | - | 1.18,0 | 41 | - |
| **20** | **150** | **10,8** | **4.40** | **10.40** | **20,00** | **15** | **30** | **0** | **1.20,0** | **40** | **-** |
| 19 | 146 | 10,9 | 4.45 | 10.50 | 20,20 | - | 29 | - | 1.22,0 | 39 | 7 |
| 18 | 142 | 11,0 | 4.50 | 11.00 | 20,40 | 14 | 28 | -1 | 1.24,0 | 38 | - |
| 17 | 138 | 11,1 | 4.55 | 11.10 | 21,00 | - | 27 | - | 1.26,0 | 37 | - |
| 16 | 134 | 11,2 | 5.00 | 11.20 | 21,20 | 13 | 26 | -2 | 1.28,0 | 36 | 6 |
| 15 | 130 | 11,3 | 5.06 | 11.30 | 21,45 | - | 25 | - | 1.30,0 | 35 | - |
| 14 | 126 | 11,4 | 5.12 | 11.40 | 22,10 | 12 | 24 | -3 | 1.32,0 | 34 | - |
| 13 | 122 | 11,5 | 5.18 | 11.50 | 22,35 | - | 23 | - | 1.34,0 | 32 | 5 |
| 12 | 118 | 11,6 | 5.24 | 12.00 | 23,00 | 11 | 22 | -4 | 1.36,0 | 30 | - |
| 11 | 114 | 11,8 | 5.32 | 12.10 | 23,30 | - | 21 | - | 1.38,0 | 28 | - |
| **10** | **110** | **12,0** | **5.40** | **12.20** | **24,00** | **10** | **20** | **-5** | **1.40,0** | **26** | **4** |
| 9 | 106 | 12,2 | 5.50 | 12.30 | 24,30 | 9 | 18 | - | 1.42,0 | 24 | - |
| 8 | 102 | 12,4 | 6.00 | 12.40 | 25,00 | 8 | 16 | -6 | 1.44,0 | 22 | - |
| 7 | 98 | 12,6 | 6.10 | 12.50 | 25,40 | 7 | 14 | - | 1.46,0 | 20 | 3 |
| 6 | 94 | 12,8 | 6.20 | 13.10 | 26,20 | 6 | 12 | -7 | 1.48,0 | 18 | - |
| 5 | 90 | 13,0 | 6.30 | 13.30 | 27,00 | 5 | 10 | - | 1.50,0 | 15 | - |
| 4 | 86 | 13,3 | 6.45 | 14.00 | 27,40 | 4 | 8 | -8 | 1.52,0 | 12 | 2 |
| 3 | 81 | 13,6 | 7.00 | 14.30 | 28,20 | 3 | 6 | - | 1.54,0 | 9 | - |
| 2 | 76 | 14,0 | 7.25 | 15.20 | 29,10 | 2 | 4 | -9 | 1.57,0 | 6 | - |
| 1 | 70 | 14,5 | 7.50 | 16.00 | 30,00 | 1 | 2 | -10 | 2.00,0 | 3 | 1 |

**Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО**

**девушки 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |   | Бег | Лыжи 3 км | Стр ВП5в | Стр ВП10в | 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** | **8,50** | **50** | **98** | 40 | **29,0** | **85** | **120** |
| 99 | 249 | – | 3.01 | 6.52 | 8,56 | - | - | - | 29,2 | 84 | 118 |
| 98 | 248 | – | 3.02 | 6.54 | 9,02 | - | 97 | - | 29,4 | 83 | 116 |
| 97 | 247 | 7,9 | 3.03 | 6.56 | 9,08 | 49 | - | 39 | 29,6 | 82 | 114 |
| 96 | 246 | – | 3.04 | 6.58 | 9,14 | - | 96 | - | 29,8 | 81 | 112 |
| 95 | 245 | – | 3.05 | 7.00 | 9,20 | - | - | - | 30,0 | 80 | 110 |
| 94 | 244 | 8,0 | 3.06 | 7.02 | 9,26 | 48 | 95 | 38 | 30,2 | 79 | 108 |
| 93 | 243 | – | 3.07 | 7.04 | 9,32 | - | - | - | 30,4 | 78 | 106 |
| 92 | 242 | – | 3.08 | 7.06 | 9,38 | - | 94 | - | 30,6 | 77 | 104 |
| 91 | 241 | 8,1 | 3.09 | 7.08 | 9,44 | 47 | - | **37** | 30,8 | **76** | 102 |
| **90** | **240** | – | **3.10** | **7.10** | 9,50 | **-** | **93** | - | **31,0** | **75** | **100** |
| 89 | 239 | – | 3.11 | 7.12 | 9,57 | - | - | - | 31,2 | 74 | 98 |
| 88 | 238 | 8,2 | 3.12 | 7.14 | 10,04 | 46 | 92 | 36 | 31,3 | 73 | 96 |
| 87 | 237 | – | 3.13 | 7.16 | 10,11 | - | - | - | 31,6 | 72 | 94 |
| 86 | 236 | – | 3.14 | 7.18 | 10,18 | - | 91 | - | 31,9 | 71 | 92 |
| 85 | 235 | 8,3 | 3.15 | 7.20 | 10,25 | 45 | - | 35 | 32,2 | 70 | 90 |
| 84 | 234 | – | 3.16 | 7.22 | 10,32 | - | 90 | - | 32,5 | 69 | 88 |
| 83 | 233 | – | 3.17 | 7.24 | 10,39 | - | - | - | 32,8 | 68 | 86 |
| 82 | 232 | 8,4 | 3.18 | 7.26 | 10,46 | 44 | 89 | 34 | 33,2 | 67 | 84 |
| 81 | 231 | – | 3.19 | 7.28 | 10,53 | - | - | - | 33,6 | 66 | 82 |
| **80** | **230** | – | **3.20** | **7.30** | **11,00** | **-** | **88** | - | **34,0** | **65** | **80** |
| 79 | 229 | 8,5 | 3.21 | 7.33 | 11,07 | 43 | - | 33 | 34,4 | **-** | 78 |
| 78 | 228 | – | 3.22 | 7.36 | 11,14 | - | 87 | - | 34,8 | 64 | 76 |
| 77 | 227 | – | 3.23 | 7.39 | **11,21** | - | - | - | 35,2 | **-** | 74 |
| 76 | 226 | 8,6 | 3.24 | 7.42 | 11,28 | 42 | 86 | 32 | 35,6 | 63 | 72 |
| 75 | 225 | – | 3.25 | 7.45 | 11,35 | - | 85 | - | 36,0 | **-** | 70 |
| 74 | 224 | – | 3.26 | 7.48 | **11,42** | - | 84 | - | 36,4 | 62 | 68 |
| 73 | 223 | 8,7 | 3.37 | 7.51 | 11,49 | 41 | 83 | 31 | 36,8 | **-** | 66 |
| 72 | 222 | – | 3.28 | 7.54 | 11,56 | - | 82 | - | 37,2 | 61 | 64 |
| 71 | 221 | – | 3.29 | 7.57 | 12,03 | - | 81 | - | 37,6 | **-** | 62 |
| **70** | **220** | 8,8 | **3.30** | **8.00** | **12,10** | **40** | **80** | **30** | **38,0** | **60** | **60** |
| 69 | 219 | – | 3.32 | 8.03 | 12,18 | - | 79 | - | 38,5 | **-** | 59 |
| 68 | 218 | – | 3.34 | 8.06 | 12,26 | 39 | 78 | 29 | 39,0 | 59 | 58 |
| 67 | 217 | 8,9 | 3.36 | 8.09 | **12,34** | - | 77 | - | 39,5 | **-** | 57 |
| 66 | 216 | – | 3.38 | 8.12 | 12,42 | 38 | 76 | 28 | 40,0 | 58 | 56 |
| 65 | 215 | – | 3.40 | 8.15 | 12,50 | - | 75 | - | 40,5 | **-** | 55 |
| 64 | 214 | 9,0 | 3.42 | 8.18 | **12,58** | 37 | 74 | 27 | 41,0 | 57 | 54 |
| 63 | 213 | – | 3.44 | 8.21 | 13,06 | - | 73 | - | 41,5 | **-** | 53 |
| 62 | 212 |  -  | 3.46 | 8.24 | 13,14 | 36 | 72 | 26 | 42,0 | 56 | 52 |
| 61 | 211 | 9,1 | 3.48 | 8.27 | 13,22 | - | 71 | - | 42,5 | **-** | 51 |
| **60** | **210** |  -  | **3.50** | **8.30** | **13,30** | **35** | **70** | **25** | **43,0** | **55** | **50** |
| 59 | 209 | – | 3.52 | 8.34 | 13,40 | - | 69 | - | 43,6 | **-** | 49 |
| 58 | 208 | 9,2 | 3.54 | 8.38 | 13,50 | 34 | 68 | 24 | 44,2 | 54 | 48 |
| 57 | 207 | – | 3.56 | 8.42 | 14,00 | - | 67 | - | 44,8 | **-** | 47 |
| 56 | 206 |  -  | 3.58 | 8.46 | 14,10 | 33 | 66 | 23 | 45,4 | 53 | 46 |
| 55 | 205 | 9,3 | 4.00 | 8.50 | 14,20 | - | 65 | - | 46,0 | **-** | 45 |
| 54 | 204 |  -  | 4.02 | 8.54 | 14,30 | 32 | 64 | 22 | 46,8 | 52 | 44 |
| 53 | 203 | – | 4.04 | 8.58 | 14,40 | - | 63 | - | 47,6 | **-** | 43 |
| 52 | 202 | 9,4 | 4.06 | 9.02 | 14,50 | 31 | 62 | 21 | 48,4 | 51 | 42 |
| 51 | 201 | – | 4.08 | 9.06 | 15,00 | - | 61 | - | 49,2 | **-** | 41 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки |   | Бег |   | Стр ВП5в | Стр ВП10в | Гибкость (+/-см) | Плавание 50м | Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин | Сгибание-разгиб рук 3 мин |
