

УТВЕРЖДАЮ

И.о. главы администрации
города Рязани


С.Ю. Карабасов
«___» _____ 2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении XVI Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань в 2018 году

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

XVI Спартакиада работников органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань (далее – Спартакиада) проводится в целях:

- укрепления здоровья работников органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань;
- организации культурно-спортивного досуга;
- пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- создания условий, обеспечивающих возможность для населения города вести здоровый образ жизни, повышения интереса и приобщения различных категорий граждан к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- создания условий для развития физической культуры и массового спорта в г. Рязани;
- совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения;
- сдачи работниками органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ

Спартакиада проводится в г. Рязани с февраля по ноябрь 2018 года.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

Общее руководство организацией и проведением Спартакиады осуществляет управление по физической культуре и массовому спорту

администрации города Рязани (далее - Управление).

Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на судейскую коллегию, утвержденную Управлением.

Управление вправе внести изменения в порядок проведения соревнований и в систему подсчета результатов.

IV. УЧАСТНИКИ СПАРТАКИАДЫ

К участию в Спартакиаде допускаются мужчины и женщины, работающие в органах местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань и имеющие допуск врача к занятиям физической культурой, массовым спортом и выполнению нормативов комплекса ГТО.

Работники органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань с 1 января 2018 года могут официально сдать нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для этого необходимо пройти регистрацию на Всероссийском интернет-портале комплекса ГТО по адресу: www.gto.ru, получить универсальный идентификационный номер участника и предоставить его в Управление.

V. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

1. ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

VI ступень – возрастная группа от 18 до 29 лет

VII ступень – возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII ступень – возрастная группа от 40 до 49 лет

IX ступень – возрастная группа от 50 до 59 лет

X ступень – возрастная группа от 60 до 69 лет

Виды испытаний (тестов) и нормативы представлены в приложении № 1 к положению.

1.1. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (испытание по выбору) Февраль 2018 г.

Соревнования лично-командные. Состав команды: не ограничен.

Соревнования проводятся на лыжной трассе в Мемориальном парке.

Стиль свободный.

Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 21-29: дистанция – 3 км

Женщины 30-34: дистанция – 3 км

Женщины 35-39: дистанция – 3 км

Женщины 40-44: дистанция – 2 км
Женщины 45-49: дистанция – 2 км
Женщины 50-54: дистанция – 2 км
Женщины 55-59: дистанция – 2 км
Женщины 60-65: дистанция – 2 км
Мужчины 21-29: дистанция – 5 км
Мужчины 30-34: дистанция – 5 км
Мужчины 35-39: дистанция – 5 км
Мужчины 40-44: дистанция – 5 км
Мужчины 45-49: дистанция – 5 км
Мужчины 50-54: дистанция – 5 км
Мужчины 55-59: дистанция – 5 км
Мужчины 60-65: дистанция – 3 км

Личное первенство определяется по лучшему результату в каждой возрастной группе.

Командное первенство определяется по таблице (приложение № 3). В зачет командного первенства идут 4 лучших результата независимо от пола и возраста.

Участие в соревнованиях каждого пятого и последующего представителя структурного подразделения приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов.

1.2. ПЛАВАНИЕ (испытание по выбору)

Март 2018 г.

Соревнования лично-командные. Состав команды: не ограничен.
Соревнования проводятся в бассейне «Аквamed». Стиль вольный.
Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 21-29: дистанция – 50 м
Женщины 30-34: дистанция – 50 м
Женщины 35-39: дистанция – 50 м
Женщины 40-44: дистанция – 50 м
Женщины 45-49: дистанция – 50 м
Женщины 50-54: дистанция – 50 м
Женщины 55-59: дистанция – 50 м
Женщины 60-65: дистанция – 25 м
Мужчины 21-29: дистанция – 50 м
Мужчины 30-34: дистанция – 50 м
Мужчины 35-39: дистанция – 50 м
Мужчины 40-44: дистанция – 50 м
Мужчины 45-49: дистанция – 50 м
Мужчины 50-54: дистанция – 50 м
Мужчины 55-59: дистанция – 50 м
Мужчины 60-65: дистанция – 25 м

Личное первенство определяется по лучшему результату в каждой возрастной группе.

Командное первенство определяется по таблице (приложение № 3). В зачет командного первенства идут 4 лучших результата независимо от пола и возраста.

Участие в соревнованиях каждого пятого и последующего представителя структурного подразделения приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов.

1.3. ВЫПОЛНЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

обязательные испытания и испытания по выбору
(бег на 100 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине)

Апрель 2018 г.

Количество желающих принять участие в сдаче нормативов ГТО не ограничено.

Место приема нормативов ГТО – спортивный манеж «Юность».

Перечень состязаний согласно возрасту и полу:

Женщины 18-24:

1. бег на 100 м - обязательное испытание;
2. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
4. прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
5. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору;
6. метание спортивного снаряда весом 500 г – испытание по выбору.

Мужчины 18-24:

1. бег на 100 м - обязательное испытание;
2. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
4. прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;

5. метание спортивного снаряда весом 700 г – испытание по выбору.

Женщины 25-29:

1. бег на 100 м - обязательное испытание;
2. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
4. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
5. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору;
6. метание спортивного снаряда весом 500 г – испытание по выбору.

Мужчины 25-29:

1. бег на 100 м - обязательное испытание;
2. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
4. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
5. метание спортивного снаряда весом 700 г – испытание по выбору.

Женщины 30-34:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
4. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору;
5. метание спортивного снаряда весом 500 г – испытание по выбору.

Мужчины 30-34:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
4. метание спортивного снаряда весом 700 г – испытание по выбору.

Женщины 35-39:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
4. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 35-39:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
4. метание спортивного снаряда весом 700 г – испытание по выбору.

Женщины 40-44:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 40-44:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Женщины 45-49:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 45-49:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Женщины 50-54:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 50-54:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Женщины 55-59:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 55-59:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Женщины 60-65:

1. сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – обязательное испытание;

2. поднимание туловища из положения лежа на спине – обязательное испытание;

3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – испытание по выбору.

Мужчины 60-65:

1. сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – обязательное испытание;

2. поднимание туловища из положения лежа на спине – обязательное испытание;

3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – испытание по выбору.

Участие в сдаче нормативов комплекса ГТО, указанных в п. 1.3. Программы Спартакиады, приносит «0,5» балла в общекомандный итоговый зачет Спартакиады за каждый вид испытания каждому участнику.

Желающие улучшить свой результат при сдаче нормативов ВСФК «ГТО» будут иметь такую возможность в рамках фестивалей ГТО, проводимых на территории города Рязани.

1.4. СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

(испытание по выбору)

Апрель 2018 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: 4 человека независимо от пола и возраста.

Соревнования проводятся в тире МБУ ДО «ДЮСШ «Фаворит» по адресу: г. Рязань, ул. Тимакова, д. 9.

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. 3 пробных + 5 зачетных выстрелов. Время стрельбы – 10 минут. Использование личного оружия не допускается.

1.5. БЕГ НА ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ

(обязательное испытание)

Май 2018 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: не ограничен.

Место проведения: стадион «Локомотив».

Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 21-29: дистанция – 2 км

Женщины 30-34: дистанция – 2 км

Женщины 35-39: дистанция – 2 км

Женщины 40-44: дистанция – 2 км

Женщины 45-49: дистанция – 2 км

Женщины 50-54: дистанция – 2 км

Женщины 55-59: дистанция – 2 км

Женщины 60-65: дистанция – 2 км (смешанное передвижение)

Мужчины 21-29: дистанция – 3 км

Мужчины 30-34: дистанция – 3 км

Мужчины 35-39: дистанция – 3 км

Мужчины 40-44: дистанция – 2 км

Мужчины 45-49: дистанция – 2 км

Мужчины 50-54: дистанция – 2 км

Мужчины 55-59: дистанция – 2 км

Мужчины 60-65: дистанция – 2 км (смешанное передвижение)

Личное первенство определяется по лучшему результату в каждой возрастной группе.

Командное первенство определяется по таблице (приложение № 3). В зачет командного первенства идут 4 лучших результата независимо от пола и возраста.

Участие в соревнованиях каждого пятого и последующего представителя структурного подразделения приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов.

Легкоатлетический кросс (или смешанное передвижение) является обязательным видом испытания при сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Для того, чтобы результаты кросса были учтены при подведении итогов сдачи ВФСК «ГТО», необходимо наряду с заявкой предоставить личный ID номер.

2. СТРИТБОЛ

Сентябрь 2018 г.

Соревнования командные.

Состав команды: 3 игрока и 1 запасной (независимо от пола и возраста).

Игра идет: 8 минут или до 16 очков.

За дальний бросок начисляется 2 очка, за остальные – по 1.

Площадка: половина обычной баскетбольной площадки с одной корзиной.

Чтобы получить право на атаку после атаки соперников или перехвата, команда должна вывести мяч за линию дальних бросков.

Если команда забросила мяч, соперники продолжают игру из-за линии дальних бросков.

Время на атаку не ограничено.

Правило поочередного владения не действует. Ситуация спорного броска разрешается дальним броском: попал – не попал.

Соревнования проводятся в спортивном зале МАУ ДО «Рязанский городской Дворец детского творчества».

Соревнования проводятся по Правилам ФИБА 3 x 3.

3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Октябрь 2018 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: 4 человека независимо от пола и возраста.

Соревнования проводятся в спортивном зале СОШ № 72.

Мужские и женские одиночные соревнования проводятся отдельно.
Встреча состоит из трех партий, до 11 очков в каждой партии. При счете по партиям 2:0 встреча прекращается.

Система проведения соревнований зависит от количества участников.

В командный зачет идут четыре результата участников.

4. ШАХМАТЫ

Ноябрь 2018 г.

Соревнования лично-командные.

Соревнования проводятся в МАУДО «ДЮСШ «Золотые купола» по адресу:
г. Рязань, ул. Высоковольная, д. 7.

Состав команды: 4 человека независимо от пола и возраста. Соревнования проводятся по Правилам шахмат ФИДЕ. Контроль времени – 15 минут на партию.

VI. ПРИЕМ ЗАЯВОК

Заявки установленной формы (приложение № 4) с допуском врача подаются в Управление в кабинет № 204 Быковой Оксана Сергеевне (тел. 25-51-36) или по электронной почте edelveys-r@yandex.ru.

VII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ СПАРТАКИАДЫ

Победители и призеры Спартакиады в общекомандном зачете определяются по сумме баллов, набранных в каждом виде Программы Спартакиады согласно приложению № 3.1. Результаты личного первенства соревнований по лыжным гонкам, плаванию, стрельбе из пневматической винтовки, бегу на длинной дистанции подсчитываются согласно таблице оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО (приложение № 3) и приносят в командный зачет по каждому виду соревнований количество очков согласно данной таблице. Командный зачет по остальным видам соревнований подсчитывается согласно приложению № 3.1.

За неучастие в каком-либо из видов соревнований Спартакиады команде засчитывается «0» очков.

Участие в соревнованиях руководителей структурных подразделений администрации города Рязани, представительного органа города Рязани приносит команде «2» очка при подсчете командных результатов по каждому виду соревнований.

Участие в соревнованиях заместителей руководителей структурных подразделений администрации города Рязани, представительного органа города Рязани приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов по каждому виду соревнований.

В случае равенства очков двух или более команд, лучшей признается та, у которой имеется больше первых (вторых, третьих) мест.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

В личном зачете победители и призёры Спартакиады награждаются медалями, грамотами и призами Управления.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места по видам спорта награждаются кубками и грамотами Управления.

Победители и призёры в общекомандном зачете награждаются кубками, дипломами и призами Управления.

Предусмотрены специальные призы.

Работники органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань, сдавшие испытания комплекса ГТО соответственно нормативам «серебряного» и «бронзового» значков, награждаются Благодарностью главы администрации города Рязани. Обладатели «золотого» знака отличия ГТО поощряются Почетной грамотой администрации города Рязани.

IX. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ

Расходы, связанные с оплатой питания судейского и обслуживающего персонала, наградной атрибутики, орграсходы несет Управление.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или спливание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
10.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	7	8	6	7	8

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	22.30	21.00	18.30	23.30	21.40	20.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	7	8	6	7	8

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	0	+2	+8



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	-2	0	+5



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	37.00
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)**	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		4	4	5	4	4	5

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)**	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		4	4	5	4	4	5

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)**	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		4	4	5	4	4	5

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)**	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		4	4	5	4	4	5

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Приложение № 2
к Положению о проведении
XVI Спартакиады работников
органов местного самоуправления
муниципального образования –
городской округ город Рязань

Команды-участники
XVI Спартакиады работников органов местного самоуправления
муниципального образования – городской округ город Рязань

1. Рязанская городская Дума.
2. Специалисты аппарата администрации по обеспечению деятельности административной комиссии при администрации города Рязани.
3. Отдел специальной документации аппарата администрации.
4. Управление главного бухгалтера аппарата администрации.
5. Отдел кадровой политики аппарата администрации.
6. Отдел информационных технологий аппарата администрации.
7. Отдел контрактной службы аппарата администрации.
8. Управление документационного обеспечения аппарата администрации.
9. Управление организационной работы аппарата администрации.
10. Контрольно-аналитическое управление.
11. Управление образования и молодежной политики.
12. Управление культуры.
13. Управление по физической культуре и массовому спорту.
14. Управление дополнительных мер социальной поддержки, социальной помощи и распределения жилья.
15. Аппарат комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.
16. Финансово-казначейское управление.
17. Управление инвестиционной политики, развития малого бизнеса и потребительского рынка.
18. Управление земельных ресурсов и имущественных отношений.
19. Управление энергетики и жилищно-коммунального хозяйства.
20. Управление транспорта.
21. Управление благоустройства города.
22. Управление капитального строительства.
23. Управление градостроительства и архитектуры.
24. Правовое управление.
25. Отдел по связям со средствами массовой информации.
26. Мобилизационный отдел.
27. Отдел дополнительных мер по профилактике правонарушений.
28. Территориальное управление – префектура Железнодорожного района.
29. Территориальное управление – префектура Московского района.
30. Территориальное управление – префектура Октябрьского района.

31. Территориальное управление – префектура Советского района.
32. Контрольно-счетная палата.
33. Муниципальное казенное учреждение «Техобеспечение».

