

## НОРМАТИВ № 4

### КРОС 1000 МЕТРА

Време/мин.	Възрастова група															
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.		VIII Над 52г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
3.10	100															
3.11	99															
3.12	98															
3.13	97															
3.14	96															
3.15	95															
3.16	94															
3.17	93															
3.18	92															
3.19	91															
3.20	90		100													
3.21	89		99													
3.22	88		98													
3.23	87		97													
3.24	86		96													
3.25	85		95													
3.26	84		94													
3.27	83		93													
3.28	82		92													
3.29	81		91													
3.30	80		90		100											
3.31	79		89		99											
3.32	78		88		98											
3.33	77		87		97											
3.34	76		86		96											
3.35	75		85		95											
3.36	74		84		94											
3.37	73		83		93											
3.38	72		82		92											
3.39	71		81		91											
3.40	70		80		90		100									
3.41	69		79		89		99									
3.42	68		78		88		98									
3.43	67		77		87		97									
3.44	66		76		86		96									
3.45	65		75		85		95									
3.46	64		74		84		94									
3.47	63		73		83		93									
3.48	62		72		82		92									
3.49	61		71		81		91									
3.50	60		70		80		90		100							
3.51	59		69		79		89		99							
3.52	58		68		78		88		98							
3.53	57		67		77		87		97							
3.54	56		66		76		86		96							
3.55	55	100	65		75		85		95							
3.56	54	99	64		74		84		94							
3.57	53	98	63		73		83		93							
3.58	52	97	62		72		82		92							
3.59	51	96	61		71		81		91							
4.00	50	95	60		70		80		90							
4.01	49	94	59		69		79		89							
4.02	48	93	58		68		78		88							
4.03	47	92	57		67		77		87							

Време/мин.	Възрастова група															
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.		VIII Над 52г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
4.04	46	91	56		66		76		86							
4.05	45	90	55		65		75		85		100					
4.06	44	89	54		64		74		84		99					
4.07	43	88	53		63		73		83		98					
4.08	42	87	52		62		72		82		97					
4.09	41	86	51		61		71		81		96					
4.10	40	85	50	100	60		70		80		95					
4.11	39	84	49	99	59		69		79		94					
4.12	38	83	48	98	58		68		78		93					
4.13	37	82	47	97	57		67		77		92					
4.14	36	81	46	96	56		66		76		91					
4.15	35	80	45	95	55		65		75		90					
4.16	34	79	44	94	54		64		74		89					
4.17	33	78	43	93	53		63		73		88					
4.18	32	77	42	92	52		62		72		87					
4.19	31	76	41	91	51		61		71		86					
4.20	30	75	40	90	50	100	60		70		85					
4.21	29	74	39	89	49	99	59		69		84					
4.22	28	73	38	88	48	98	58		68		83					
4.23	27	72	37	87	47	97	57		67		82					
4.24	26	71	36	86	46	96	56		66		81					
4.25	25	70	35	85	45	95	55		65		80		100			
4.26	24	69	34	84	44	94	54		64		79		99			
4.27	23	68	33	83	43	93	53		63		78		98			
4.28	22	67	32	82	42	92	52		62		77		97			
4.29	21	66	31	81	41	91	51		61		76		96			
4.30	20	65	30	80	40	90	50	100	60		75		95			
4.31	19	64	29	79	39	89	49	99	59		74		94			
4.32	18	63	28	78	38	88	48	98	58		73		93			
4.33	17	62	27	77	37	87	47	97	57		72		92			
4.34	16	61	26	76	36	86	46	96	56		71		91			
4.35	15	60	25	75	35	85	45	95	55		70		90			
4.36	14	59	24	74	34	84	44	94	54		69		89			
4.37	13	58	23	73	33	83	43	93	53		68		88			
4.38	12	57	22	72	32	82	42	92	52		67		87			
4.39	11	56	21	71	31	81	41	91	51		66		86			
4.40	10	55	20	70	30	80	40	90	50	100	65		85			
4.41	9	54	19	69	29	79	39	89	49	99	64		84			
4.42	8	53	18	68	28	78	38	88	48	98	63		83			
4.43	7	52	17	67	27	77	37	87	47	97	62		82			
4.44	6	51	16	66	26	76	36	86	46	96	61		81			
4.45	5	50	15	65	25	75	35	85	45	95	60		80		100	
4.46	4	49	14	64	24	74	34	84	44	94	59		79		99	
4.47	3	48	13	63	23	73	33	83	43	93	58		78		98	
4.48	2	47	12	62	22	72	32	82	42	92	57		77		97	
4.49	1	46	11	61	21	71	31	81	41	91	56		76		96	
4.50		45	10	60	20	70	30	80	40	90	55		75		95	
4.51		44	9	59	19	69	29	79	39	89	54		74		94	
4.52		43	8	58	18	68	28	78	38	88	53		73		93	
4.53		42	7	57	17	67	27	77	37	87	52		72		92	
4.54		41	6	56	16	66	26	76	36	86	51		71		91	
4.55		40	5	55	15	65	25	75	35	85	50		70		90	
4.56		39	4	54	14	64	24	74	34	84	49		69		89	
4.57		38	3	53	13	63	23	73	33	83	48		68		88	
4.58		37	2	52	12	62	22	72	32	82	47		67		87	
4.59		36	1	51	11	61	21	71	31	81	46		66		86	
5.00		35		50	10	60	20	70	30	80	45	100	65		85	
5.01		34		49	9	59	19	69	29	79	44	99	64		84	
5.02		33		48	8	58	18	68	28	78	43	98	63		83	

