

„ ã .



2. _____

„ ã 90

() .

„ ó ã , ,

„ , ,

30

„ ã .



3. _____ 7

„ ã
 „ ó ã
 7
 0,10 (,
).



4. _____ 2400

„ ã
 „ ã ()
 2400
 ().

400 (2400)
(,).

МЕРЕ БЕЗБЕДНОСТИ:

/ .

2400

Склекови за 2 минута		
М		
35-43	0,75	16 -24
44-51	1,5	25-32
52-55	2,25	33-36
56-59	3	37-40
60	3,75	41
Дизање трупа за 2 минута		
М		
55-63	0,75	50-58
65-69	1,5	59-64
70-75	2,25	65-70
76-79	3	71-74
80	3,75	75
Пењање уз конопац		
7 .(.)		7 .()
12,00-10,20	0,75	15,00-13,20
10,19-8,80	1,5	13,19-11,80
8,79-7,70	2,25	11,79-10,70
7,69-7,01	3	10,69-10,01
7,00 .	3,75	10,00
Грчање 2400 метара		
М (.)		(.)
11,30-10,40	0,75	15,00-13,30
10,39-10,05	1,5	13,29-12,35
10,04-9,30	2,25	12,34-11,45
9,29-9,01	3	11,44-11,01
9,00	3,75	11,00