|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждаю**  Директор  МАУ ФСК «Атлет»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Данов  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | **Утверждаю**  Председатель  Комитета по ФКиС  Администрации г. Апатиты  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Минченкова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**П О Л О Ж Е Н И Е**

о проведении Спартакиады Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» среди коллективов предприятий, организаций и учебных заведений

1. **Цели и задачи**

Целью проведения Спартакиады Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» среди коллективов предприятий, организаций и учебных заведений (далее – Спартакиада) является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Спартакиады являются:

* пропаганда здорового образа жизни;
* популяризация комплекса ГТО среди трудоспособного населения;
* поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* выявление лучших трудовых коллективов и учебных заведений по организации физкультурно-массовой и спортивной работы.

1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Спартакиада проводится в городе Апатиты с 23 сентября по 20 декабря 2018 года в 5 этапов согласно программе.

1. **Руководство соревнованиями**

Общее руководство подготовкой проведения Спартакиады осуществляет Комитет по ФКиС Администрации г. Апатиты (далее – Комитет). Непосредственное проведение мероприятия возлагается на МАУ ФСК «Атлет», главную судейскую коллегию (далее ГСК) Спартакиады в следующем составе: главный судья Почивалов Сергей Сергеевич, главный секретарь Головко Сергей Викторович, а также главные судейские коллегии по отдельным видам Спартакиады, назначаемые Центром тестирования ГТО г. Апатиты.

1. **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

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 № 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 01.03.2016 приказ № 134-н.

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

К участию в Спартакиаде допускаются граждане в возрасте от 14 до 69 лет в составе команд:

1. Штатных работников предприятий и организаций (VI – X ступени);
2. Студентов очных отделений учебных заведений среднего и высшего профессионального образования (IV - VI ступени).

Количественный состав команды на каждый этап – до 10 участников.

*Результаты участников, зарегистрированных в системе АИС ГТО и выполнивших необходимое количество нормативов для награждения знаком отличия ГТО, будут учитываться центром тестирования для представления к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО (Приложение № 4).*

1. **УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ, ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ**

Соревнования лично-командные. Спортивная программа Спартакиады состоит из испытаний (тестов) IV – X ступеней комплекса ГТО и формируется в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы, утвержденными приказом Минспорта РФ от 19 июня 2017 № 542.

|  |  |
| --- | --- |
| **П р о г р а м м а С п а р т а к и а д ы Г Т О\*** | |
| **20 сентября** | |
| 17.00 | Работа мандатной комиссии (Комитет по ФКиС, ул. Победы, 4) |
| **23 сентября** (1 этап, стадион МАУ СШ «Олимп» (ул. Фестивальная, 21) | |
| 11.00 | Открытие Спартакиады |
| Бег на 60 м (IV-IX ступени) |
| Бег на 1000, 2000, 3000 м (IV-X ступени) |
| **11 октября** | |
| 17.00 | Работа мандатной комиссии (Комитет по ФКиС, ул. Победы, 4) |
| **14 октября** (2 этап, стадион МАУ СШ «Олимп», ул. Фестивальная, 21, стрелковый тир МБОУ Гимназия № 1, ул. Космонавтов, 19-а) | |
| 11.00 | Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки (IV-X ступени) |
| **1 ноября** | |
| 17.00 | Работа мандатной комиссии (Комитет по ФКиС, ул. Победы, 4) |
| **4 ноября** (3 этап, Дворец спорта МАУ ФСК «Атлет», ул. Победы, 4) | |
| 11.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (IV-IX ступени) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (X ступень) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (IV-X ступени) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (IV-X ступени) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (IV-IX ступени) |
| 13.00 | Награждение Декады ГТО Мурманской области (VI-VIII ступени)\*\* |
| **22 ноября** | |
| 17.00 | Работа мандатной комиссии (Комитет по ФКиС, ул. Победы, 4) |
| **25 ноября** (4 этап, плавательный бассейн МАУ ФСК «Атлет», ул. Ленина, 26) | |
| 11.00 | Плавание на 25, 50 м (IV-X ступени) |
| **13 декабря** | |
| 17.00 | Работа мандатной комиссии (Комитет по ФКиС, ул. Победы, 4) |
| **16 декабря** (5 этап, лыжный стадион МАУ ФСК «Атлет», ул. Победы, 4) | |
| 11.00 | Бег на лыжах на 2, 3, 5 км (IV-X ступени) |
| **20 декабря** | |
|  | Подведение итогов, закрытие Спартакиады |

\* по решению ГСК программа может корректироваться;

\*\* в рамках 1 и 2 этапов Спартакиады для VI-VIII ступеней проводится отдельный лично-командный зачет в рамках Декады ГТО Мурманской области.