| Длина с места | 60м | 1км | 2км | Лыжи 3 км |
| **50** | **200** |  **-**  | **4.10** | **9.10** | **15,10** | **30** | **60** | **20** | **50,0** | **50** | **40** |
| 49 | 198 | 9,5 | 4.12 | 9.16 | 15,22 | - | 59 | - | 51,0 | **-** | 39 |
| 48 | 196 |  -  | 4.14 | 9.22 | 15,34 | 29 | 58 | 19 | 52,0 | 49 | 38 |
| 47 | 194 | – | 4.16 | 9.28 | 15,47 | - | 57 | - | 53,0 | **-** | 37 |
| 46 | 192 | 9,6 | 4.18 | 9.34 | 16,00 | 28 | 56 | 18 | 54,0 | 48 | 36 |
| 45 | 190 | – | 4.20 | 9.40 | 16,15 | - | 55 | - | 55,0 | **-** | 35 |
| 44 | 188 |  -  | 4.22 | 9.46 | 16,30 | 27 | 54 | 17 | 56,0 | 47 | 34 |
| 43 | 186 | 9,7 | 4.24 | 9.52 | 16,45 | - | 53 | - | 57,0 | **-** | 33 |
| 42 | 184 |  -  | 4.26 | 9.58 | 17,00 | 26 | 52 | 16 | 58,0 | 46 | 32 |
| 41 | 182 | – | 4.28 | 10.04 | 17,15 | - | 51 | - | 59,0 | **-** | 31 |
| **40** | **180** | **9,8** | **4.30** | **10.10** | **17,30** | **25** | **50** | **15** | **1.00,0** | **45** | **30** |
| 39 | **178** | – | 4.33 | 10.17 | 17,45 | - | 49 | - | 1.02,0 | **-** | 29 |
| 38 | 176 |  - | 4.36 | 10.24 | 18,00 | 24 | 48 | 14 | 1.04,0 | 44 | 28 |
| 37 | 174 | 9,9 | 4.39 | 10.31 | 18,15 | - | 47 | - | 1.06,0 | **-** | 27 |
| 36 | 172 |  -  | 4.42 | 10.38 | 18,30 | 23 | 46 | 13 | 1.08,0 | 43 | 26 |
| 35 | 170 | – | 4.45 | 10.45 | 18,45 | - | 45 | - | 1.10,0 | **-** | 25 |
| 34 | 168 | 10,0 | 4.48 | 10.52 | 19,00 | 22 | 44 | 12 | 1.12,0 | 42 | 24 |
| 33 | 166 | – | 4.51 | 10.59 | 19,15 | - | 43 | - | 1.14,0 | **-** | 23 |
| 32 | 164 | 10,1 | 4.54 | 11.06 | 19,30 | 21 | 42 | 11 | 1.16,0 | 41 | 22 |
| 31 | 162 | – | 4.57 | 11.13 | 19,45 | - | 41 | - | 1.18,0 | **-** | 21 |
| **30** | **160** | **10,2** | **5.00** | **11.20** | **20,00** | **20** | **40** | **10** | **1.20,0** | **40** | **20** |
| 29 | 157 | 10,3 | 5.04 | 11.28 | 20,15 | - | 39 | - | 1.22,0 | - | 19 |
| 28 | 154 | 10,4 | 5.08 | 11.36 | 20,30 | 19 | 38 | 9 | 1.24,0 | 39 | 18 |
| 27 | 151 | 10,5 | 5.12 | 11.44 | 20,45 | - | 37 | - | 1.26,0 | - | 17 |
| 26 | 148 | 10,6 | 5.16 | 11.52 | 21,00 | 18 | 36 | 8 | 1.28,0 | 38 | 16 |
| 25 | 145 | 10,7 | 5.20 | 12.00 | 21,20 | - | 35 | - | 1.30,0 | **-** | 15 |
| 24 | 142 | 10,8 | 5.24 | 12.08 | 21,40 | 17 | 34 | 7 | 1.32,0 | 37 | 14 |
| 23 | 139 | 10,9 | 5.28 | 12.16 | 22,00 | - | 33 | - | 1.34,0 | **-** | 13 |
| 22 | 136 | 11,0 | 5.32 | 12.24 | 22,20 | 16 | 32 | 6 | 1.36,0 | 36 | 12 |
| 21 | 133 | 11,1 | 5.36 | 12.32 | 22,40 | - | 31 | - | 1.38,0 | **-** | 11 |
| **20** | **130** | **11,2** | **5.40** | **12.40** | **23,00** | **15** | **30** | **5** | **1.40,0** | 35 | **10** |
| 19 | 127 | 11,3 | 5.45 | 12.49 | 23,25 | - | 29 | - | 1.43,0 | 34 | - |
| 18 | 124 | 11,4 | 5.50 | 12.58 | 23,50 | 14 | 28 | 4 | 1.46,0 | 33 | 9 |
| 17 | 121 | 11,5 | 5.55 | 13.07 | 24,15 | - | 27 | - | 1.49,0 | 32 | - |
| 16 | 118 | 11,6 | 6.00 | 13.16 | 24,40 | 13 | 26 | 3 | 1.52,0 | 31 | 8 |
| 15 | 115 | 11,7 | 6.06 | 13.25 | 25,10 | - | 25 |   | 1.55,0 | 30 | - |
| 14 | 112 | 11,8 | 6.12 | 13.34 | 25,40 | 12 | 24 | 2 | 1.58,0 | 28 | 7 |
| 13 | 109 | 11,9 | 6.18 | 13.43 | 26,10 | - | 23 |   | 2.01,0 | 26 | - |
| 12 | 106 | 12,0 | 6.24 | 13.52 | 26,40 | 11 | 22 | 1 | 2.04,0 | 24 | 6 |
| 11 | 103 | 12,1 | 6.32 | 14.01 | 27,20 | - | 21 | - | 2.07,0 | 22 | - |
| **10** | **100** | **12,2** | **6.40** | **14.10** | **28,00** | **10** | **20** | **0** | **2.10,0** | **20** | **5** |
| 9 | 96 | 12,4 | 6,50 | 14.20 | 28,40 | 9 | 18 | - | 2.13,0 | 18 | - |
| 8 | 92 | 12,6 | 7.00 | 14.30 | 29,20 | 8 | 16 | -1 | 2.16,0 | 16 | 4 |
| 7 | 88 | 12,8 | 7.10 | 14.40 | 30,10 | 7 | 14 | - | 2.19,0 | 14 | - |
| 6 | 84 | 13,0 | 7.20 | 15.00 | 31,00 | 6 | 12 | -2 | 2.22,0 | 12 | 3 |
| 5 | 80 | 13,3 | 7.30 | 15.25 | 31,50 | 5 | 10 | - | 2.25,0 | 10 | - |
| 4 | 76 | 13,6 | 7.45 | 15.50 | 32,40 | 4 | 8 | -3 | 2.28,0 | 8 | 2 |
| 3 | 71 | 14,0 | 8.00 | 16.20 | 33,40 | 3 | 6 | - | 2.32,0 | 6 | - |
| 2 | 66 | 14,5 | 8.20 | 17.10 | 34,50 | 2 | 4 | -4 | 2.36,0 | 4 | 1 |
| 1 | 60 | 15,0 | 8.40 | 18.00 | 36,00 | 1 | 2 | -5 | 2.40,0 | 2 | - |