Време/мин.	Възрастова група															
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.		VIII Над 52г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
5.03		32		47	7	57	17	67	27	77	42	97	62		82	
5.04		31		46	6	56	16	66	26	76	41	96	61		81	
5.05		30		45	5	55	15	65	25	75	40	95	60		80	
5.06		29		44	4	54	14	64	24	74	39	94	59		79	
5.07		28		43	3	53	13	63	23	73	38	93	58		78	
5.08		27		42	2	52	12	62	22	72	37	92	57		77	
5.09		26		41	1	51	11	61	21	71	36	91	56		76	
5.10		25		40		50	10	60	20	70	35	90	55	100	75	
5.11		24		39		49	9	59	19	69	34	89	54	99	74	
5.12		23		38		48	8	58	18	68	33	88	53	98	73	
5.13		22		37		47	7	57	17	67	32	87	52	97	72	
5.14		21		36		46	6	56	16	66	31	86	51	96	71	
5.15		20		35		45	5	55	15	65	30	85	50	95	70	
5.16		19		34		44	4	54	14	64	29	84	49	94	69	100
5.17		18		33		43	3	53	13	63	28	83	48	93	68	99
5.18		17		32		42	2	52	12	62	27	82	47	92	67	98
5.19		16		31		41	1	51	11	61	26	81	46	91	66	97
5.20		15		30		40		50	10	60	25	80	45	90	65	96
5.21		14		29		39		49	9	59	24	79	44	89	64	95
5.22		13		28		38		48	8	58	23	78	43	88	63	94
5.23		12		27		37		47	7	57	22	77	42	87	62	93
5.24		11		26		36		46	6	56	21	76	41	86	61	92
5.25		10		25		35		45	5	55	20	75	40	85	60	91
5.26		9		24		34		44	4	54	19	74	39	84	59	90
5.27		8		23		33		43	3	53	18	73	38	83	58	89
5.28		7		22		32		42	2	52	17	72	37	82	57	88
5.29		6		21		31		41	1	51	16	71	36	81	56	87
5.30		5		20		30		40		50	15	70	35	80	55	86
5.31		4		19		29		39		49	14	69	34	79	54	85
5.32		3		18		28		38		48	13	68	33	78	53	84
5.33		2		17		27		37		47	12	67	32	77	52	83
5.34		1		16		26		36		46	11	66	31	76	51	82
5.35				15		25		35		45	10	65	30	75	50	81
5.36				14		24		34		44	9	64	29	74	49	80
5.37				13		23		33		43	8	63	28	73	48	79
5.38				12		22		32		42	7	62	27	72	47	78
5.39				11		21		31		41	6	61	26	71	46	77
5.40				10		20		30		40	5	60	25	70	45	76
5.41				9		19		29		39	4	59	24	69	44	75
5.42				8		18		28		38	3	58	23	68	43	74
5.43				7		17		27		37	2	57	22	67	42	73
5.44				6		16		26		36	1	56	21	66	41	72
5.45				5		15		25		35		55	20	65	40	71
5.46				4		14		24		34		54	19	64	39	70
5.47						13		23		33		53	18	63	38	69
5.48						12		22		32		52	17	62	37	68
5.49						11		21		31		51	16	61	36	67
5.50						10		20		30		50	15	60	35	66
5.51						9		19		29		49	14	59	34	65
5.52						8		18		28		48	13	58	33	64
5.53						7		17		27		47	12	57	32	63
5.54						6		16		26		46	11	56	31	62
5.55						5		15		25		45	10	55	30	61
5.56						4		14		24		44	9	54	29	60
5.57						3		13		23		43	8	53	28	59
5.58						2		12		22		42	7	52	27	58
5.59						1		11		21		41	6	51	26	57
6.00								10		20		40	5	50	25	56
6.01								9		19		39	4	49	24	55

Време/мин.	Възрастова група															
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.		VIII Над 52г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
6.02							8		18		38	3	48	23	54	
6.03							7		17		37	2	47	22	53	
6.04							6		16		36	1	46	21	52	
6.05							5		15		35		45	20	51	
6.06							4		14		34		44	19	50	
6.07							3		13		33		43	18	49	
6.08							2		12		32		42	17	48	
6.09							1		11		31		41	16	47	
6.10									10		30		40	15	46	
6.11									9		29		39	14	45	
6.12									8		28		38	13	44	
6.13									7		27		37	12	43	
6.14									6		26		36	11	42	
6.15									5		25		35	10	41	
6.16									4		24		34	9	40	
6.17									3		23		33	8	39	
6.18									2		22		32	7	38	
6.19									1		21		31	6	37	
6.20											20		30	5	36	
6.21											19		29	4	35	
6.22											18		28	3	34	
6.23											17		27	2	33	
6.24											16		26	1	32	
6.25											15		25		31	
6.26											14		24		30	
6.27											13		23		29	
6.28											12		22		28	
6.29											11		21		27	