



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОМИТЕТ
БЕЛОРУССКОГО ПРОФСОЮЗА РАБОТНИКОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Вид спорта	23-29 лет		30-39 лет		40-49 лет		50-59 лет	
	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.
Прыжок в длину с места, см	188	257	188	245	163	227	143	200
Наклон вперед, см	21	18	19	20	18	18	16	15
Поднимание туловища из положения лежа за 60 сек, раз	47	***	41	***	35	***	26	***
Подтягивание, раз	***	20	***	17	***	12	***	8
Челночный бег, сек	10,8	9,31	11,4	9,53	12,3	10,66	***	***
Бег 30 м, сек	5,44	4,37	5,90	4,72	6,40	4,83	7,30	5,48
Бег 1500/3000 м, мин	7,58	11,0	7,18	11,0	7,30	11,48	8,03	13,0
Бег 6 мин, м	1220	1700	1060	1900	1010	1600	950	1230

ПОВЕРЬ В СЕБЯ! ПРОВЕРЬ СЕБЯ! ТЫ СМОЖЕШЬ!

