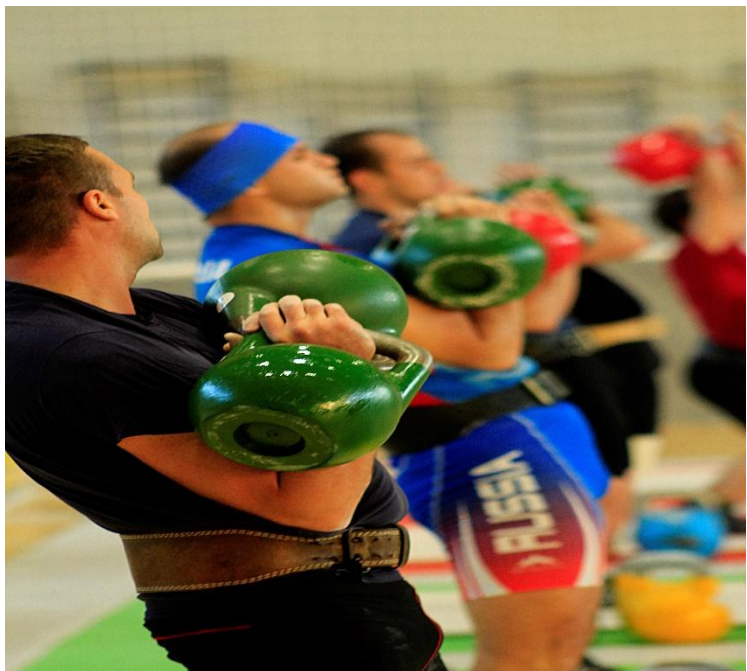


Региональный центр
 тестирования ГТО
 городского округа г.Бор
**МАУ «ФОК
 «Красная Горка»**

**ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ
 НОРМЫ ГТО**

6 ступень от 18 - 29 лет		7 ступень от 30 - 39 лет		8 ступень от 40 - 49 лет		9 ступень от 50 - 59 лет	
Мужчины		Мужчины		Мужчины		Мужчины	
Бег на 1000 м	3:45	4:15	4:45	5:15	5:45	6:15	6:45
Бег на 2000 м	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
Бег на 3000 м	12:00	13:30	15:00	16:30	18:00	19:30	21:00
Бег на 4000 м	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00	26:00	28:00
Бег на 5000 м	20:00	23:00	26:00	29:00	32:00	35:00	38:00
Бег на 6000 м	24:00	28:00	32:00	36:00	40:00	44:00	48:00
Бег на 7000 м	28:00	33:00	38:00	43:00	48:00	53:00	58:00
Бег на 8000 м	32:00	38:00	44:00	50:00	56:00	62:00	68:00
Бег на 9000 м	36:00	43:00	50:00	57:00	64:00	71:00	78:00
Бег на 10000 м	40:00	48:00	56:00	64:00	72:00	80:00	88:00
Бег на 15000 м	55:00	65:00	75:00	85:00	95:00	105:00	115:00
Бег на 20000 м	70:00	82:00	94:00	106:00	118:00	130:00	142:00
Бег на 25000 м	85:00	98:00	111:00	124:00	137:00	150:00	163:00
Бег на 30000 м	100:00	114:00	128:00	142:00	156:00	170:00	184:00
Бег на 35000 м	115:00	130:00	145:00	160:00	175:00	190:00	205:00
Бег на 40000 м	130:00	146:00	162:00	178:00	194:00	210:00	226:00
Бег на 45000 м	145:00	162:00	179:00	196:00	213:00	230:00	247:00
Бег на 50000 м	160:00	178:00	196:00	214:00	232:00	250:00	268:00
Бег на 55000 м	175:00	194:00	212:00	230:00	248:00	266:00	284:00
Бег на 60000 м	190:00	210:00	228:00	246:00	264:00	282:00	300:00
Бег на 65000 м	205:00	226:00	244:00	262:00	280:00	298:00	316:00
Бег на 70000 м	220:00	242:00	260:00	278:00	296:00	314:00	332:00
Бег на 75000 м	235:00	258:00	276:00	294:00	312:00	330:00	348:00
Бег на 80000 м	250:00	274:00	292:00	310:00	328:00	346:00	364:00
Бег на 85000 м	265:00	290:00	308:00	326:00	344:00	362:00	380:00
Бег на 90000 м	280:00	306:00	324:00	342:00	360:00	378:00	396:00
Бег на 95000 м	295:00	322:00	340:00	358:00	376:00	394:00	412:00
Бег на 100000 м	310:00	338:00	356:00	374:00	392:00	410:00	428:00



ФОК «Красная Горка», оснащенный хоккейной площадкой, бассейном, боулингом и бильярдом, тренажерным залом, ЛФК кабинетом, залом групповых программ, специализированной площадкой из паркетной доски для проведения соревнований по мини-футболу, баскетболу и волейболу, а также по проведению тестирования по комплексу ГТО

