



# «Готов к труду и обороне»



Твои 5 шагов до знака



5



## ИНФОРМАЦИЯ

### 1 ступень 1-2 классы (6-8 лет)

| Вид спорта          | Мужчины                                                                                             | Женщины                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бег                 | 100 м - 1:40, 200 м - 3:00, 400 м - 5:00, 800 м - 10:00, 1600 м - 20:00, 3200 м - 40:00             | 100 м - 1:50, 200 м - 3:10, 400 м - 5:10, 800 м - 11:00, 1600 м - 21:00, 3200 м - 41:00             |
| Плавание            | 25 м - 1:30, 50 м - 3:00, 100 м - 5:00, 200 м - 10:00, 400 м - 20:00, 800 м - 40:00, 1600 м - 80:00 | 25 м - 1:40, 50 м - 3:10, 100 м - 5:10, 200 м - 11:00, 400 м - 21:00, 800 м - 41:00, 1600 м - 81:00 |
| Лыжи                | 30 м - 1:30, 60 м - 3:00, 120 м - 5:00, 240 м - 10:00, 480 м - 20:00, 960 м - 40:00, 1920 м - 80:00 | 30 м - 1:40, 60 м - 3:10, 120 м - 5:10, 240 м - 11:00, 480 м - 21:00, 960 м - 41:00, 1920 м - 81:00 |
| Снегоступы          | 30 м - 1:30, 60 м - 3:00, 120 м - 5:00, 240 м - 10:00, 480 м - 20:00, 960 м - 40:00, 1920 м - 80:00 | 30 м - 1:40, 60 м - 3:10, 120 м - 5:10, 240 м - 11:00, 480 м - 21:00, 960 м - 41:00, 1920 м - 81:00 |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:40, 200 м - 3:00, 400 м - 5:00, 800 м - 10:00, 1600 м - 20:00, 3200 м - 40:00             | 100 м - 1:50, 200 м - 3:10, 400 м - 5:10, 800 м - 11:00, 1600 м - 21:00, 3200 м - 41:00             |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:40, 200 м - 3:00, 400 м - 5:00, 800 м - 10:00, 1600 м - 20:00, 3200 м - 40:00             | 100 м - 1:50, 200 м - 3:10, 400 м - 5:10, 800 м - 11:00, 1600 м - 21:00, 3200 м - 41:00             |

### 2 ступень 3-4 классы (9-10 лет)

| Вид спорта          | Мужчины                                                                                            | Женщины                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бег                 | 100 м - 1:30, 200 м - 2:40, 400 м - 4:30, 800 м - 9:00, 1600 м - 18:00, 3200 м - 36:00             | 100 м - 1:40, 200 м - 2:50, 400 м - 4:40, 800 м - 10:00, 1600 м - 19:00, 3200 м - 37:00            |
| Плавание            | 25 м - 1:20, 50 м - 2:40, 100 м - 4:30, 200 м - 9:00, 400 м - 18:00, 800 м - 36:00, 1600 м - 72:00 | 25 м - 1:30, 50 м - 2:50, 100 м - 4:40, 200 м - 9:10, 400 м - 18:10, 800 м - 36:10, 1600 м - 72:10 |
| Лыжи                | 30 м - 1:20, 60 м - 2:40, 120 м - 4:30, 240 м - 9:00, 480 м - 18:00, 960 м - 36:00, 1920 м - 72:00 | 30 м - 1:30, 60 м - 2:50, 120 м - 4:40, 240 м - 9:10, 480 м - 18:10, 960 м - 36:10, 1920 м - 72:10 |
| Снегоступы          | 30 м - 1:20, 60 м - 2:40, 120 м - 4:30, 240 м - 9:00, 480 м - 18:00, 960 м - 36:00, 1920 м - 72:00 | 30 м - 1:30, 60 м - 2:50, 120 м - 4:40, 240 м - 9:10, 480 м - 18:10, 960 м - 36:10, 1920 м - 72:10 |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:30, 200 м - 2:40, 400 м - 4:30, 800 м - 9:00, 1600 м - 18:00, 3200 м - 36:00             | 100 м - 1:40, 200 м - 2:50, 400 м - 4:40, 800 м - 10:00, 1600 м - 19:00, 3200 м - 37:00            |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:30, 200 м - 2:40, 400 м - 4:30, 800 м - 9:00, 1600 м - 18:00, 3200 м - 36:00             | 100 м - 1:40, 200 м - 2:50, 400 м - 4:40, 800 м - 10:00, 1600 м - 19:00, 3200 м - 37:00            |

