

**Нормы,
требования и условия их выполнения по виду спорта «Марш-бросок»**

1. Для присвоения первого спортивного разряда спортсмену необходимо выполнить одно из условий:
 - а) совершить марш-бросок протяженностью 5 км за 21 (двадцать одну) минута 30 (тридцать) секунд;
 - б) совершить марш-бросок протяженностью 10 км за 50 (пятьдесят) минут.
2. Для присвоения второго спортивного разряда спортсмену необходимо выполнить одно из условий:
 - а) совершить марш-бросок протяженностью 5 км за 22 (двадцать две) минуты 30 (тридцать) секунд;
 - б) совершить марш-бросок протяженностью 10 км за 52 (пятьдесят две) минуты.
3. Для присвоения третьего спортивного разряда спортсмену необходимо выполнить одно из условий:
 - а) совершить марш-бросок протяженностью 5 км за 23 (двадцать три) минуты 30 (тридцать) секунд;
 - б) совершить марш-бросок протяженностью 10 км за 54 (пятьдесят четыре) минуты.
4. Спортивные разряды присваиваются спортсменам за выполнение норматива на официальных соревнованиях, проводимых силовыми ведомствами Приднестровской Молдавской Республики.