к Положению о проведении XVI Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования городской округ Рязань

Таблица 7 (продолжение)

Очки	Бег						Метание			поб. вст.	поб. вст. %	Стрельба			Плавание			Подъемные	Другие места
	1 км		2 км		3 км		700г	150г	150г			10 м		100 м		3 км	4 км		
	60 м	80 м	100 м	120 м	140 м	160 м						180 м	20 м	30 м					
60	8,8	13,0	3,20	6,32	10,37	43,5	80,6	-	41	20	40	16,0	32,0	20	23	380	-		
61	-	-	3,21	6,33	10,40	40,5	40,5	-	50	10	20	16,2	32,5	1,27	-	250	-		
62	-	-	3,22	6,34	10,41	40,5	40,5	-	64	28	56	16,4	32,6	1,24	15	21	250		
63	8,5	13,1	3,23	6,35	10,42	41,5	41,5	-	47	17	34	16,6	32,8	1,26	-	254	-		
64	-	-	3,24	6,36	10,43	41,5	41,5	-	63	26	52	16,8	33,0	1,28	18	30	252		
65	8,0	13,2	3,24	6,37	10,44	42,5	42,5	-	45	22	44	17,0	33,2	1,30	-	256	-		
66	-	-	3,25	6,38	10,45	42,5	42,5	-	46	23	46	17,2	33,4	1,32	11	19	248		
67	8,1	13,3	3,25	6,39	10,46	43,5	43,5	-	44	21	42	17,4	33,6	1,34	-	248	-		
68	-	-	3,26	6,40	10,47	43,5	43,5	-	42	20	40	17,6	33,8	1,36	18	28	246		
69	8,8	13,4	3,26	6,41	10,48	43,5	43,5	-	41	20	40	17,8	34,0	1,38	-	245	-		
70	-	-	3,27	6,42	10,49	43,5	43,5	-	40	19	38	18,0	34,2	1,40	15	17	240		
71	8,5	13,5	3,27	6,43	10,50	43,5	43,5	-	39	18	36	18,2	34,4	1,42	-	238	-		
72	8,0	13,6	3,28	6,44	10,51	44,5	44,5	-	38	17	34	18,4	34,6	1,44	14	16	236		
73	6,0	13,7	3,28	6,45	10,52	43,5	43,5	-	37	16	32	18,6	34,8	1,46	-	234	-		
74	-	-	3,29	6,46	10,53	43,5	43,5	-	36	15	30	18,8	35,0	1,48	-	232	-		
75	9,1	13,8	3,29	6,47	10,54	43,5	43,5	-	35	14	28	19,0	35,2	1,50	-	230	-		
76	8,2	13,9	3,30	6,48	10,55	43,5	43,5	-	34	13	26	19,2	35,4	1,52	-	228	-		
77	8,3	14,0	3,30	6,49	10,56	43,5	43,5	-	33	12	24	19,4	35,6	1,54	-	226	-		
78	5,5	14,1	3,31	6,50	10,57	43,5	43,5	-	32	11	22	19,6	35,8	1,56	-	224	-		
79	8,4	14,2	3,31	6,51	10,58	43,5	43,5	-	31	10	20	19,8	36,0	1,58	-	222	-		
80	8,5	14,3	3,32	6,52	10,59	43,5	43,5	-	30	9	18	20,0	36,2	1,60	-	220	-		
81	8,6	14,4	3,32	6,53	10,60	43,5	43,5	-	29	8	16	20,2	36,4	1,62	-	218	-		
82	8,7	14,5	3,33	6,54	10,61	43,5	43,5	-	28	7	14	20,4	36,6	1,64	-	216	-		
83	8,8	14,6	3,33	6,55	10,62	43,5	43,5	-	27	6	12	20,6	36,8	1,66	-	214	-		
84	8,9	14,7	3,34	6,56	10,63	43,5	43,5	-	26	5	10	20,8	37,0	1,68	-	212	-		
85	8,0	14,8	3,34	6,57	10,64	43,5	43,5	-	25	4	8	21,0	37,2	1,70	-	210	-		
86	8,1	14,9	3,35	6,58	10,65	43,5	43,5	-	24	3	6	21,2	37,4	1,72	-	208	-		
87	8,2	15,0	3,35	6,59	10,66	43,5	43,5	-	23	2	4	21,4	37,6	1,74	-	206	-		
88	8,3	15,1	3,36	6,60	10,67	43,5	43,5	-	22	1	2	21,6	37,8	1,76	-	204	-		
89	8,4	15,2	3,36	6,61	10,68	43,5	43,5	-	21	0	0	21,8	38,0	1,78	-	202	-		
90	8,5	15,3	3,37	6,62	10,69	43,5	43,5	-	20	0	0	22,0	38,2	1,80	-	200	-		
91	8,6	15,4	3,37	6,63	10,70	43,5	43,5	-	19	0	0	22,2	38,4	1,82	-	198	-		
92	8,7	15,5	3,38	6,64	10,71	43,5	43,5	-	18	0	0	22,4	38,6	1,84	-	196	-		
93	8,8	15,6	3,38	6,65	10,72	43,5	43,5	-	17	0	0	22,6	38,8	1,86	-	194	-		
94	8,9	15,7	3,39	6,66	10,73	43,5	43,5	-	16	0	0	22,8	39,0	1,88	-	192	-		
95	9,0	15,8	3,39	6,67	10,74	43,5	43,5	-	15	0	0	23,0	39,2	1,90	-	190	-		
96	9,1	15,9	3,40	6,68	10,75	43,5	43,5	-	14	0	0	23,2	39,4	1,92	-	188	-		
97	9,2	16,0	3,40	6,69	10,76	43,5	43,5	-	13	0	0	23,4	39,6	1,94	-	186	-		
98	9,3	16,1	3,41	6,70	10,77	43,5	43,5	-	12	0	0	23,6	39,8	1,96	-	184	-		
99	9,4	16,2	3,41	6,71	10,78	43,5	43,5	-	11	0	0	23,8	40,0	1,98	-	182	-		
100	9,5	16,3	3,42	6,72	10,79	43,5	43,5	-	10	0	0	24,0	40,2	2,00	-	180	-		

Таблица 7 (продолжение)

Очки	Бег						Метание			поб. вст.	поб. вст. %	Стрельба			Плавание			Подъемные	Другие места
	1 км		2 км		3 км		700г	150г	150г			10 м		100 м		3 км	4 км		
	60 м	80 м	100 м	120 м	140 м	160 м						180 м	20 м	30 м					
100	8,7	10,7	2,00	5,75	8,25	72,0	100,0	35	50	10	20	11,0	24,0	5,0	65	345	-		
101	-	-	2,01	5,76	8,26	71,0	99,0	-	49	9	18	11,2	24,2	5,2	45	315	-		
102	-	-	2,02	5,77	8,27	70,0	98,0	-	38	8	16	11,4	24,4	5,4	40	300	-		
103	8,8	10,8	2,01	5,76	8,26	70,0	98,0	-	40	9	18	11,5	24,5	5,5	41	305	-		
104	-	-	2,02	5,77	8,27	69,0	97,0	-	37	8	16	11,6	24,6	5,6	40	300	-		
105	8,9	10,9	2,01	5,76	8,26	68,0	96,0	-	36	8	16	11,7	24,7	5,7	40	300	-		
106	-	-	2,02	5,77	8,27	67,0	95,0	-	35	8	16	11,8	24,8	5,8	40	300	-		
107	9,0	11,0	2,01	5,76	8,26	66,0	94,0	-	34	8	16	11,9	24,9	5,9	40	300	-		
108	-	-	2,02	5,77	8,27	65,0	93,0	-	33	8	16	12,0	25,0	6,0	40	300	-		
109	9,1	11,1	2,01	5,76	8,26	64,0	92,0	-	32	8	16	12,1	25,1	6,1	40	300	-		
110	-	-	2,02	5,77	8,27	63,0	91,0	-	31	8	16	12,2	25,2	6,2	40	300	-		
111	9,2	11,2	2,01	5,76	8,26	62,0	90,0	-	30	8	16	12,3	25,3	6,3	40	300	-		
112	-	-	2,02	5,77	8,27	61,0	89,0	-	29	8	16	12,4	25,4	6,4	40	300	-		
113	9,3	11,3	2,01	5,76	8,26	60,0	88,0	-	28	8	16	12,5	25,5	6,5	40	300	-		
114	-	-	2,02	5,77	8,27	59,0	87,0	-	27	8	16	12,6	25,6	6,6	40	300	-		
115	9,4	11,4	2,01	5,76	8,26	58,0	86,0	-	26	8	16	12,7	25,7	6,7	40	300	-		
116	-	-	2,02	5,77	8,27	57,0	85,0	-	25	8	16	12,8	25,8	6,8	40	300	-		
117	9,5	11,5	2,01	5,76	8,26	56,0	84,0	-	24	8	16	12,9	25,9	6,9	40	300	-		
118	-	-	2,02	5,77	8,27	55,0	83,0	-	23	8	16	13,0	26,0	7,0	40	300	-		
119	9,6	11,6	2,01	5,76	8,26	54,0	82,0	-	22	8	16	13,1	26,1	7,1	40	300	-		
120	-	-	2,02	5,77	8,27	53,0	81,0	-	21	8	16	13,2	26,2	7,2	40	300	-		
121	9,7	11,7	2,01	5,76	8,26	52,0	80,0	-	20	8	16	13,3	26,3	7,3	40	300	-		
122	-	-	2,02	5,77	8,27	51,0	79,0	-	19	8	16	13,4	26,4	7,4	40	300	-		
123	9,8	11,8	2,01	5,76	8,26	50,0	78,0	-	18	8	16	13,5	26,5	7,5	40	300	-		
124	-	-	2,02	5,77	8,27	49,0	77,0	-	17	8	16	13,6	26,6	7,6	40	300	-		
125	9,9	11,9	2,01	5,76	8,26	48,0	76,0	-	16	8	16	13,7	26,7	7,7	40	300	-		
126	-	-	2,02	5,77	8,27	47,0	75,0	-	15	8	16	13,8	26,8	7,8	40	300	-		
127	10,0	12,0	2,01	5,76	8,26	46,0	74,0	-	14	8	16	13,9	26,9	7,9	40	300	-		
128	-	-	2,02	5,77	8,27	45,0	73,0	-	13	8	16	14,0	27,0	8,0	40	300	-		
129	10,1	12,1	2,01	5,76	8,26	44,0	72,0	-	12	8	16	14,1	27,1	8,1	40	300	-		
130	-	-	2,02	5,77	8,27	43,0	71,0	-	11	8	16	14,2	27,2	8,2	40	300	-		
131	10,2	12,2	2,01	5,76	8,26	42,0	70,0	-	10	8	16	14,3	27,3	8,3	40	300	-		
132	-	-	2,02	5,77	8,27	41,0	69,0	-	9	8	16	14,4	27,4	8,4	40	300	-		
133	10,3	12,3	2,01	5,76	8,26	40,0	68,0	-	8	8	16	14,5	27,5	8,5	40	300	-		
134	-	-	2,02	5,77	8,27	39,0	67,0	-	7	8	16	14,6	27,6	8,6	40	300	-		
135	10,4	12,4	2,01	5,76	8,26	38,0	66,0	-	6	8	16	14,7	27,7	8,7	40	300	-		
136	-	-	2,02	5,77	8,27	37,0	65,0	-	5	8	16	14,8	27,8	8,8	40	300	-		
137	10,5	12,5	2,01	5,76	8,26	36,0	64,0	-	4	8	16	14,9	27,9	8,9	40	300	-		
138	-	-	2,02	5,77	8,27	35,0	63,0												

к Положению о проведении XVI Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования городской округ город Рязань

Таблица 1
Таблица оценки результатов в виде календарей (места) ВФСК ГТО

Счет	Губесть (мл. см)	Рыжые скаки						Стрельба						Подтягивание	Итого
		Рыжые скаки			Стрельба			Подтягивание			Итого				
		3 км	5 км	10 км	5 в	10 в	15 в	3 мин	4 мин	5 мин					
100	36	7.20	12.00	24.00	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
95	-	7.35	12.07	24.14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	-	7.40	12.14	24.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
85	25	7.45	12.21	24.42	-	86	49	-	87	62	61	60	-	-	-
80	-	7.50	12.28	24.56	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75	28	7.55	12.35	25.10	49	-	97	48	95	44	50	47	-	-	-
70	-	8.00	12.42	25.24	-	-	-	-	94	42	47	46	-	-	-
65	42	8.05	12.49	25.38	-	-	-	-	-	47	41	50	41	50	41
60	45	8.10	12.56	25.52	-	96	47	-	93	40	48	48	41	50	41
55	27	8.15	13.03	26.06	48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50	-	8.20	13.10	26.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45	83	8.25	13.17	26.34	-	95	46	92	92	39	39	39	39	39	39
40	26	8.30	13.24	26.48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	87	8.35	13.31	27.02	-	-	-	51	51	38	51	38	51	38	51
30	-	8.40	13.38	27.16	47	94	45	-	90	37	40	40	37	40	37
25	85	8.45	13.45	27.30	47	94	45	-	90	36	47	43	36	47	43
20	84	8.50	13.52	27.44	-	-	-	-	89	35	38	38	35	38	35
15	83	8.55	13.59	27.58	-	93	44	89	89	34	41	41	34	41	34
10	82	9.00	14.06	28.12	-	-	-	-	88	33	37	37	33	37	33
5	81	9.05	14.13	28.26	-	-	-	28	86	32	36	36	32	36	32
0	80	9.10	14.20	28.40	48	-	-	92	43	-	44	44	43	44	43
95	79	9.15	14.27	28.54	-	-	-	-	85	31	34	34	31	34	31
90	78	9.20	14.34	29.08	-	-	-	-	84	30	33	33	30	33	30
85	77	9.25	14.41	29.22	-	-	-	91	42	86	33	41	41	41	41
80	76	9.30	14.48	29.36	-	-	-	-	85	29	39	39	29	39	29
75	-	9.35	14.55	29.50	41	-	-	90	41	32	38	38	41	38	41
70	-	9.40	15.02	30.04	-	-	-	81	83	29	36	36	29	36	29
65	73	9.45	15.09	30.18	-	-	-	89	42	31	37	37	31	37	31
60	72	9.50	15.16	30.32	-	89	41	-	81	30	36	36	30	36	30
55	71	9.55	15.23	30.46	-	-	-	-	80	29	35	35	29	35	29
50	70	10.00	15.30	31.00	44	88	40	88	40	30	34	34	40	34	40
45	69	10.05	15.37	31.14	-	-	-	87	39	29	33	33	39	33	39
40	68	10.10	15.44	31.28	-	-	-	-	86	28	32	32	28	32	28
35	67	10.15	15.51	31.42	-	-	-	-	85	27	31	31	27	31	27
30	66	10.20	15.58	31.56	43	86	38	86	38	28	31	31	38	31	38
25	65	10.25	16.05	32.10	-	-	-	85	37	27	30	30	27	30	27
20	64	10.30	16.12	32.24	-	-	-	-	84	26	29	29	26	29	26
15	63	10.35	16.19	32.38	-	-	-	84	36	25	28	28	36	28	36
10	62	10.40	16.26	32.52	47	84	36	72	36	26	28	28	36	28	36
5	61	10.45	16.33	33.06	-	-	-	83	36	25	27	27	25	27	25
0	60	10.50	16.40	33.20	-	83	36	70	36	24	26	26	36	26	36
95	59	10.55	16.47	33.34	-	-	-	82	34	23	25	25	23	25	23
90	58	11.00	16.54	33.48	41	82	34	68	34	22	24	24	22	24	22
85	57	11.05	17.01	34.02	-	-	-	81	33	21	23	23	21	23	21
80	56	11.10	17.08	34.16	-	-	-	81	33	20	22	22	21	22	20
75	55	11.15	17.15	34.30	-	80	32	64	32	19	21	21	19	21	19
70	54	11.20	17.22	34.44	40	80	32	64	32	18	20	20	18	20	18
65	53	11.25	17.29	34.58	-	-	-	79	31	17	19	19	17	19	17
60	52	11.30	17.36	35.12	-	-	-	78	31	16	18	18	16	18	16
55	51	11.35	17.43	35.26	-	-	-	77	30	15	17	17	15	17	15

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительно оценивается частотой счета, кратным порочному "шагу" (шаглында).