Информация о ходе и результатах Спартакиады размещается на сайте Комитета <http://kfks.ru/> и группе ВКонтакте <https://vk.com/kfks51>.

1. **ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Личный зачет в каждой ступени комплекса ГТО определяется по 100-балльной таблице (Приложение №2 к методическим рекомендациям, утвержденным приказом Минспорта России от 12.05.2016 № 516) по сумме всех видов программы. При равенстве баллов у двух и более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке, при равенстве этого показателя – по результату в плавании.

Командный зачет определяется по сумме баллов пяти лучших участников команды, набранных в личном зачете (независимо от возраста и пола).

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места в каждой из возрастных ступеней среди юношей и девушек, мужчин и женщин, награждаются грамотами и медалями, победители награждаются также кубками.

Команды, занявшие 1-3 места в своих группах («предприятия и организации» и «учебные заведения») награждаются дипломами и кубками. Комитет оставляет за собой право проведения дополнительного награждения.

Участники, выполнившие необходимое количество нормативов, представляются центром тестирования к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.

1. **УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению Спартакиады несет МАУ ФСК «Атлет» в соответствии с утвержденной сметой, а также спонсоры.

1. **ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ И КОНТАКТЫ**

Заявки на участие подаются **по установленной форме** (Приложение № 1) на мандатную комиссию **согласно программы.** В графе «Виза врача» в обязательном порядке указываются сведения о допуске («Допущен» / «Не допущен»).

Представители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

* заявку по установленной форме (Приложение № 1), заверенную печатью медицинского учреждения;

Для участников, желающих выполнить нормативы ГТО на соответствующий знак отличия необходимо также:

* регистрация на сайте gto.ru;
* оригинал или копию паспорта на каждого участника;
* согласие на обработку персональных данных на каждого участника (Приложение № 2 (для совершеннолетних участников), № 3 (для несовершеннолетних участников)

***Примечание:******участники, ранее принимавшие участие в сдаче норм ГТО, не представляют в мандатную комиссию паспортные данные и согласие на обработку персональных данных****.*

Контактная информация:

* Комитет, главный специалист Рогозин Иван Владимирович, тел. 8 (81555) 7-51-41, e-mail – [kfks@apatity-city.ru](mailto:kfks@apatity-city.ru), веб-сайт - <http://kfks.ru/>.
* Центр тестирования ГТО города Апатиты, руководитель Голиков Константин Сергеевич, главный судья Почивалов Сергей Сергеевич, тел. 8 (81555) 7-42-10, e-mail - [sport.atlet51@mail.ru](mailto:sport.atlet51@mail.ru), веб-сайт - <http://fskatlet51.ru> (вкладка – ГТО).

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ!**

**Приложение № 1**

**ЗАЯВКА**

на участие в Спартакиаде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» среди коллективов предприятий, организаций и учебных заведений

от команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **на этап № \_\_\_\_\_**

*название организации (ФИО)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения (день, год, месяц.) | ИД номер в АИС ГТО\* | Пол | Виза врача\*\* |
| 1. |  |  |  |  | «Допущен*»*  *подпись врача, дата, печать напротив* ***каждого*** *участника соревнований* |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |

Допущено к Спартакиаде ГТО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек.

*(прописью)*

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

*(ФИО) (подпись)*

*ДАТА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (МП медицинского учреждения)*

Представитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*подпись) (Ф.И.О.)*

Руководитель

организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МП (*подпись) (Ф.И.О.)*

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

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

\* *Результаты участников, зарегистрированных в системе АИС ГТО и выполнивших необходимое количество нормативов для награждения знаком отличия ГТО, будут учитываться центром тестирования для представления к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО;*

*\*\* Или индивидуальная справка от участкового терапевта с пометкой «для сдачи нормативов ГТО».*

**Приложение № 2**

|  |
| --- |
| Директору МАУ ФСК «Атлет»  Данову Н.В.  От кого: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Ф.И.О. гражданина) |

**Согласие**

**на обработку персональных данных**

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

(фамилия, имя, отчество)

проживающий(ая) по адресу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

паспорт серия \_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выдан «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_г.

даю согласие МАУ ФСК «Атлет» на обработку информации, составляющей мои персональные данные (данные паспорта, адреса проживания, прочие сведения) в целях организации участия в спортивном мероприятии, ведения статистики с применением различных способов обработки.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам – в соответствии с действующим законодательством), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

МАУ ФСК «Атлет» гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки.