**Таблица оценки результатов взрослых в многоборьях ВФСК ГТО**

**юноши и мужчины 16-39 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Стрельба** |  |  |  | **Длина с места** |
| **Очки** |  |  | **Бег** |  |  |  |  | **МВ** |  |  **ВП** | **Плавание** | **Гибкость** | **Подтяг. на** |
|  |  |  |  |  |  | **Лыжи**  | **Подъем** | **25/50м 50м** |  | **10м** | **10м** |  | **(+/- см)** | **переклад.** |
|  | **60м** | **100м** | **1 км** | **2 км** | **3 км** | **5 км** | **тулов.** | **5 в** | **10 в** | **5 в** | **10 в** | **25 м** | **50 м** |  | **4 мин** |
| 100 | 6,7 | 10,7 | 2.30 | 5.25 | 8.30 | 12.00 | 90 | 50 | 99 | 50 | 98 | 11,0 | 24,0 | 30 | 65 | 340 |
| 99 | - | - | 2.31 | 5.26 | 8.32 | 12.07 | - | - | - | - | - | 11,1 | 24,2 | - | 64 | 339 |
| 98 | - | - | 2.32 | 5.27 | 8.34 | 12.14 | 89 | - | - | - | 97 | 11,2 | 24,4 | - | 63 | 338 |
| 97 | 6,8 | 10,8 | 2.33 | 5.28 | 8.36 | 12.21 | - | - | 98 | 49 | - | 11,3 | 24,6 | 29 | 62 | 337 |
| 96 | - | - | 2.34 | 5.29 | 8.38 | 12.28 | 88 | - | - | - | 96 | 11,4 | 24,8 | - | 61 | 336 |
| 95 | - | - | 2.35 | 5.30 | 8.40 | 12.35 | - | 49 | - | - | - | 11,5 | 25,0 | - | 60 | 335 |
| 94 | 6,9 | 10,9 | 2.36 | 5.31 | 8.42 | 12.42 | 87 | - | 97 | 48 | 95 | 11,6 | 25,2 | 28 | 59 | 334 |
| 93 | - | - | 2.37 | 5.32 | 8.44 | 12.49 | - | - | - | - | - | 11,7 | 25,4 | - | 58 | 333 |
| 92 | - | - | 2.38 | 5.33 | 8.46 | 12.56 | 86 | - | - | - | 94 | 11,8 | 25,6 | - | 57 | 332 |
| 91 | 7,0 | 11,0 | 2.39 | 5.34 | 8.48 | 13.03 | - | - | 96 | 47 | - | 11,9 | 25,8 | 27 | 56 | 331 |
| 90 | - | - | 2.40 | 5.35 | 8.50 | 13.10 | 85 | 48 | - | - | 93 | 12,0 | 26,0 | - | 55 | 330 |
| 89 | - | - | 2.41 | 5.36 | 8.52 | 13.17 | - | - | - | - | - | 12,1 | 26,2 | - | 54 | 329 |
| 88 | 7,1 | 11,1 | 2.42 | 5.37 | 8.54 | 13.24 | 84 | - | 95 | 46 | 92 | 12,2 | 26,4 | 26 | 53 | 328 |
| 87 | - | - | 2.43 | 5.38 | 8.56 | 13.31 | - | - | - | - | - | 12,3 | 26,6 | - | 52 | 327 |
| 86 | - | 11,2 | 2.44 | 5.39 | 8.58 | 13.38 | 83 | - | - | - | 91 | 12,4 | 26,8 | - | 51 | 326 |
| 85 | 7,2 | - | 2.45 | 5.40 | 9.00 | 13.45 | - | 47 | 94 | 45 | - | 12,5 | 27,0 | 25 | 50 | 325 |
| 84 | - | 11,3 | 2.46 | 5.42 | 9.02 | 13.52 | 82 | - | - | - | 90 | 12,6 | 27,2 | - | 49 | 324 |
| 83 | - | - | 2.47 | 5.44 | 9.04 | 13.59 | - | - | - | - | - | 12,7 | 27,4 | - | 48 | 323 |
| 82 | 7,3 | 11,4 | 2.48 | 5.46 | 9.06 | 14.06 | 81 | - | 93 | 44 | 89 | 12,8 | 27,6 | 24 | 47 | 322 |
| 81 | - | - | 2.49 | 5.48 | 9.08 | 14.13 | - | - | - | - | - | 12,9 | 27,8 | - | 46 | 321 |
| 80 | - | 11,5 | 2.50 | 5.50 | 9.10 | 14.20 | 80 | 46 | - | - | 88 | 13,0 | 28,0 | - | 45 | 320 |
| 79 | 7,4 | - | 2.51 | 5.52 | 9.12 | 14.27 | - | - | 92 | 43 | - | 13,1 | 28,2 | 23 | 44 | 318 |
| 78 | - | 11,6 | 2.52 | 5.54 | 9.14 | 14.34 | 79 | - | - | - | 87 | 13,2 | 28,4 | - | 43 | 316 |
| 77 | - | - | 2.53 | 5.56 | 9.16 | 14.41 | - | - | - | - | - | 13,3 | 28,6 | - | 42 | 314 |
| 76 | 7,5 | 11,7 | 2.54 | 5.58 | 9.19 | 14.48 | 78 | - | 91 | 42 | 86 | 13,4 | 28,8 | 22 | 41 | 312 |
| 75 | - | - | 2.55 | 6.00 | 9.22 | 14.55 | - | 45 | - | - | 85 | 13,5 | 29,0 | - | 40 | 310 |
| 74 | - | 11,8 | 2.56 | 6.02 | 9.25 | 15.02 | 77 | - | 90 | - | 84 | 13,6 | 29,2 | - | 39 | 308 |
| 73 | 7,6 | - | 2.57 | 6.04 | 9.28 | 15.09 | - | - | - | 41 | 83 | 13,7 | 29,4 | 21 | 38 | 306 |
| 72 | - | 11,9 | 2.58 | 6.06 | 9.31 | 15.16 | 76 | - | 89 | - | 82 | 13,8 | 29,6 | - | 37 | 304 |
| 71 | - | - | 2.59 | 6.08 | 9.34 | 15.23 | - | - | - | - | 81 | 13,9 | 29,8 | - | 36 | 302 |
| 70 | 7,7 | 12,0 | 3.00 | 6.10 | 9.37 | 15.30 | 75 | 44 | 88 | 40 | 80 | 14,0 | 30,0 | 20 | 35 | 300 |
| 69 | - | - | 3.01 | 6.12 | 9.40 | 15.37 | - | - | - | - | 79 | 14,1 | 30,2 | - | 34 | 298 |
| 68 | - | 12,1 | 3.02 | 6.14 | 9.43 | 15.44 | 74 | - | 87 | 39 | 78 | 14,2 | 30,4 | - | 33 | 296 |