Таблица 2 продолжение

Счет	Губесть (мл. см)	Рыжые скаки						Стрельба						Подтягивание	Итого
		Рыжые скаки			Стрельба			Подтягивание			Итого				
		3 км	5 км	10 км	5 в	10 в	15 в	3 мин	4 мин	5 мин					
50	-	11.40	17.50	35.40	39	78	20	65	20	22	22	20	22	22	20
45	13	11.45	18.00	36.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	48	11.50	18.10	36.20	-	77	29	56	18	21	21	18	21	18	18
35	47	11.55	18.20	36.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	46	12.00	18.30	37.00	38	76	28	56	18	20	20	18	20	18	18
25	45	12.05	18.40	37.20	-	75	27	54	17	19	19	17	19	17	17
20	44	12.10	18.50	37.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	43	12.15	19.00	38.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	42	12.20	19.10	38.20	37	74	28	52	16	18	18	16	18	16	16
5	41	12.25	19.20	38.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	40	12.30	19.30	39.00	-	73	28	50	15	17	17	15	17	15	15
95	39	12.35	19.40	39.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	38	12.40	20.00	40.00	36	72	24	48	14	16	16	14	16	14	14
85	37	12.45	20.10	40.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
80	36	12.50	20.20	41.00	-	71	25	46	13	15	15	13	15	13	13
75	35	12.55	20.30	41.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
70	34	13.00	20.40	42.00	35	70	22	44	12	14	14	12	14	12	12
65	33	13.05	20.50	42.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60	32	13.10	21.00	42.40	-	69	21	42	11	13	13	11	13	11	11
55	31	13.15	21.10	42.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50	30	13.20	21.20	43.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45	29	13.25	21.30	43.40	24	68	20	40	10	12	12	10	12	10	10
40	28	13.30	21.40	43.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	27	13.35	21.50	44.20	-	67	19	38	10	11	11	9	11	9	9
30	26	13.40	22.00	44.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	25	13.45	22.10	45.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	24	13.50	22.20	45.40	-	66	18	36	9	10	10	9	10	9	9
15	23	13.55	22.30	45.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	22	14.00	22.40	46.00	-	65	17	34	8	9	9	8	9	8	8
5	21	14.05	22.50	46.00	32	64	17	34	8	8	8	7	8	7	7
0	20	14.10	23.00	46.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
95	19	14.15	23.10	46.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	18	14.20	23.20	46.40	-	63	16	32	7	7	7	6	7	6	6
85	17	14.25	23.30	46.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
80	16	14.30	23.40	46.80	-	62	15	30	6	6	6	5	6	5	5
75	15	14.35	23.50	47.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
70	14	14.40	24.00	47.20	-	61	14	28	5	5	5	4	5	4	4
65	13	14.45	24.10	47.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60	12	14.50	24.20	47.60	-	60	13	26	4	4	4	3	4	3	3
55	11	14.55	24.30	47.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50	10	15.00	24.40	48.00	-	59	12	24	3	3	3	2	3	2	2
45	9	15.05	24.50	48.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	8	15.10	24.60	48.40	-	58	11	22	2	2	2	1	2	1	1
35	7	15.15	24.70	48.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	6	15.20	24.80	48.80	-	57	10	20	1	1	1	0	1	0	0
25	5	15.25	24.90	49.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	4	15.30	25.00	49.20	-	56	9	18	0	0	0	0	0	0	0
15	3	15.35	25.10	49.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	2	15.40	25.20	49.60	-	55	8	16	0	0	0	0	0	0	0
5	1	15.45	25.30	49.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	15.50	25.40	50.00	-	54	7								

Приложение № 3

к Положению о проведении XVI Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования городской округ город Рязань

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО

МУЖЧИНЫ 40-59 лет

Таблица 11(продолжение)

Table with 11 columns: Очки, Длина с места, Бег (60м, 1км, 2км), Минимум стрелков-снайпер (кратков), Спр БП (стр ПП) 5м, Спр БП (стр БТ) 10м, Глубина (+/- см), Плавание 50м, Прыжок 1 метр, Бросок мяча, Тяжесть 4 кг

Table with 11 columns: Очки, Длина с места, Бег (60м, 1км, 2км), Минимум стрелков-снайпер (кратков), Спр БП (стр ПП) 5м, Спр БП (стр БТ) 10м, Глубина (+/- см), Плавание 50м, Прыжок 1 метр, Бросок мяча, Тяжесть 4 кг

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

к Положению о проведении XVI Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования городской округ город Рязань

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО

МУЖЧИНЫ 60 лет и старше

Таблица 13 (продолжение)

Дата	Время с места	Бег			Помыть руки 30с	Стр.ВП стр.П стр.ТГ стр.ПТ стр.ТГ стр.ТГ стр.ТГ	Гибкость 10с	Плавание		Подъем груза 1 мин	Подъем груза 2 мин	Подъем груза 3 мин	Подъем груза 4 мин	Подъем груза 5 мин
		500м	100	2 км				50м	25м					
26	1:39	1:15	4:48	10:31	11:40	30	48	-	51,8	14,0	35	30	15	
49	1:19	1:16	4:41	10:13	11:25	-	59	-	31,5	24,4	-	25	-	
48	1:06	1:17	4:40	10:26	11:32	28	58	-	53,2	28,8	24	18	14	
47	1:04	1:18	4:40	10:25	11:35	-	57	-	52,8	28,2	-	21	-	
46	1:02	1:16	4:32	10:30	11:06	18	56	-	53,4	25,6	21	26	13	
45	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
44	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
43	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
42	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
41	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
40	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
39	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
38	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
37	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
36	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
35	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
34	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
33	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
32	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
31	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
30	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
29	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
28	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
27	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
26	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
25	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
24	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
23	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
22	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
21	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
20	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
19	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
18	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
17	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
16	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
15	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
14	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
13	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
12	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
11	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
10	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
9	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
8	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
7	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
6	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
5	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
4	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
3	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
2	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	
1	1:00	1:20	4:38	10:40	11:03	-	55	-	54,0	30,0	-	25	-	

Таблица 13

Очки	Время с места	Бег			Помыть руки 30с	Стр.ВП стр.П стр.ТГ стр.ПТ стр.ТГ стр.ТГ стр.ТГ	Гибкость 10с	Плавание		Подъем груза 1 мин	Подъем груза 2 мин	Подъем груза 3 мин	Подъем груза 4 мин	Подъем груза 5 мин
		500м	100	2 км				50м	25м					
100	1:18	1:15	3:18	7:00	7:20	80	66	-	31,0	15,0	40	100	40	
99	1:18	1:16	3:11	7:02	7:23	-	65	-	31,2	15,2	-	98	-	
98	1:18	1:17	3:12	7:04	7:40	-	67	-	32,4	15,4	10	80	39	
97	1:18	1:18	3:13	7:06	7:45	60	-	-	32,8	15,8	-	84	-	
96	1:18	1:19	3:14	7:08	7:45	60	-	-	32,8	15,8	16	82	38	
95	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
94	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
93	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
92	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
91	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
90	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
89	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
88	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
87	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
86	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
85	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
84	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
83	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
82	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
81	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
80	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
79	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
78	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
77	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
76	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
75	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
74	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
73	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
72	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
71	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
70	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
69	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
68	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
67	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
66	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
65	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
64	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
63	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
62	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
61	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
60	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
59	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
58	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
57	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
56	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
55	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
54	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
53	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
52	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	
51	1:18	1:20	3:16	7:10	7:45	-	66	-	33,8	16,0	-	90	-	

