

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ПРОТОКОЛОВ И ЭЛЕКТРОННЫХ БАЗ

Результаты тестирования всех участников оформляются протоколом на бумажном носителе и в электронной базе данных в соответствии с настоящей инструкцией.

Результаты участников вносятся в протокол и лист базы Excel соответствующей половозрастной группы:

- 6–10 лет девочки, 6–10 лет мальчики;
- 11–16 лет мальчики, 11–16 лет девочки;
- 17–18 лет девушки, 17–18 лет юноши;
- 19–22 года девушки, 19–22 года юноши;
- 23–29 женщины, 23–29 лет мужчины;
- 30–39 женщины, 30–39 лет мужчины;
- 40–49 женщины, 40–49 лет мужчины;
- 50–59 лет женщины, 50–59 лет мужчины;
- 60 лет и старше женщины, 60 лет и старше мужчины.

### Правила внесения данных в бумажных протоколах и базах Excel

1. Графа «Дата тестирования» заполняется в формате ЧЧ.ММ.ГГГГ (*например: 13.06.2025*).

2. Графа «Место проведения тестирования» – пишется название области: (*например: г. Борисов, Минская*).

3. Графа «Фамилия, имя и отчество» – пишутся без сокращений (*например: Иванов Иван Иванович*).

4. Графа «Дата рождения» заполняется в формате ЧЧ.ММ.ГГГГ (*например: 01.01.2018*).

5. Графа «Пол» тестируемого – указывается сокращенно строчными буквами «м» или «ж».

6. Графа «Населенный пункт проживания» – указывается категория сокращенно со строчной буквы и точкой в конце – город (*г.*), поселок городского типа (*пгт.*), сельский населенный пункт (*снп.*), а затем название населенного пункта с прописной буквы (*например: г. Борисов*).

7. В графе «Учреждение образования №» указываются вид учреждения и номер (или название) (*например: СШ №1*).

8. В графе «класс»/«курс» указывается номер класса (без букв) или курса обучающегося (*например: 9*).

9. В графе «Образование» указывается уровень полученного образования работников организаций, учреждений или предприятий (*например: базовое среднее, общее среднее, среднее–специальное, высшее*).

10. Графа «Место работы» (для трудовых коллективов) (*например: ОАО «БАТЭ»*).

11. В графах результатов тестирования указываются фактически показанные результаты, правила и точность измерения которых указаны в методике тестирования:

- прыжок в длину с места – сантиметры (см) (*например: 140*);
- челночный бег 4×9 метров – секунды (с) (*например: 10,6*);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – раз (*например: 20*);
- наклон вперед из положения сидя ноги врозь – сантиметры (см) со знаком до черты (–) или после черты (+) (*например: –10*);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд – раз (*например: 20*);
- бег 30 метров – секунды (с) (*например: 4,1*);
- бег 800, 1000, 1500, 3000 метров – минуты, секунды (с) (*например: 3,36*);
- шестиминутный бег – метры (м) (*например: 1240*);
- подтягивание на высокой перекладине – раз (*например: 10*).

12. Форматы ячеек учитывают особенности данных, но при переносе документов на ПК возможно их изменение, поэтому следует обращать внимание на соответствие внесенных результатов фактическому, указанному в инструкции формату.

При возникновении несоответствия необходимо проверить формат ячеек (контекстное меню правой кнопки мыши – «Формат ячеек» – «Число»), учитывая следующее:

- формат ячеек «Дата тестирования» и «дата рождения» – *Дата / --.---.----*;
- формат ячеек «Фамилия, имя и отчество», «Пол», «Населенный пункт проживания», «Учреждение образования №», «Образование», «Место работы» – *текстовый*;
- формат ячеек «Наклон вперед из положения сидя ноги врозь» – *текстовый*.

**ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА**  
 выполнения нормативов  
 Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса  
 Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»  
**I СТУПЕНЬ – ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 10 ЛЕТ**

**ДЕВОЧКИ**  
**6 лет**

Наименование мероприятия \_\_\_\_\_  
 (Наименование мероприятия)

Дата тестирования: 13.05.2025

Место проведения тестирования \_\_\_\_\_ г. Борисов \_\_\_\_\_ Область \_\_\_\_\_ Минская область

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Пол	Населенный пункт проживания	Учебное учреждение №	Класс	Бег 30 метров, с	Балл	Бег 800 метров, мин, с	Балл	Наклон вперед из положения сидя, см	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, раз	Балл	Прыжок в длину с места, см	Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Балл	Челночный бег 4×9 метров, с	Балл	Сумма баллов	Занятое место по сумме баллов
1.	Иванова Оксана Ивановна	01.01.2018	6	ж	г. Борисов	СШ №1	1	6,3	10	4,7	9	14	10	20	9	130	10	8	9	12,2	10	67	2
2.	....																						

Главный судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /                      Главный секретарь \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА

выполнения нормативов

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса  
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»

VI СТУПЕНЬ – ДЛЯ ГРАЖДАН 50–54 ЛЕТ, 55–59 ЛЕТ  
(МУЖЧИНЫ 50–54 ЛЕТ)

**МУЖЧИНЫ**  
**50–54 лет**

Наименование мероприятия \_\_\_\_\_

(Наименование мероприятия)

Дата тестирования: 13.05.2025

Место проведения тестирования \_\_\_\_\_ г. Борисов \_\_\_\_\_ Область \_\_\_\_\_ Минская область \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Пол	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров, с	Балл	Наклон вперед из положения сидя, см	Балл	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или стигание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Балл	Прыжок в длину с места, см	Балл	Шестиминутный бег, м	Балл	Сумма баллов	Занятое место по сумме баллов
1.	Иванов Иван Иванович	24.04.1974	51	м	г. Борисов	Высшее	ОАО «БАТЭ»	5,0	10	12	9	27	9	210	9	1240	10	47	3
2.	.....																		

Главный судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / Главный секретарь \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /