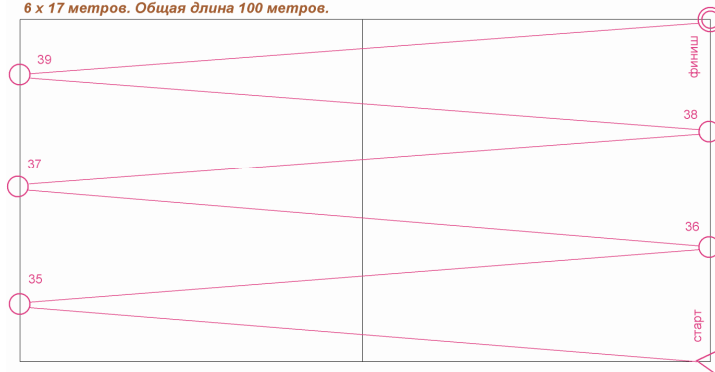


**"САЛАВАТСКАЯ ЛЫЖНЯ"**  
**"САЛАВАТСКАЯ ТРОПА"**  
**"САЛАВАТСКИЙ АЗИМУТ"**

Тест физической подготовленности на волейбольной площадке в спортивном зале. Дистанция с 5 контрольными точками между стартом и финишем. Челночный бег 6 x 17 метров. Общая длина 100 метров.



Используется электронная система SFR system orienteering для хронометража времени прохождения дистанций бегом, на лыжах, на велосипедах, индивидуально и в различных эстафетах. Исключается человеческий судейский фактор, автоматизированная система подсчета результатов, распечатка на месте индивидуального результата и итоговых протоколов соревнований, беговых тестов.

**Тестовая дистанция 500 метров, для проведения соревнований по кроссу на 1000 м, 2000 м, 3000 м. и т.д. с подтверждением выполнения спортивных разрядов по легкой атлетике (кроссовые дисциплины)**



**ТАБЛИЦА № 4** норм и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов в виде спорта

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Спортивный разряд КМС присваивается с 14 лет, I, II, III спортивные разряды - с 10 лет

№№ п/п	спортивная дисциплина	единицы измерен.	Спортивные разряды			Юношеские спортразряды		
			I	II	III	I	II	III
1	2	3	7	8	9	10	11	12
<b>МУЖЧИНЫ</b>								
29	Кросс 1 км	мин.сек	2.38,0	2.50,0	3.02,0	3.17,0	3.37,0	4.02,0
30	Кросс 2 км	мин.сек	5.45,0	6.10,0	6.35,0	7.00,0	7.40,0	8.30,0
31	Кросс 3 км	мин.сек	9.05,0	9.45,0	10.25,0	11.05,0	12.05,0	13.25,0
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>								
87	Кросс 1 км	мин.сек	3.07,0	3.22,0	3.42,0	4.02,0	4.22,0	4.42,0
88	Кросс 2 км	мин.сек	6.54,0	7.32,0	8.08,0	8.48,0	9.28,0	10.10,0
89	Кросс 3 км	мин.сек	10.45,0	11.35,0	12.35,0	13.35,0	14.35,0	16.05,0
<b>Общие условия выполнения норм</b>		III юношеский спортивный разряд присваивается до 14 лет. II юношеский спортивный разряд - до 16 лет. I юношеский спортивный разряд - до 18 лет.						