Результат, превышающий максимальный в таблице, не оценивается дополнительными очками

Таблица 10 (продолжение)

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) Висок ГТО

очки	область (п. 40)	Лыжные гонки			Стрельба			Система разбора			Подсчет улов (мин)
		5 км			10 м			4 км			
		3 км	5 км	10 м	5 м	10 м	5 м	10 м	5 м	10 м	
100	35	8,00	13,50	20	90	90	90	100	100	100	75
95	35	8,10	13,74	-	-	-	-	100	100	100	-
90	35	8,15	13,86	-	-	-	-	100	100	100	74
85	34	8,15	13,94	-	90	84	-	100	100	100	73
80	34	8,20	14,02	-	-	-	-	100	100	100	73
75	34	8,25	14,10	69	-	-	-	100	100	100	72
70	33	8,30	14,18	-	95	84	85	100	100	100	71
65	33	8,35	14,26	-	-	-	-	100	100	100	71
60	31	8,40	14,34	-	90	81	-	100	100	100	70
55	31	8,45	14,42	68	-	-	-	100	100	100	69
50	31	8,50	14,50	-	-	-	-	100	100	100	68
45	30	8,55	14,58	67	-	-	-	100	100	100	67
40	30	8,60	14,66	-	90	81	-	100	100	100	66
35	29	8,65	14,74	-	-	-	-	100	100	100	65
30	29	8,70	14,82	-	-	-	-	100	100	100	64
25	29	8,75	14,90	-	-	-	-	100	100	100	63
20	29	8,80	14,98	-	-	-	-	100	100	100	62
15	29	8,85	15,06	-	-	-	-	100	100	100	61
10	29	8,90	15,14	-	-	-	-	100	100	100	60
5	29	8,95	15,22	-	-	-	-	100	100	100	59
0	29	9,00	15,30	-	-	-	-	100	100	100	58
100	30	9,05	15,38	67	81	67	-	100	100	100	57
95	30	9,10	15,46	-	-	-	-	100	100	100	56
90	30	9,15	15,54	-	90	81	81	100	100	100	55
85	29	9,20	15,62	-	-	-	-	100	100	100	54
80	29	9,25	15,70	66	-	-	-	100	100	100	53
75	29	9,30	15,78	-	-	-	-	100	100	100	52
70	29	9,35	15,86	-	-	-	-	100	100	100	51
65	29	9,40	15,94	-	-	-	-	100	100	100	50
60	29	9,45	16,02	65	-	-	-	100	100	100	49
55	29	9,50	16,10	-	-	-	-	100	100	100	48
50	29	9,55	16,18	-	-	-	-	100	100	100	47
45	29	9,60	16,26	-	-	-	-	100	100	100	46
40	29	9,65	16,34	-	-	-	-	100	100	100	45
35	29	9,70	16,42	-	-	-	-	100	100	100	44
30	29	9,75	16,50	-	-	-	-	100	100	100	43
25	29	9,80	16,58	-	-	-	-	100	100	100	42
20	29	9,85	16,66	-	-	-	-	100	100	100	41
15	29	9,90	16,74	-	-	-	-	100	100	100	40
10	29	9,95	16,82	-	-	-	-	100	100	100	39
5	29	10,00	16,90	-	-	-	-	100	100	100	38
100	30	10,05	16,98	64	88	88	88	100	100	100	37
95	30	10,10	17,06	-	-	-	-	100	100	100	36
90	30	10,15	17,14	-	-	-	-	100	100	100	35
85	30	10,20	17,22	-	-	-	-	100	100	100	34
80	30	10,25	17,30	-	-	-	-	100	100	100	33
75	30	10,30	17,38	-	-	-	-	100	100	100	32
70	30	10,35	17,46	-	-	-	-	100	100	100	31
65	30	10,40	17,54	-	-	-	-	100	100	100	30
60	30	10,45	17,62	-	-	-	-	100	100	100	29
55	30	10,50	17,70	-	-	-	-	100	100	100	28
50	30	10,55	17,78	-	-	-	-	100	100	100	27
45	30	10,60	17,86	-	-	-	-	100	100	100	26
40	30	10,65	17,94	-	-	-	-	100	100	100	25
35	30	10,70	18,02	-	-	-	-	100	100	100	24
30	30	10,75	18,10	-	-	-	-	100	100	100	23
25	30	10,80	18,18	-	-	-	-	100	100	100	22
20	30	10,85	18,26	-	-	-	-	100	100	100	21
15	30	10,90	18,34	-	-	-	-	100	100	100	20
10	30	10,95	18,42	-	-	-	-	100	100	100	19
5	30	11,00	18,50	-	-	-	-	100	100	100	18
100	31	11,05	18,58	63	35	34	34	100	100	100	17
95	31	11,10	18,66	-	-	-	-	100	100	100	16
90	31	11,15	18,74	-	-	-	-	100	100	100	15
85	31	11,20	18,82	-	-	-	-	100	100	100	14
80	31	11,25	18,90	-	-	-	-	100	100	100	13
75	31	11,30	18,98	-	-	-	-	100	100	100	12
70	31	11,35	19,06	-	-	-	-	100	100	100	11
65	31	11,40	19,14	-	-	-	-	100	100	100	10
60	31	11,45	19,22	-	-	-	-	100	100	100	9
55	31	11,50	19,30	-	-	-	-	100	100	100	8
50	31	11,55	19,38	-	-	-	-	100	100	100	7
45	31	11,60	19,46	-	-	-	-	100	100	100	6
40	31	11,65	19,54	-	-	-	-	100	100	100	5
35	31	11,70	19,62	-	-	-	-	100	100	100	4
30	31	11,75	19,70	-	-	-	-	100	100	100	3
25	31	11,80	19,78	-	-	-	-	100	100	100	2
20	31	11,85	19,86	-	-	-	-	100	100	100	1
15	31	11,90	19,94	-	-	-	-	100	100	100	0
10	31	11,95	20,02	-	-	-	-	100	100	100	0
5	31	12,00	20,10	-	-	-	-	100	100	100	0

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

Таблица 10 (продолжение)

