

## TEST D (kondycyjny)

W niniejszej kategorii znajduje się 100 poziomów. Każdy osiągnięty poziom daje zawodnikowi 0,2 punktu. Maksymalnie w tej kategorii można zdobyć 20 punktów. Poniżej prezentujemy listę ćwiczeń zawartych w tej kategorii:

### 1. Bieg długodystansowy

#### **Bieg długodystansowy**

*Długodystansowy bieg na bieżni.*

Poziom	Nazwa ćwiczenia	Dystans
1	Bieg długodystansowy	200 m
2	Bieg długodystansowy	400 m
3	Bieg długodystansowy	600 m
4	Bieg długodystansowy	800 m
5	Bieg długodystansowy	1 000 m
6	Bieg długodystansowy	1 200 m
7	Bieg długodystansowy	1 400 m
8	Bieg długodystansowy	1 600 m
9	Bieg długodystansowy	1 800 m
10	Bieg długodystansowy	2 000 m
11	Bieg długodystansowy	2 200 m
12	Bieg długodystansowy	2 400 m
13	Bieg długodystansowy	2 600 m
14	Bieg długodystansowy	2 800 m
15	Bieg długodystansowy	3 000 m
16	Bieg długodystansowy	3 200 m
17	Bieg długodystansowy	3 400 m
18	Bieg długodystansowy	3 600 m
19	Bieg długodystansowy	3 800 m
20	Bieg długodystansowy	4 000 m
21	Bieg długodystansowy	4 200 m
22	Bieg długodystansowy	4 400 m
23	Bieg długodystansowy	4 600 m
24	Bieg długodystansowy	4 800 m
25	Bieg długodystansowy	5 000 m
26	Bieg długodystansowy	5 200 m
27	Bieg długodystansowy	5 400 m
28	Bieg długodystansowy	5 600 m
29	Bieg długodystansowy	5 800 m
30	Bieg długodystansowy	6 000 m
31	Bieg długodystansowy	6 200 m
32	Bieg długodystansowy	6 400 m
33	Bieg długodystansowy	6 600 m
34	Bieg długodystansowy	6 800 m
35	Bieg długodystansowy	7 000 m
36	Bieg długodystansowy	7 200 m

37	Bieg długodystansowy	7 400 m
38	Bieg długodystansowy	7 600 m
39	Bieg długodystansowy	7 800 m
40	Bieg długodystansowy	8 000 m
41	Bieg długodystansowy	8 200 m
42	Bieg długodystansowy	8 400 m
43	Bieg długodystansowy	8 600 m
44	Bieg długodystansowy	8 800 m
45	Bieg długodystansowy	9 000 m
46	Bieg długodystansowy	9 200 m
47	Bieg długodystansowy	9 400 m
48	Bieg długodystansowy	9 600 m
49	Bieg długodystansowy	9 800 m
50	Bieg długodystansowy	10 000 m
51	Bieg długodystansowy	10 200 m
52	Bieg długodystansowy	10 400 m
53	Bieg długodystansowy	10 600 m
54	Bieg długodystansowy	10 800 m
55	Bieg długodystansowy	11 000 m
56	Bieg długodystansowy	11 200 m
57	Bieg długodystansowy	11 400 m
58	Bieg długodystansowy	11 600 m
59	Bieg długodystansowy	11 800 m
60	Bieg długodystansowy	12 000 m
61	Bieg długodystansowy	12 200 m
62	Bieg długodystansowy	12 400 m
63	Bieg długodystansowy	12 600 m
64	Bieg długodystansowy	12 800 m
65	Bieg długodystansowy	13 000 m
66	Bieg długodystansowy	13 200 m
67	Bieg długodystansowy	13 400 m
68	Bieg długodystansowy	13 600 m
69	Bieg długodystansowy	13 800 m
70	Bieg długodystansowy	14 000 m
71	Bieg długodystansowy	14 200 m
72	Bieg długodystansowy	14 400 m
73	Bieg długodystansowy	14 600 m
74	Bieg długodystansowy	14 800 m
75	Bieg długodystansowy	15 000 m
76	Bieg długodystansowy	15 200 m
77	Bieg długodystansowy	15 400 m
78	Bieg długodystansowy	15 600 m
79	Bieg długodystansowy	15 800 m
80	Bieg długodystansowy	16 000 m
81	Bieg długodystansowy	16 200 m

82	Bieg długodystansowy	16 400 m
83	Bieg długodystansowy	16 600 m
84	Bieg długodystansowy	16 800 m
85	Bieg długodystansowy	17 000 m
86	Bieg długodystansowy	17 200 m
87	Bieg długodystansowy	17 400 m
88	Bieg długodystansowy	17 600 m
89	Bieg długodystansowy	17 800 m
90	Bieg długodystansowy	18 000 m
91	Bieg długodystansowy	18 200 m
92	Bieg długodystansowy	18 400 m
93	Bieg długodystansowy	18 600 m
94	Bieg długodystansowy	18 800 m
95	Bieg długodystansowy	19 000 m
96	Bieg długodystansowy	19 200 m
97	Bieg długodystansowy	19 400 m
98	Bieg długodystansowy	19 600 m
99	Bieg długodystansowy	19 800 m
100	Bieg długodystansowy	20 000 m