| 67 | 7,8 | - | 3.03 | 6.16 | 9.46 | 15.51 | - | - | - | - | 77 | 14,3 | 30,6 | 19 | 32 | 294 |
| 66 | - | 12,2 | 3.04 | 6.18 | 9.49 | 15.58 | 73 | 43 | 86 | 38 | 76 | 14,4 | 30,8 | - | 31 | 292 |
| 65 | - | - | 3.05 | 6.20 | 9.52 | 16.05 | - | - | - | - | 75 | 14,5 | 31,0 | - | 30 | 290 |
| 64 | 7,9 | 12,3 | 3.06 | 6.22 | 9.55 | 16.12 | 72 | - | 85 | 37 | 74 | 14,6 | 31,2 | 18 | 29 | 288 |
| 63 | - | - | 3.07 | 6.24 | 9.58 | 16.19 | - | - | - | - | 73 | 14,7 | 31,4 | - | - | 286 |
| 62 | - | 12,4 | 3.08 | 6.26 | 10.01 | 16.26 | 71 | 42 | 84 | 36 | 72 | 14,8 | 31,6 | - | 28 | 284 |
| 61 | 8,0 | - | 3.09 | 6.28 | 10.04 | 16.33 | - | - | - | - | 71 | 14,9 | 31,8 | 17 | - | 282 |
| 60 | - | 12,5 | 3.10 | 6.30 | 10.07 | 16.40 | 70 | - | 83 | 35 | 70 | 15,0 | 32,0 | - | 27 | 280 |
| 59 | - | - | 3.11 | 6.32 | 10.10 | 16.47 | - | - | - | - | 69 | 15,1 | 32,2 | - | - | 278 |
| 58 | 8,1 | 12,6 | 3.12 | 6.34 | 10.13 | 16.54 | 69 | 41 | 82 | 34 | 68 | 15,2 | 32,4 | 16 | 26 | 276 |
| 57 | - | - | 3.13 | 6.36 | 10.16 | 17.01 | - | - | - | - | 67 | 15,3 | 32,6 | - | - | 274 |
| 56 | - | 12,7 | 3.14 | 6.38 | 10.19 | 17.08 | 68 | - | 81 | 33 | 66 | 15,4 | 32,8 | - | 25 | 272 |
| 55 | 8,2 | - | 3.15 | 6.40 | 10.22 | 17.15 | - | - | - | - | 65 | 15,5 | 33,0 | 15 | - | 270 |
| 54 | - | 12,8 | 3.16 | 6.42 | 10.25 | 17.22 | 67 | 40 | 80 | 32 | 64 | 15,6 | 33,3 | - | 24 | 268 |
| 53 | - | - | 3.17 | 6.44 | 10.28 | 17.29 | - | - | - | - | 63 | 15,7 | 33,6 | - | - | 266 |
| 52 | 8,3 | 12,9 | 3.18 | 6.46 | 10.31 | 17.36 | 66 | - | 79 | 31 | 62 | 15,8 | 34,0 | 14 | 23 | 264 |
| 51 | - | - | 3.19 | 6.48 | 10.34 | 17.43 | - | - | - | - | 61 | 15,9 | 34,5 | - | - | 262 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Стрельба** |  |  |  |  | **Длина с места** |
| **Очки** |  |  | **Бег** |  |  |  |  | **МВ** |  | **ВП** | **Плавание** | **Гибкость** | **Подтяг. На** |
|  |  |  |  |  |  | **Лыжи** | **Под****ъем** | **25/50м 50м** |  | **10м** | **10м** |  |  | **(+/- см)** | **переклад.** |
|  | **60 м** | **100 м** | **1 км** | **2 км** | **3 км** | **5 км** | **тулов.** | **5 в** | **10 в** | **5 в** | **10 в** | **25 м** | **50 м** |  | **4 мин** |
| **50** | **8,4** | **13,0** | **3.20** | **6.50** | **10.37** | **17.50** | **65** | **39** | **78** | **30** | **60** | **16,0** | **35,0** | **-** | **22** | **260** |
| 49 | - | - | 3.21 | 6.52 | 10.40 | 18.00 | - | - | - | - | 59 | 16,2 | 35,5 | 13 | - | 258 |
| 48 | 8,5 | 13,1 | 3.22 | 6.54 | 10.44 | 18.10 | 64 | - | 77 | 29 | 58 | 16,4 | 36,0 | - | 21 | 256 |
| 47 | - | - | 3.23 | 6.57 | 10.48 | 18.20 | - | - | - | - | 57 | 16,6 | 36,5 | - | - | 254 |
| 46 | 8,6 | 13,2 | 3.24 | 7.00 | 10.52 | 18.30 | 63 | 38 | 76 | 28 | 56 | 16,8 | 37,0 | 12 | 20 | 252 |
| 45 | - | - | 3.25 | 7.03 | 10.56 | 18.40 | - | - | - | - | 55 | 17,0 | 37,5 | - | - | 250 |
| 44 | 8,7 | 13,3 | 3.26 | 7.06 | 11.00 | 18.50 | 62 | - | 75 | 27 | 54 | 17,2 | 38,0 | - | 19 | 248 |
| 43 | - | - | 3.27 | 7.09 | 11.04 | 19.00 | - | - | - | - | 53 | 17,4 | 38,5 | 11 | - | 246 |
| 42 | 8,8 | 13,4 | 3.28 | 7.12 | 11.08 | 19.10 | 61 | 37 | 74 | 26 | 52 | 17,6 | 39,0 | - | 18 | 244 |
| 41 | - | - | 3.29 | 7.15 | 11.12 | 19.20 | - | - | - | - | 51 | 17,8 | 39,5 | - | - | 242 |
| **40** | **8,9** | **13,5** | **3.30** | **7.18** | **11.16** | **19.30** | **60** | **-** | **73** | **25** | **50** | **18,0** | **40,0** | **10** | **17** | **240** |
| 39 | - | - | 3.31 | 7.21 | 11.20 | 19.45 | 59 | - | - | - | 49 | 18,3 | 41,0 | - | - | 238 |
| 38 | 9,0 | 13,6 | 3.32 | 7.24 | 11.24 | 20.00 | 58 | 36 | 72 | 24 | 48 | 18,6 | 42,0 | - | 16 | 236 |
| 37 | - | - | 3.33 | 7.27 | 11.28 | 20.15 | 57 | - | - | - | 47 | 19,0 | 43,0 | 9 | - | 234 |
| 36 | 9,1 | 13,7 | 3.34 | 7.30 | 11.32 | 20.30 | 56 | - | 71 | 23 | 46 | 19,4 | 44,0 | - | 15 | 232 |
| 35 | - | - | 3.35 | 7.33 | 11.36 | 20.50 | 55 | - | - | - | 45 | 19,8 | 45,0 | - | - | 230 |
| 34 | 9,2 | 13,8 | 3.36 | 7.36 | 11.40 | 21.10 | 54 | 35 | 70 | 22 | 44 | 20,2 | 46,0 | 8 | 14 | 228 |
| 33 | - | - | 3.37 | 7.39 | 11.45 | 21.30 | 53 | - | - | - | 43 | 20,6 | 47,0 | - | - | 226 |
| 32 | 9,3 | 13,9 | 3.38 | 7.42 | 11.50 | 21.50 | 52 | - | 69 | 21 | 42 | 21,0 | 48,0 | - | 13 | 224 |
| 31 | - | - | 3.39 | 7.46 | 11.55 | 22.10 | 51 | - | - | - | 41 | 21,5 | 49,0 | 7 | - | 222 |
| **30** | **9,4** | **14,0** | **3.40** | **7.50** | **12.00** | **22.30** | **50** | **34** | **68** | **20** | **40** | **22,0** | **50,0** | **-** | **12** | **220** |
| 29 | - | - | 3.42 | 7.56 | 12.08 | 22.50 | 49 | - | - | - | 39 | 22,5 | 51,0 | - | - | 218 |
| 28 | 9,5 | 14,1 | 3.44 | 8.02 | 12.16 | 23.10 | 48 | - | 67 | 19 | 38 | 23,0 | 52,0 | 6 | 11 | 216 |
| 27 | - | - | 3.46 | 8.08 | 12.24 | 23.35 | 47 | 33 | - | - | 37 | 23,5 | 53,0 | - | - | 214 |
| 26 | 9,6 | 14,2 | 3.48 | 8.14 | 12.32 | 24.00 | 46 | - | 66 | 18 | 36 | 24,0 | 54,0 | - | 10 | 212 |
| 25 | - | - | 3.50 | 8.20 | 12.40 | 24.30 | 45 | - | 65 | - | 35 | 24,5 | 55,0 | 5 | - | 210 |
| 24 | 9,7 | 14,3 | 3.53 | 8.28 | 12.50 | 25.00 | 44 | 32 | 64 | 17 | 34 | 25,0 | 56,0 | - | 9 | 208 |
| 23 | - | - | 3.56 | 8.36 | 13.00 | 25.30 | 43 | - | 63 | - | 33 | 25,5 | 57,0 | - | - | 206 |
| 22 | 9,8 | 14,4 | 3.59 | 8.43 | 13.10 | 26.00 | 42 | 31 | 62 | 16 | 32 | 26,0 | 58,0 | 4 | 8 | 204 |
| 21 | 9,9 | - | 4.01 | 8.52 | 13.20 | 26.30 | 41 | - | 61 | - | 31 | 26,5 | 59,0 | - | - | 202 |
| **20** | **10,0** | **14,5** | **4.04** | **9.00** | **13.30** | **27.00** | **40** | **30** | **60** | **15** | **30** | **27,0** | **1.00,0** | **-** | **-** | **200** |
| 19 | 10,1 | 14,6 | 4.08 | 9.08 | 13.40 | 27.30 | 39 | 29 | 58 | - | 29 | 27,6 | 1.02,0 | 3 | 7 | 198 |
| 18 | 10,2 | 14,7 | 4.12 | 9.16 | 13.52 | 28.00 | 38 | 28 | 56 | 14 | 28 | 28,2 | 1.04,0 | - | - | 196 |
| 17 | 10,3 | 14,8 | 4.16 | 9.24 | 14.04 | 28.30 | 37 | 27 | 54 | - | 27 | 29,0 | 1.06,0 | - | - | 194 |
| 16 | 10,4 | 14,9 | 4.22 | 9.32 | 14.16 | 29.15 | 36 | 26 | 52 | 13 | 26 | 29,8 | 1.08,0 | 2 | 6 | 192 |
| 15 | 10,5 | 15,0 | 4.30 | 9.40 | 14.28 | 30.00 | 35 | 25 | 50 | - | 25 | 30,6 | 1.10,0 | - | - | 190 |
| 14 | 10,6 | 15,2 | 4.38 | 9.54 | 14.40 | 30.45 | 34 | 24 | 48 | 12 | 24 | 31,4 | 1.12,0 | - | - | 185 |
| 13 | 10,7 | 15,4 | 4.46 | 10.10 | 14.52 | 31.30 | 32 | 23 | 46 | - | 23 | 32,2 | 1.14,0 | 1 | 5 | 180 |
| 12 | 10,8 | 15,6 | 4.54 | 10.26 | 15.04 | 32.15 | 30 | 22 | 44 | 11 | 22 | 33,0 | 1.16,0 | - | - | 175 |
| 11 | 10,9 | 15,8 | 5.02 | 10.42 | 15.16 | 33.00 | 28 | 21 | 42 | - | 21 | 34,0 | 1.18,0 | - | - | 170 |
| **10** | **11,0** | **16,0** | **5.10** | **11.00** | **15.30** | **34.00** | **26** | **20** | **40** | **10** | **20** | **35,0** | **1.20,0** | **0** | **4** | **165** |
| 9 | 11,2 | 16,3 | 5.20 | 11.20 | 15.46 | 35.00 | 24 | 18 | 36 | 9 | 18 | 36,0 | 1.22,0 | - | - | 160 |
| 8 | 11,4 | 16,6 | 5.30 | 11.40 | 16.02 | 36.00 | 22 | 16 | 32 | 8 | 16 | 37,0 | 1.24,0 | -1 | - | 155 |
| 7 | 11,7 | 16,9 | 5.40 | 12.00 | 16.20 | 37.00 | 20 | 14 | 28 | 7 | 14 | 38,0 | 1.26,0 | - | 3 | 150 |
| 6 | 12,0 | 17,3 | 5.50 | 12.20 | 16.38 | 38.00 | 18 | 12 | 24 | 6 | 12 | 39,0 | 1.29,0 | -2 | - | 145 |
| 5 | 12,3 | 17,7 | 6.00 | 12.40 | 16.56 | 39.00 | 15 | 10 | 20 | 5 | 10 | 40,0 | 1.32,0 | - | - | 140 |
| 4 | 12,6 | 18,1 | 6.10 | 13.00 | 17.16 | 40.00 | 12 | 8 | 16 | 4 | 8 | 41,0 | 1.35,0 | -3 | 2 | 130 |
| 3 | 13,0 | 18,6 | 6.20 | 13.30 | 17.36 | 41.30 | 9 | 6 | 12 | 3 | 6 | 42,0 | 1.38,0 | - | - | 120 |
| 2 | 13,5 | 19,2 | 6.35 | 14.10 | 18.00 | 43.00 | 6 | 4 | 8 | 2 | 4 | 44,0 | 1.41,0 | -4 | - | 110 |
| 1 | 14,0 | 20,0 | 7.00 | 15.00 | 18.30 | 45.00 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 46,0 | 1.45,0 | -5 | 1 | 100 |