очки	область (п. 40)	Лыжные гонки			Стрельба			Система разбора			Подсчет улов (мин)
		5 км			10 м			4 км			
		3 км	5 км	10 м	5 м	10 м	5 м	10 м	5 м	10 м	
100	35	11,10	21,00	78	78	78	100	100	100	75	
95	35	11,15	21,15	-	-	-	100	100	100	74	
90	35	11,20	21,30	-	-	-	100	100	100	73	
85	35	11,25	21,45	-	-	-	100	100	100	72	
80	35	11,30	21,60	-	-	-	100	100	100	71	
75	35	11,35	21,75	-	-	-	100	100	100	70	
70	35	11,40	21,90	-	-	-	100	100	100	69	
65	35	11,45	22,05	-	-	-	100	100	100	68	
60	35	11,50	22,20	-	-	-	100	100	100	67	
55	35	11,55	22,35	-	-	-	100	100	100	66	
50	35	11,60	22,50	-	-	-	100	100	100	65	
45	35	11,65	22,65	-	-	-	100	100	100	64	
40	35	11,70	22,80	-	-	-	100	100	100	63	
35	35	11,75	22,95	-	-	-	100	100	100	62	
30	35	11,80	23,10	-	-	-	100	100	100	61	
25	35	11,85	23,25	-	-	-	100	100	100	60	
20	35	11,90	23,40	-	-	-	100	100	100	59	
15	35	11,95	23,55	-	-	-	100	100	100	58	
10	35	12,00	23,70	-	-	-	100	100	100	57	
5	35	12,05	23,85	-	-	-	100	100	100	56	
100	36	12,10	24,00	77	77	77	100	100	100	55	
95	36	12,15	24,15	-	-	-	100	100	100	54	
90	36	12,20	24,30	-	-	-	100	100	100	53	
85	36	12,25	24,45	-	-	-	100	100	100	52	
80	36	12,30	24,60	-	-	-	100	100	100	51	
75	36	12,35	24,75	-	-	-	100	100	100	50	
70	36	12,40	24,90	-	-	-	100	100	100	49	
65	36	12,45	25,05	-	-	-	100	100	100	48	
60	36	12,50	25,20	-	-	-	100	100	100	47	
55	36	12,55	25,35	-	-	-	100	100	100	46	
50	36	12,60	25,50	-	-	-	100	100	100	45	
45	36	12,65	25,65	-	-	-	100	100	100	44	
40	36	12,70	25,80	-	-	-	100	100	100	43	
35	36	12,75	25,95	-	-	-	100	100	100	42	
30	36	12,80	26,10	-	-	-	100	100	100	41	
25	36	12,85	26,25	-	-	-	100	100	100	40	
20	36	12,90	26,40	-	-	-	100	100	100	39	
15	36	12,95	26,55	-	-	-	100	100	100	38	
10	36	13,00	26,70	-	-	-	100	100	100	37	
5	36	13,05	26,85	-	-	-	100	100	100	36	
100	37	13,10	27,00	76	76	76	100	100	100	35	
95	37	13,15	27,15	-	-	-	100	100	100	34	
90	37	13,20	27,30	-	-	-	100	100	100	33	
85	37	13,25	27,45	-	-	-	100	100	100	32	
80	37	13,30	27,60	-	-	-	100	100	100	31	
75	37	13,35	27,75	-	-	-	100	100	100	30	
70	37	13,40	27,90	-	-	-	100	100	100	29	
65	37	13,45	28,05	-	-	-	100	100	100	28	
60	37	13,50	28,20	-	-	-	100	100	100	27	
55	37	13,55	28,35	-	-						

к Положению о проведении XVI Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования городской округ Рязань

Таблица оценки результатов в видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО

№	Фамилия и имя	Бег		СР ВУДП		Плавание		Прыжки в длину и высоту		Броски		Сила		Скорость передвижения на лыжах		Средняя оценка
		Мин	Мак	Р	10%	25%	50%	Мин	Мак	Р	10%	25%	50%	Мин	Мак	
100	118	1,40	3,50	6,39	68	25	18,0	27,0	57	80	20	12,00	20	35,8	138,0	15
101	119	1,21	3,27	6,35	-	-	15,2	17,3	-	-	51	8	32,4	103,0	-	-
102	120	1,21	3,27	6,35	67	-	16,4	18,0	49	78	-	-	29,8	132,0	24	-
103	121	1,42	3,54	6,42	-	-	16,6	18,5	-	-	57	-	32,2	130,0	-	-
104	122	1,43	3,56	6,48	66	-	16,8	19,0	48	74	-	-	31,8	138,0	-	-
105	123	1,44	3,56	6,54	66	-	17,0	19,5	-	-	55	-	31,8	138,0	-	-
106	124	1,45	4,00	7,01	65	23	17,2	20,0	47	68	-	-	31,2	140,0	32	-
107	125	1,46	4,02	7,06	64	-	17,4	20,5	-	-	53	6	32,2	142,0	21	-
108	126	1,47	4,04	7,12	64	-	17,6	21,0	46	64	-	-	32,5	144,0	21	-
109	127	1,48	4,06	7,18	64	-	17,8	21,5	-	-	51	-	33,0	146	-	-
110	128	1,49	4,08	7,24	63	22	18,0	22,0	45	60	-	-	33,5	148	29	-
111	129	1,50	4,10	7,30	63	-	18,2	22,5	-	-	49	-	34,0	150	-	-
112	130	1,51	4,12	7,36	63	-	18,4	23,0	44	56	-	-	34,5	153	19	-
113	131	1,52	4,14	7,42	63	21	18,6	23,5	44	56	-	-	35,0	156	18	-
114	132	1,53	4,16	7,48	63	-	18,8	24,0	43	54	-	-	35,5	156	18	-
115	133	1,54	4,18	7,54	63	-	19,0	24,5	43	52	-	-	36,0	158	-	-
116	134	1,55	4,20	7,60	63	20	19,2	25,0	42	50	-	-	36,5	160	17	-
117	135	1,56	4,22	7,66	63	-	19,4	25,5	42	48	-	-	37,0	162	17	-
118	136	1,57	4,24	7,72	63	-	19,6	26,0	41	46	-	-	37,5	166	16	-
119	137	1,58	4,26	7,78	63	19	19,8	26,5	41	44	-	-	38,0	168	15	-
120	138	1,59	4,28	7,84	63	-	20,0	27,0	40	42	-	-	38,5	170	-	-
121	139	1,60	4,30	7,90	63	18	20,2	27,5	39	40	-	-	39,0	172	14	-
122	140	1,61	4,32	7,96	63	-	20,4	28,0	39	38	-	-	39,5	174	-	-
123	141	1,62	4,34	8,02	63	17	20,6	28,5	38	36	-	-	40,0	176	-	-
124	142	1,63	4,36	8,08	63	16	20,8	29,0	37	34	-	-	40,5	178	-	-
125	143	1,64	4,38	8,14	63	15	21,0	29,5	36	32	-	-	41,0	180	-	-
126	144	1,65	4,40	8,20	63	14	21,2	30,0	35	30	-	-	41,5	182	-	-
127	145	1,66	4,42	8,26	63	13	21,4	30,5	34	28	-	-	42,0	184	-	-
128	146	1,67	4,44	8,32	63	12	21,6	31,0	33	26	-	-	42,5	186	-	-
129	147	1,68	4,46	8,38	63	11	21,8	31,5	32	24	-	-	43,0	188	-	-
130	148	1,69	4,48	8,44	63	10	22,0	32,0	31	22	-	-	43,5	190	-	-
131	149	1,70	4,50	8,50	63	9	22,2	32,5	30	20	-	-	44,0	192	-	-
132	150	1,71	4,52	8,56	63	8	22,4	33,0	29	18	-	-	44,5	194	-	-
133	151	1,72	4,54	8,62	63	7	22,6	33,5	28	16	-	-	45,0	196	-	-
134	152	1,73	4,56	8,68	63	6	22,8	34,0	27	14	-	-	45,5	198	-	-
135	153	1,74	4,58	8,74	63	5	23,0	34,5	26	12	-	-	46,0	200	-	-
136	154	1,75	4,60	8,80	63	4	23,2	35,0	25	10	-	-	46,5	202	-	-
137	155	1,76	4,62	8,86	63	3	23,4	35,5	24	8	-	-	47,0	204	-	-
138	156	1,77	4,64	8,92	63	2	23,6	36,0	23	6	-	-	47,5	206	-	-
139	157	1,78	4,66	8,98	63	1	23,8	36,5	22	4	-	-	48,0	208	-	-
140	158	1,79	4,68	9,04	63	0	24,0	37,0	21	2	-	-	48,5	210	-	-
141	159	1,80	4,70	9,10	63	-	24,2	37,5	20	0	-	-	49,0	212	-	-
142	160	1,81	4,72	9,16	63	-	24,4	38,0	19	0	-	-	49,5	214	-	-
143	161	1,82	4,74	9,22	63	-	24,6	38,5	18	0	-	-	50,0	216	-	-
144	162	1,83	4,76	9,28	63	-	24,8	39,0	17	0	-	-	50,5	218	-	-
145	163	1,84	4,78	9,34	63	-	25,0	39,5	16	0	-	-	51,0	220	-	-
146	164	1,85	4,80	9,40	63	-	25,2	40,0	15	0	-	-	51,5	222	-	-
147	165	1,86	4,82	9,46	63	-	25,4	40,5	14	0	-	-	52,0	224	-	-
148	166	1,87	4,84	9,52	63	-	25,6	41,0	13	0	-	-	52,5	226	-	-
149	167	1,88	4,86	9,58	63	-	25,8	41,5	12	0	-	-	53,0	228	-	-
150	168	1,89	4,88	9,64	63	-	26,0	42,0	11	0	-	-	53,5	230	-	-
151	169	1,90	4,90	9,70	63	-	26,2	42,5	10	0	-	-	54,0	232	-	-
152	170	1,91	4,92	9,76	63	-	26,4	43,0	9	0	-	-	54,5	234	-	-
153	171	1,92	4,94	9,82	63	-	26,6	43,5	8	0	-	-	55,0	236	-	-
154	172	1,93	4,96	9,88	63	-	26,8	44,0	7	0	-	-	55,5	238	-	-
155	173	1,94	4,98	9,94	63	-	27,0	44,5	6	0	-	-	56,0	240	-	-
156	174	1,95	5,00	10,00	63	-	27,2	45,0	5	0	-	-	56,5	242	-	-
157	175	1,96	5,02	10,06	63	-	27,4	45,5	4	0	-	-	57,0	244	-	-
158	176	1,97	5,04	10,12	63	-	27,6	46,0	3	0	-	-	57,5	246	-	-
159	177	1,98	5,06	10,18	63	-	27,8	46,5	2	0	-	-	58,0	248	-	-
160	178	1,99	5,08	10,24	63	-	28,0	47,0	1	0	-	-	58,5	250	-	-
161	179	2,00	5,10	10,30	63	-	28,2	47,5	0	0	-	-	59,0	252	-	-
162	180	2,01	5,12	10,36	63	-	28,4	48,0	0	0	-	-	59,5	254	-	-
163	181	2,02	5,14	10,42	63	-	28,6	48,5	0	0	-	-	60,0	256	-	-
164	182	2,03	5,16	10,48	63	-	28,8	49,0	0	0	-	-	60,5	258	-	-
165	183	2,04	5,18	10,54	63	-	29,0	49,5	0	0	-	-	61,0	260	-	-
166	184	2,05	5,20	10,60	63	-	29,2	50,0	0	0	-	-	61,5	262	-	-
167	185	2,06	5,22	10,66	63	-	29,4	50,5	0	0	-	-	62,0	264	-	-
168	186	2,07	5,24	10,72	63	-	29,6	51,0	0	0	-	-	62,5	266	-	-
169	187	2,08	5,26	10,78	63	-	29,8	51,5	0	0	-	-	63,0	268	-	-
170	188	2,09	5,28	10,84	63	-	30,0	52,0	0	0	-	-	63,5	270	-	-
171	189	2,10	5,30	10,90	63	-	30,2	52,5	0	0	-	-	64,0	272	-	-
172	190	2,11	5,32	10,96	63	-	30,4	53,0	0	0	-	-	64,5	274	-	-
173	191	2,12	5,34	11,02	63	-	30,6	53,5	0	0	-	-	65,0	276	-	-
174	192	2,13	5,36	11,08	63	-	30,8	54,0	0	0	-	-	65,5	278	-	-
175	193	2,14	5,38	11,14	63	-	31,0	54,5	0	0	-	-	66,0	280	-	-
176	194	2,15	5,40	11,20	63	-	31,2	55,0	0	0	-	-	66,5	282	-	-
177	195	2,16	5,42	11,26	63	-	31,4	55,5	0	0	-	-	67,0	284	-	-
178	196	2,17	5,44	11,32	63	-	31,6	56,0	0	0	-	-	67,5	286	-	-
179	197	2,18	5,46	11,38	63	-	31,8	56,5	0	0	-	-	68,0	288	-	-
180	198	2,19	5,48	11,44	63	-	32,0	57,0	0	0	-	-	68,5	290	-	-
181	199	2,20	5,50	11,50	63	-	32,2	57,5	0	0	-	-	69,0	292	-	-
182	200	2,21	5,52	11,56	63	-	32,4	58,0	0	0	-	-	69,5	294	-	-
183	201	2,22	5,54	11,62	63	-	32,6	58,5	0	0	-	-	70,0	296	-	-
184	202	2,23	5,56	11,68	63	-	32,8	59,0	0	0	-	-	70,5	298	-	-
185	203	2,24	5,58	11,74	63	-	33,0	59,5	0	0	-	-	71,0	300	-	-
186	204	2,25	5,60	11,80	63	-	33,2	60,0	0	0	-	-	71,5	302	-	-
187	205	2,26	5,62	11,86	63	-	33,4	60,5	0	0	-	-	72,0	304	-	-
188	206	2,27	5,64	11,92	63	-	33,6	61,0	0	0	-	-	72,5	306	-	-
189	207	2,28	5,66	11,98	63	-	33,8	61,5	0	0	-	-	73,0	308	-	-
190	208	2,29	5,68	12,04	63	-	34,0	62,0	0	0	-	-	73,5	310	-	-
191	209	2,30	5,70	12,10	63	-	34,2	62,5	0	0	-	-	74,0	312	-	-
192	210	2,31	5,72													

Приложение № 3.1
к Положению о проведении
XVI Спартакиады работников
органов местного самоуправления
муниципального образования –
городской округ город Рязань

Таблица подсчета очков командного первенства

1 место – 36 очков
2 место – 34 очка
3 место – 32 очка
4 место – 30 очков
5 место – 29 очков
6 место – 28 очков
7 место – 27 очков
8 место – 26 очков
9 место – 25 очков
10 место – 24 очка
11 место – 23 очка
12 место – 22 очка
13 место – 21 очко
14 место – 20 очков
15 место – 19 очков
16 место – 18 очков
17 место – 17 очков
18 место – 16 очков
19 место – 15 очков
20 место – 14 очков
21 место – 13 очков
22 место – 12 очков
23 место – 11 очков
24 место – 10 очков
25 место – 9 очков
26 место – 8 очков
27 место – 7 очков
28 место – 6 очков
29 место – 5 очков
30 место – 4 очка
31 место – 3 очка
32 место – 2 очка
33 место – 1 очко

Приложение № 4
к Положению о проведении
XVI Спартакиады работников
органов местного самоуправления
муниципального образования –
городской округ город Рязань

ЗАЯВКА
на участие в соревнованиях

в рамках XVI Спартакиады работников органов местного самоуправления
муниципального образования – городской округ город Рязань

Команда _____

№ п/п	ФИО	Должность	УИН участника	Степень ГТО	Дата рождения	Допуск врача

Всего допущено _____ человек. Врач _____

Представитель команды _____

(моб. тел. _____)