

Кросс Нации – 2024 | г.Кириши | 21.09.2024

Группы и дистанции

Группа	Возраст	Дистанция	
		М	Ж
Спортивные забеги			
10 и мл	10 и мл	1 км	1 км
11-12	11-12	2 км	1 км
13-14	13-14	3 км	2 км
15-17	15-17	4 км	3 км
18-39	18-39	10 км	4 км
40-54	40-54	10 км	4 км
55+	55+	4 км	3 км
Забеги на выполнение норм ГТО			
ГТО 3 ступень	10-11	1 км	1 км
ГТО 4 ступень	12-13	1,5 км	1,5 км
ГТО 5 ступень	14-15	2 км	2 км
ГТО 6 ступень	16-17	3 км	2 км
ГТО 7 ступень	18-19	3 км	2 км
ГТО 8 ступень	20-24	3 км	1 км
ГТО 9 ступень	25-29	3 км	1 км
ГТО 10 ступень	30-34	1 км	1 км
ГТО 11 ступень	35-39	1 км	1 км
ГТО 12 ступень	40-44	1 км	1 км
ГТО 13 ступень	45-49	1 км	1 км
ГТО 14 ступень	50-54	1 км	1 км
ГТО 15 ступень	55-59	1 км	1 км
Массовый забег			
Массовость	Без учета времени и возраста	2 км	2 км