**Таблица оценки результатов взрослых в многоборьях ВФСК ГТО**

**девушки и женщины 16-39 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Стрельба** |  |  | Сгибание-разгибание рук | **Длина с места** |
| **Очки** |  |  | **Бег** |  |  |   |   | **Подъем** |  | **ВП**  | **ВП** | **Плавание** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Лыжи** | **Гибк** | **тулов.** |  | **10м** | **10м** |  |  |
|  | **60м** | **100м** | **500 м** | **1 км** | **2 км** | **3 км** | **+/-** |  |  | **5 в** | **10 в** | **25 м** | **50 м** | **4 мин** |
| **100** | **7,6** | **12,3** | **1.15,0** | **2.50** | **6.10** | **8.00** | **35** | **75** |  | **50** | **98** | **13,0** | **28,0** | **165** | **270** |
| 99 | - | - | 1.15,5 | 2.51 | 6.12 | 8.05 | - | - |   | - | - | 13,1 | 28,2 | 160 | 269 |
| 98 | - | 12,4 | 1.16,0 | 2.52 | 6.14 | 8.10 | - | 74 |   | - | 97 | 13,2 | 28,4 | 156 | 268 |
| 97 | 7,7 | - | 1.16,5 | 2.53 | 6.16 | 8.15 | 34 | - |   | 49 | - | 13,3 | 28,6 | 153 | 267 |
| 96 | - | 12,5 | 1.17,0 | 2.54 | 6.18 | 8.20 | - | 73 |   | - | 96 | 13,4 | 28,8 | 150 | 266 |
| 95 | - | - | 1.17,5 | 2.55 | 6.20 | 8.25 | - | - |   | - | - | 13,5 | 29,0 | 148 | 265 |
| 94 | 7,8 | 12,6 | 1.18,0 | 2.56 | 6.22 | 8.30 | 33 | 72 |   | 48 | 95 | 13,6 | 29,2 | 144 | 264 |
| 93 | - | - | 1.18,5 | 2.57 | 6.24 | 8.35 | - | - |   | - | - | 13,7 | 29,4 | 141 | 263 |
| 92 |   | 12,7 | 1.19,0 | 2.58 | 6.26 | 8.40 | - | 71 |   | - | 94 | 13,8 | 29,6 | 138 | 262 |
| 91 | 7,9 | - | 1.19,5 | 2.59 | 6.28 | 8.45 | 32 | - |   | 47 | - | 13,9 | 29,8 | 135 | 261 |
| **90** | - | **12,8** | **1.20,0** | **3.00** | **6.30** | **8.50** | - | **70** |  | - | 93 | **14,0** | **30,0** | **132** | **260** |
| 89 | - | - | 1.20,5 | 3.01 | 6.32 | 8.55 | - | - |   | - | - | 14,1 | 30,2 | 129 | 259 |
| 88 | 8,0 | 12,9 | 1.21,0 | 3.02 | 6.34 | 9.00 | 31 | 69 |   | 46 | 92 | 14,2 | 30,4 | 126 | 258 |
| 87 | - | - | 1.21,5 | 3.03 | 6.36 | 9.05 | - | - |   | - | - | 14,3 | 30,6 | 124 | 257 |
| 86 | - | 13,0 | 1.22,0 | 3.04 | 6.38 | 9.10 | - | 68 |   | - | 91 | 14,4 | 30,8 | 122 | 256 |
| 85 | 8,1 | - | 1.22,5 | 3.05 | 6.40 | 9.15 | 30 | - |   | 45 | - | 14,5 | 31,0 | 120 | 255 |
| 84 | - | 13,1 | 1.23,0 | 3.06 | 6.42 | 9.20 | - | 67 |   | - | 90 | 14,6 | 31,2 | 118 | 254 |
| 83 | - | - | 1.23,5 | 3.07 | 6.44 | 9.25 | - | - |   | - | - | 14,7 | 31,4 | 116 | 253 |
| 82 | 8,2 | 13,2 | 1.24,0 | 3.08 | 6.47 | 9.30 | 29 | 66 |   | 44 | 89 | 14,8 | 31,6 | 114 | 252 |
| 81 | - | - | 1.24,5 | 3.09 | 6.50 | 9.35 | - | - |   | - | - | 14,9 | 31,8 | 112 | 251 |
| **80** | - | **13,3** | **1.25,0** | **3.10** | **6.53** | **9.40** | - | **65** |  | - | 88 | **15,0** | **32,0** | **110** | **250** |
| 79 | 8,3 | - | 1.25,5 | 3.12 | 6.56 | 9.45 | 28 | - |   | 43 | - | 15,1 | 32,2 | 108 | 249 |
| 78 | - | 13,4 | 1.26,0 | 3.14 | 6.59 | 9.50 | - | 64 |   | - | 87 | 15,2 | 32,4 | 106 | 248 |
| 77 | - | - | 1.26,5 | 3.16 | 7.02 | 9.55 | - | - |   | - | - | 15,3 | 32,6 | 104 | 247 |
| 76 | 8,4 | 13,5 | 1.27,0 | 3.18 | 7.06 | 10.00 | 27 | 63 |   | 42 | 86 | 15,4 | 32,8 | 102 | 246 |
| 75 | - | - | 1.27,5 | 3.20 | 7.10 | 10.05 | - | - |   | - | 85 | 15,5 | 33,0 | 100 | 245 |
| 74 | - | 13,6 | 1.28,0 | 3.22 | 7.14 | 10.10 | - | 62 |   | - | 84 | 15,6 | 33,2 | 98 | 244 |
| 73 | 8,5 | - | 1.28,5 | 3.24 | 7.18 | 10.15 | 26 | - |   | 41 | 83 | 15,7 | 33,4 | 96 | 243 |
| 72 | **-** | 13,7 | 1.29,0 | 3.26 | 7.22 | 10.20 | - | 61 |   | - | 82 | 15,8 | 33,6 | 94 | 242 |
| 71 | - | - | 1.29,5 | 3.28 | 7.26 | 10.25 | - | - |   | - | 81 | 15,9 | 33,8 | 92 | 241 |
| **70** | **8,6** | **13,8** | **1.30,0** | **3.30** | **7.30** | **10.30** | **25** | **60** |  | **40** | **80** | **16,0** | **34,0** | **90** | **240** |
| 69 | - | - | 1.30,5 | 3.32 | 7.34 | 10.35 | - | - |   | - | 79 | 16,1 | 34,2 | 88 | 239 |
| 68 | - | 13,9 | 1.31,0 | 3.34 | 7.38 | 10.40 | - | 59 |   | 39 | 78 | 16,2 | 34,4 | 86 | 238 |
| 67 | 8,7 | - | 1.31,5 | 3.36 | 7.42 | 10.45 | 24 | - |   | - | 77 | 16,3 | 34,6 | 84 | 237 |
| 66 | - | 14,0 | 1.32,0 | 3.38 | 7.46 | 10.50 | - | 58 |   | 38 | 76 | 16,4 | 34,8 | 82 | 236 |
| 65 | - | - | 1.32,5 | 3.40 | 7.50 | 10.55 | - | - |   | - | 75 | 16,5 | 35,0 | 80 | 235 |
| 64 | 8,8 | 14,1 | 1.33,0 | 3.42 | 7.54 | 11.00 | 23 | 57 |   | 37 | 74 | 16,6 | 35,2 | 78 | 234 |
| 63 | - | - | 1.33,5 | 3.44 | 7.58 | 11.05 | - | - |   | - | 73 | 16,7 | 35,4 | 76 | 233 |
| 62 | - | 14,2 | 1.34,0 | 3.46 | 8.02 | 11.10 | - | 56 |   | 36 | 72 | 16,8 | 35,6 | 74 | 232 |
| 61 | 8,9 | - | 1.34,5 | 3.48 | 8.06 | 11.15 | 22 | - |   | - | 71 | 16,9 | 35,8 | 72 | 231 |
| **60** | - | **14,3** | **1.35,0** | **3.50** | **8.10** | **11.20** | - | **55** |  | **35** | **70** | **17,0** | **36,0** | **70** | **230** |
| 59 | - | - | 1.35,5 | 3.52 | 8.14 | 11.25 | - | - |   | - | 69 | 17,1 | 36,2 | 68 | 228 |
| 58 | 9,0 | 14,4 | 1.36,0 | 3.54 | 8.18 | 11.30 | 21 | 54 |   | 34 | 68 | 17,2 | 36,4 | 66 | 226 |
| 57 | - | - | 1.36,5 | 3.56 | 8.22 | 11.35 | - | - |   | - | 67 | 17,3 | 36,8 | 64 | 224 |
| 56 | 9,1 | 14,5 | 1.37,0 | 3.58 | 8.26 | 11.40 | - | 53 |   | 33 | 66 | 17,4 | 37,2 | 62 | 222 |
| 55 | - | - | 1.37,5 | 4.00 | 8.30 | 11.46 | 20 | - |   | - | 65 | 17,5 | 37,6 | 60 | 220 |
| 54 | 9,2 | 14,6 | 1.38,0 | 4.02 | 8.34 | 11.52 | - | 52 |   | 32 | 64 | 17,6 | 38,0 | 58 | 218 |
| 53 | - | - | 1.38,5 | 4.04 | 8.38 | 11.58 | - | - |   | - | 63 | 17,7 | 38,5 | 56 | 216 |
| 52 | 9,3 | 14,7 | 1.39,0 | 4.06 | 8.42 | 12.04 | 19 | 51 |   | 31 | 62 | 17,8 | 39,0 | 54 | 214 |
| 51 | - | - | 1.39,5 | 4.08 | 8.46 | 12.12 | - | - |   | - | 61 | 17,9 | 39,5 | 52 | 212 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Стрельба** |  |  | Сгибание-разгибание рук | **Длина с места** |
| **Очки** |  |  | **Бег** |  |  |   |   | **Подъем** | **ВП**  | **ВП** | **Плавание** |
|  |  |  |  |  |  | **Лыжи** | **Гибк.** | **тулов.** | **10м** | **10м** |  |  |
|  | **60 м** | **100 м** | **500 м** | **1 км** | **2 км** | **3 км** | **+/-** |  | **5 в** | **10 в** | **25 м** | **50 м** | **4 мин** |