### 3 ступень 1-2 классы (6-8 лет)

| Вид спорта          | Мужчины                                                                                            | Женщины                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бег                 | 100 м - 1:20, 200 м - 2:30, 400 м - 4:00, 800 м - 8:00, 1600 м - 16:00, 3200 м - 32:00             | 100 м - 1:30, 200 м - 2:40, 400 м - 4:10, 800 м - 8:10, 1600 м - 16:10, 3200 м - 32:10             |
| Плавание            | 25 м - 1:10, 50 м - 2:30, 100 м - 4:00, 200 м - 8:00, 400 м - 16:00, 800 м - 32:00, 1600 м - 64:00 | 25 м - 1:20, 50 м - 2:40, 100 м - 4:10, 200 м - 8:10, 400 м - 16:10, 800 м - 32:10, 1600 м - 64:10 |
| Лыжи                | 30 м - 1:10, 60 м - 2:30, 120 м - 4:00, 240 м - 8:00, 480 м - 16:00, 960 м - 32:00, 1920 м - 64:00 | 30 м - 1:20, 60 м - 2:40, 120 м - 4:10, 240 м - 8:10, 480 м - 16:10, 960 м - 32:10, 1920 м - 64:10 |
| Снегоступы          | 30 м - 1:10, 60 м - 2:30, 120 м - 4:00, 240 м - 8:00, 480 м - 16:00, 960 м - 32:00, 1920 м - 64:00 | 30 м - 1:20, 60 м - 2:40, 120 м - 4:10, 240 м - 8:10, 480 м - 16:10, 960 м - 32:10, 1920 м - 64:10 |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:20, 200 м - 2:30, 400 м - 4:00, 800 м - 8:00, 1600 м - 16:00, 3200 м - 32:00             | 100 м - 1:30, 200 м - 2:40, 400 м - 4:10, 800 м - 8:10, 1600 м - 16:10, 3200 м - 32:10             |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:20, 200 м - 2:30, 400 м - 4:00, 800 м - 8:00, 1600 м - 16:00, 3200 м - 32:00             | 100 м - 1:30, 200 м - 2:40, 400 м - 4:10, 800 м - 8:10, 1600 м - 16:10, 3200 м - 32:10             |

### 4 ступень 1-2 классы (6-8 лет)

| Вид спорта          | Мужчины                                                                                            | Женщины                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бег                 | 100 м - 1:10, 200 м - 2:20, 400 м - 3:40, 800 м - 7:00, 1600 м - 14:00, 3200 м - 28:00             | 100 м - 1:20, 200 м - 2:30, 400 м - 3:50, 800 м - 7:10, 1600 м - 14:10, 3200 м - 28:10             |
| Плавание            | 25 м - 1:00, 50 м - 2:20, 100 м - 3:40, 200 м - 7:00, 400 м - 14:00, 800 м - 28:00, 1600 м - 56:00 | 25 м - 1:10, 50 м - 2:30, 100 м - 3:50, 200 м - 7:10, 400 м - 14:10, 800 м - 28:10, 1600 м - 56:10 |
| Лыжи                | 30 м - 1:00, 60 м - 2:20, 120 м - 3:40, 240 м - 7:00, 480 м - 14:00, 960 м - 28:00, 1920 м - 56:00 | 30 м - 1:10, 60 м - 2:30, 120 м - 3:50, 240 м - 7:10, 480 м - 14:10, 960 м - 28:10, 1920 м - 56:10 |
| Снегоступы          | 30 м - 1:00, 60 м - 2:20, 120 м - 3:40, 240 м - 7:00, 480 м - 14:00, 960 м - 28:00, 1920 м - 56:00 | 30 м - 1:10, 60 м - 2:30, 120 м - 3:50, 240 м - 7:10, 480 м - 14:10, 960 м - 28:10, 1920 м - 56:10 |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:10, 200 м - 2:20, 400 м - 3:40, 800 м - 7:00, 1600 м - 14:00, 3200 м - 28:00             | 100 м - 1:20, 200 м - 2:30, 400 м - 3:50, 800 м - 7:10, 1600 м - 14:10, 3200 м - 28:10             |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:10, 200 м - 2:20, 400 м - 3:40, 800 м - 7:00, 1600 м - 14:00, 3200 м - 28:00             | 100 м - 1:20, 200 м - 2:30, 400 м - 3:50, 800 м - 7:10, 1600 м - 14:10, 3200 м - 28:10             |

### 5 ступень 10-11 классы (16-17 лет)

| Вид спорта          | Мужчины                                                                                            | Женщины                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бег                 | 100 м - 1:00, 200 м - 2:10, 400 м - 3:30, 800 м - 6:30, 1600 м - 13:00, 3200 м - 26:00             | 100 м - 1:10, 200 м - 2:20, 400 м - 3:40, 800 м - 6:40, 1600 м - 13:10, 3200 м - 26:10             |
| Плавание            | 25 м - 0:50, 50 м - 2:10, 100 м - 3:30, 200 м - 6:30, 400 м - 13:00, 800 м - 26:00, 1600 м - 52:00 | 25 м - 1:00, 50 м - 2:20, 100 м - 3:40, 200 м - 6:40, 400 м - 13:10, 800 м - 26:10, 1600 м - 52:10 |
| Лыжи                | 30 м - 0:50, 60 м - 2:10, 120 м - 3:30, 240 м - 6:30, 480 м - 13:00, 960 м - 26:00, 1920 м - 52:00 | 30 м - 1:00, 60 м - 2:20, 120 м - 3:40, 240 м - 6:40, 480 м - 13:10, 960 м - 26:10, 1920 м - 52:10 |
| Снегоступы          | 30 м - 0:50, 60 м - 2:10, 120 м - 3:30, 240 м - 6:30, 480 м - 13:00, 960 м - 26:00, 1920 м - 52:00 | 30 м - 1:00, 60 м - 2:20, 120 м - 3:40, 240 м - 6:40, 480 м - 13:10, 960 м - 26:10, 1920 м - 52:10 |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:00, 200 м - 2:10, 400 м - 3:30, 800 м - 6:30, 1600 м - 13:00, 3200 м - 26:00             | 100 м - 1:10, 200 м - 2:20, 400 м - 3:40, 800 м - 6:40, 1600 м - 13:10, 3200 м - 26:10             |
| Бег с препятствиями | 100 м - 1:00, 200 м - 2:10, 400 м - 3:30, 800 м - 6:30, 1600 м - 13:00, 3200 м - 26:00             | 100 м - 1:10, 200 м - 2:20, 400 м - 3:40, 800 м - 6:40, 1600 м - 13:10, 3200 м - 26:10             |