Согласие может быть отозвано субъектом персональных данных путем направления письменного заявления в МАУ ФСК «Атлет».

Настоящее согласие действует все время до момента отзыва Согласия.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую своей волей и в своих интересах.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение № 3**

|  |
| --- |
| Директору МАУ ФСК «Атлет»  Данову Н.В.  От кого: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Ф.И.О. гражданина) |

**Согласие**

**на обработку персональных данных**

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

(фамилия, имя, отчество)

проживающий(ая) по адресу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

паспорт серия \_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выдан «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_г.

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

(наименование органа, выдавшего паспорт)

действующий(ая) в качестве законного представителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

(Ф.И.О. несовершеннолетнего ребенка)

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

(серия и номер свидетельства о рождении или паспорта ребенка, дата выдачи паспорта и выдавший орган)

даю согласие МАУ ФСК «Атлет» на обработку информации, составляющей мои персональные данные (фамилию, имя, отчество), персональные данные моего ребенка (данные свидетельства о рождении (паспорта), медицинской карты, адрес проживания, прочие сведения ) в целях организации участия моего ребенка в выполнении испытаний ВФСК «ГТО», ведения статистики с применением различных способов обработки.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, персональных данных моего ребенка, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам – обеспечивающим и участвующим в проведении тестирования ВФСК «ГТО»), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

МАУ ФСК «Атлет» гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки Согласие может быть отозвано субъектом персональных данных путем направления письменного заявления в МАУ ФСК «Атлет»

Настоящее Согласие действует до достижения ребёнком возраста 18 лет, а также на период хранения документации в соответствии с действующим законодательством.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую своей волей и в интересах своего ребенка.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись ребенка, достигшего возраста 14 лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытания (тесты) Спартакиады Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» среди коллективов предприятий, организаций и учебных заведений | | | | | | | | | | | | | |
| Испытания (тесты) | IV ступень (13 до 15 лет) | V ступень (16 до 17 лет) | VI ступень (18 до 29 лет) | | VII ступень (30 до 39 лет) | | | VIII ступень (40 до 49 лет) | | IX ступень (50 до 59 лет) | | X ступень (60 - 69 лет) | |
| 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 |
| **М У Ж Ч И Н Ы** | | | | | | | | | | | | | |
| бег на 60 м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** |
| бег на 3000 (2000) м | **(+)** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **(+)** | **(+)** | **(+)** | **(+)** | **(+)** | **(+)** |
| подтягивание из виса на высокой перекладине | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | | **-** | **-** | **-** | **-** | **+** | **+** |
| наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| поднимание туловища из положения лежа на спине | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| плавание на 50 (25) м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **(+)** | **(+)** |
| стрельба из положения сидя из пневматической винтовки 5 в 10 м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег на лыжах на 5 (3) км | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **(+)** | **(+)** |
| ***Всего испытаний*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***8*** | ***8*** |
| ***из них выполнить на знак отличия ГТО*** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***золотой*** | **9** | **9** | **9** | | **8** | | | **7** | | **7** | | **5** | |
| ***серебряный*** | **8** | **8** | **8** | | **7** | | | **5** | | **5** | | **4** | |
| ***бронзовый*** | **7** | **7** | **7** | | **6** | | | **5** | | **5** | | **4** | |
| Испытания (тесты) | IV ступень (13 до 15 лет) | V ступень (16 до 17 лет) | VI ступень (18 до 29 лет) | | VII ступень (30 до 39 лет) | | | VIII ступень (40 до 49 лет) | | IX ступень (50 до 59 лет) | | X ступень (60 - 69 лет) | |
| 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 |
| **Ж Е Н Щ И Н Ы** | | | | | | | | | | | | | |
| бег на 60 м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** |
| бег на 2000 (1000) м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **(+)** | **(+)** |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| поднимание туловища из положения лежа на спине | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| плавание на 50 (25) м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **(+)** | **(+)** |
| стрельба из положения сидя из пневматической винтовки 5 в 10 м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег на лыжах на 3 (2) км | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **(+)** | **(+)** |
| ***Всего испытаний*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***9*** | ***8*** | ***8*** |
| ***из них выполнить на знак отличия ГТО*** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***золотой*** | **9** | **9** | **9** | | **8** | | | **7** | | **7** | | **5** | |
| ***серебряный*** | **8** | **8** | **8** | | **7** | | | **5** | | **5** | | **4** | |
| ***бронзовый*** | **7** | **7** | **7** | | **6** | | | **5** | | **5** | | **4** | |