| **50** | **9,4** | **14,8** | **1.40** | **4.10** | **8.50** | **12.20** | - | **50** | **30** | **60** | **18,0** | **40,0** | **50** | **210** |
| 49 |  -  |  -  | 1.41 | 4.12 | 8.54 | 12.30 | 18 | **-** | - | 59 | 18,2 | 41,0 | 48 | 208 |
| 48 | 9,5 | 14,9 | 1.42 | 4.14 | 8.58 | 12.40 | - | 49 | 29 | 58 | 18,5 | 42,0 | 46 | 206 |
| 47 |  -  |  -  | 1.43 | 4.16 | 9.02 | 12.50 | - | - | - | 57 | 18,8 | 43,0 | 44 | 204 |
| 46 | 9,6 | 15,0 | 1.44 | 4.18 | 9.06 | 13.00 | 17 | 48 | 28 | 56 | 19,2 | 44,0 | 42 | 202 |
| 45 |  -  |  **-**  | 1.45 | 4.20 | 9.10 | 13.10 | - | - | - | 55 | 19,6 | 45,0 | 40 | 200 |
| 44 | 9,7 | 15,1 | 1.46 | 4.22 | 9.14 | 13.20 | - | 47 | 27 | 54 | 20,0 | 46,0 | 38 | 198 |
| 43 |  -  |  -  | 1.47 | 4.24 | 9.18 | 13.30 | 16 | - | - | 53 | 20,5 | 47,0 | 36 | 196 |
| 42 | 9,8 | 15,2 | 1.48 | 4.26 | 9.22 | 13.40 | - | 46 | 26 | 52 | 21,0 | 48,0 | 34 | 194 |
| 41 |  -  |  -  | 1.49 | 4.28 | 9.26 | 13.50 | - | **-** | - | 51 | 21,5 | 49,0 | 32 | 192 |
| **40** | **9,9** | **15,3** | **1.50** | **4.30** | **9.30** | **14.00** | **15** | **45** | **25** | **50** | **22,0** | **50,0** | **30** | **190** |
| 39 |  -  |  -  | 1.51 | 4.32 | 9.34 | 14.10 | - | **-** | - | 49 | 22,5 | 51,0 | 29 | 188 |
| 38 | 10,0 | 15,4 | 1.52 | 4.34 | 9.38 | 14.20 | 14 | 44 | 24 | 48 | 23,0 | 52,0 | 28 | 186 |
| 37 |  -  |  **-**  | 1.53 | 4.36 | 9.42 | 14.30 | - | 43 | - | 47 | 23,5 | 53,0 | 27 | 184 |
| 36 | 10,1 | 15,5 | 1.54 | 4.38 | 9.46 | 14.40 | 13 | 42 | 23 | 46 | 24,0 | 54,0 | 26 | 182 |
| 35 |  -  |  -  | 1.55 | 4.40 | 9.50 | 14.55 | - | 41 | - | 45 | 24,5 | 55,0 | 25 | 180 |
| 34 | 10,2 | 15,6 | 1.56 | 4.42 | 9.54 | 15.10 | 12 | 40 | 22 | 44 | 25,0 | 56,0 | 24 | 178 |
| 33 |  -  | 15,7 | 1.57 | 4.44 | 9.58 | 15.25 | - | 39 | - | 43 | 25,5 | 57,0 | 23 | 176 |
| 32 | 10,3 | 15,8 | 1.58 | 4.46 | 10.02 | 15.40 | 11 | 38 | 21 | 42 | 26,0 | 58,0 | 22 | 174 |
| 31 | - | 15,9 | 1.59 | 4.48 | 10.06 | 15.55 | - | 37 | - | 41 | 26,5 | 59,0 | 21 | 172 |
| **30** | **10,4** | **16,0** | **2.00** | **4.50** | **10.10** | **16.10** | **10** | **36** | **20** | **40** | **27,0** | **1.00** | **20** | **170** |
| 29 | - | 16,1 | 2.01 | 4.52 | 10.16 | 16.30 | - | 35 | - | 39 | 27,6 | 1.02 | 19 | 168 |
| 28 | 10,5 | 16,2 | 2.02 | 4.54 | 10.22 | 16.50 | 9 | 34 | 19 | 38 | 28,2 | 1.04 | 18 | 166 |
| 27 | - | 16,3 | 2.03 | 4.56 | 10.28 | 17.10 | - | 33 | - | 37 | 28,8 | 1.06 | 17 | 164 |
| 26 | 10,6 | 16,4 | 2.04 | 4.58 | 10.34 | 17.30 | 8 | 32 | 18 | 36 | 29,6 | 1.08 | 16 | 162 |
| 25 | - | 16,5 | 2.05 | 5.00 | 10.40 | 17.50 | - | 31 | - | 35 | 30,4 | 1.10 | 15 | 160 |
| 24 | 10,7 | 16,6 | 2.06 | 5.02 | 10.46 | 18.10 | 7 | 30 | 17 | 34 | 31,2 | 1.12 | 14 | 158 |
| 23 | - | 16,7 | 2.07 | 5.04 | 10.54 | 18.30 | - | 29 | - | 33 | 32,0 | 1.14 | 13 | 156 |
| 22 | 10,8 | 16,8 | 2.08 | 5.06 | 11.02 | 18.50 | 6 | 28 | 16 | 32 | 33,0 | 1.16 | 12 | 154 |
| 21 | 10,9 | 16,9 | 2.09 | 5.08 | 11.10 | 19.10 | - | 27 | - | 31 | 34,0 | 1.18 | 11 | 152 |
| **20** | **11,0** | **17,0** | **2.10** | **5.10** | **11.20** | **19.30** | **5** | **26** | **15** | **30** | **35,0** | **1.20** | **10** | **150** |
| 19 | 11,2 | 17,2 | 2.12 | 5.14 | 11.32 | 19.50 | - | 25 | - | 29 | 36,0 | 1.22 | - | 148 |
| 18 | 11,4 | 17,4 | 2.14 | 5.18 | 11.45 | 20.10 | 4 | 24 | 14 | 28 | 37,0 | 1.24 | 9 | 146 |
| 17 | 11,6 | 17,6 | 2.17 | 5.24 | 12.00 | 20.30 | - | 23 | - | 27 | 38,0 | 1.26 | - | 144 |
| 16 | 11,8 | 17,8 | 2.20 | 5.30 | 12.20 | 21.00 | 3 | 22 | 13 | 26 | 39,0 | 1.28 | 8 | 142 |
| 15 | 12,0 | 18,1 | 2.24 | 5.38 | 12.40 | 21.30 |   | 21 | - | 25 | 40,0 | 1.30 | - | 140 |
| 14 | 12,2 | 18,4 | 2.28 | 5.46 | 13.00 | 22.00 | 2 | 20 | 12 | 24 | 41,0 | 1.32 | 7 | 135 |
| 13 | 12,4 | 18,7 | 2.33 | 5.56 | 13.25 | 22.30 |   | 19 | - | 23 | 42,0 | 1.34 | - | 130 |
| 12 | 12,6 | 19,0 | 2.38 | 6.06 | 13.50 | 23.00 | 1 | 18 | 11 | 22 | 43,0 | 1.36 | 6 | 125 |
| 11 | 12,8 | 19,3 | 2.44 | 6.18 | 14.15 | 23.30 | - | 17 | - | 21 | 44,0 | 1.38 | - | 120 |
| **10** | **13,0** | 19,6 | **2.50** | **6.30** | **14.40** | **24.00** | **0** | **16** | **10** | **20** | **45,0** | **1.40** | **5** | **115** |
| 9 | 13,2 | 20,0 | 2.56 | 6.44 | 15.10 | 24.30 | - | 15 | 9 | 18 | 46,0 | 1.43 | - | 110 |
| 8 | 13,4 | 20,4 | 3.03 | 6.58 | 15.40 | 25.00 | -1 | 14 | 8 | 16 | 47,0 | 1.46 | 4 | 105 |
| 7 | 13,7 | 20,8 | 3.10 | 7.12 | 16.15 | 25.40 | - | 13 | 7 | 14 | 48,0 | 1.50 | - | 100 |
| 6 | 14,0 | 21,2 | 3.18 | 7.28 | 16.50 | 26.20 | -2 | 12 | 6 | 12 | 49,0 | 1.54 | 3 | 95 |
| 5 | 14,3 | 21,6 | 3.26 | 7.44 | 17.25 | 27.00 | - | 10 | 5 | 10 | 50,0 | 1.58 | - | 90 |
| 4 | 14,6 | 22,1 | 3.34 | 8.00 | 18.00 | 27.50 | -3 | 8 | 4 | 8 | 52,0 | 2.03 | 2 | 85 |
| 3 | 15,0 | 22,6 | 3.42 | 8.18 | 18.40 | 29.00 | - | 6 | 3 | 6 | 54,0 | 2.08 | - | 80 |
| 2 | 15,5 | 23,2 | 3.50 | 8.38 | 19.20 | 31.00 | -4 | 4 | 2 | 4 | 57,0 | 2.14 | 1 | 75 |
| 1 | 16,0 | 24,0 | 4.00 | 9.00 | 20.00 | 34.00 | -5 | 2 | 1 | 2 | 1.00,0 | 2.20 | - | 65 |

**Выполнение видов испытаний зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).**

**1. Гибкость.**

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

1) сгибание ног в коленях;

2) удержание результата пальцами одной руки;

3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**2. Сила.**

2.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное сгибание рук.

2.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное сгибание рук.

2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**3. Скоростно-силовые возможности.**

3.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами поочередно.

**4. Прикладные навыки.**

4.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

4.2. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

 Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

1. произведен выстрел без команды спортивного судьи;
2. заряжено оружие без команды спортивного судьи.

4.3. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

1) ходьбе либо касании дна ногами;

2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.