

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области "Спортивная школа олимпийского резерва  
"Центр олимпийской подготовки № 1"**

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического совета  
ГБУ ДО РО "СШОР "ЦОП № 1"

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО РО "СШОР "ЦОП № 1"

\_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

Протокол № 1  
«12» января 2023г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«велосипедный спорт»**

Срок реализации: без ограничения  
Авторы – разработчики:  
С.А. Евсина – зам. директора по учебно-  
спортивной работе,  
А.А. Сазонова – инструктор-методист  
В.П. Рева – тренер-преподаватель

**г. Ростов-на-Дону  
2023 год**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» - Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шоссе, трек с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. N 1099»;

2. Целью спортивной подготовки велосипедиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности велосипедиста стиля. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой.

**Велоспорт-шоссе** - одна из дисциплин велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на шоссе на велосипедах. Олимпийская дисциплина с 1896 года:

1. *Индивидуальная гонка на время.* Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссе гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель

определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2. *Командная гонка на время.* Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. *Групповые гонки.* Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. *Критериум.* Разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень интересными для зрителей.

5. *Многодневная гонка.* Проводится в несколько этапов, которые подразделяются на гонки на время и групповые гонки. Длится она не менее двух дней. Победителем становится велосипедист преодолевший все этапы за меньшее количество времени. Наиболее знаменитая многодневная велогонка Тур де Франс, проводится во Франции и длится три недели

6. *Парная гонка* - это разновидность командной гонки с меньшим количеством стартующих участников и, как правило, на более коротких дистанциях.

**Гонки на треке** — вид велоспорта, проходящий на специальных велотреках или велодромах овальной формы длиной от 133 до 500 м, шириной от 5 до 8 метров, наклон на прямых участках - 12,5 градусов, на виражах – до 51 градуса (олимпийский стандарт – 250м.). Гонки на треке возникли в конце 19 века, первый Чемпионат мира прошел в 1893 году. Соревнования на велотреке входили в программу всех Олимпийских игр, за исключением Игр 1912 года. Результаты (в гонках на время) фиксируются с точностью до тысячных долей секунды.

10 дисциплин делятся на 3 вида:

### **Спринтерские дисциплины:**

#### *1. Индивидуальный спринт (олимпийская дисциплина).*

Классическая спринтерская гонка на треке на короткую дистанцию, в котором два и более гонщиков соревнуются на дистанции в 2-3 круга (в зависимости от длины трека). В спринте учитывается время заключительных 200 метров. Финальные и полуфинальные заезды проводятся в 2 (3) тура, где позиция гонщика на старте определяется жеребьевкой. Гонщик, выбравший номер 1 при жеребьевке, стартует на внутренней стороне трека. В спринтерской гонке, состоящей из двух заездов, гонщики меняются своими позициями на старте в заезде. Гонщик, стартующий в

первом заезде на внешней стороне трека, во втором заезде стартует на внутренней стороне трека. В решающем заезде проводится новая жеребьевка.

### *2. Командный спринт (олимпийская дисциплина).*

Спринтерская гонка между командами из трех гонщиков на 3 круга (для женщин – 2 гонщицы на 2 круга). Две команды соревнуются друг против друга. Задача стартующего гонщика состоит в том, чтобы разогнать команду как можно быстрее. После одного круга ведущий гонщик выбывает и покидает трек. Второй гонщик также проезжает только один круг, и уступает третьему. Время фиксируется, когда третий гонщик (вторая гонщица для женщин) пересекает финишную черту.

### *3. Гит с места 1 км (или 500 м для женщин).*

Гитом на 1 км или 500 метров называется индивидуальная гонка на время, старт в которой осуществляется с места. Гонка проводится без квалификации и без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик и едет свой финальный заезд на время. Победителем признается гонщик, показавший лучшее время.

### *4. Кейрин (олимпийская дисциплина)*

Кейрин представляет собой (турнирную) спринтерскую гонку на 2 км, в которой от 4 до 8 гонщиков начинают борьбу после прохождения нескольких кругов за Дерни (мотоцикл, плавно разгоняющий велосипедистов со скорости 30 км/ч). За 600 м до финиша Дерни покидает полотно трека, после чего гонщики вступают в борьбу. Побеждает спортсмен, финишировавший первым.

## **Темповые дисциплины:**

### *1. Индивидуальная гонка преследования.*

Цель гонки состоит в том, чтобы показать самое быстрое время на определенной дистанции (4 км у мужчин и 3 км у женщин). Два гонщика стартуют на противоположных сторонах трека.

### *2. Командная гонка преследования (олимпийская дисциплина).*

Гонка с участием двух команд, стартующих на противоположных сторонах трека. Победителем становится команда, догнавшая другую команду, или показавшая лучшее время прохождения дистанции. Дистанция для мужских команд и женских команд, состоящих из 4-х гонщиков, равна 4 км. Время отсчитывается, когда третий гонщик пересечет линию, поэтому к финишу должны прийти три гонщика из одной команды. Во время квалификации на полотне трека находится только одна команда.

### *3. Гонка по очкам*

Гонка по очкам представляет собой соревнование на дистанцию до 40 км у мужчин, и до 25 км у женщин, в котором победитель определяется по количеству очков набранных на промежуточных финишах. На треках длиной 250 метров и менее, промежуточный финиш организуется через каждые 10 кругов. На других треках промежуточные финиши организуются после прохождения гонщиками количества кругов, эквивалентному дистанции, близкой к 2 км, например:

- каждые 7 кругов на треках длиной 285.714 метров
- каждые 6 кругов на треках длиной 333.33 метров
- каждые 5 кругов на треках длиной 400 метров

Гонщик, выигравший промежуточный финиш, получает 5 очков, второй гонщик получает 3 очка, третий гонщик 2 очка и четвертый гонщик – одно очко. Любой гонщик, получивший круг дистанционного преимущества над основной группой получает 20 очков. Любой гонщик, отставший от основной группы на один круг, штрафуются на 20 очков.

В случае равенства очков у двух или более гонщиков, победитель гонки определяется по результату на последнем промежуточном финише.

#### *4. Мэдисон (олимпийская дисциплина)*

Мужская парная гонка с промежуточными финишами на 25-50 км. Гонщики одной команды работают поочередно, периодически сменяя друг друга. Смена осуществляется при касании рук гонщиков или туловища спортсмена. Только один член команды постоянно находится в гонке, в то время как его напарник медленно едет по полотну трека, пока ему не передали смену.

Промежуточные финиши проходят через каждые 20 кругов, независимо от длины трека. Команде, занявшей первое место на промежуточном финише, присуждается 5 очков, команде, занявшей второе место - 3 очка, третье место - 2 очка и четвертое место – одно очко.

Места в гонке определяются по пройденной дистанции, т.е. количеству кругов, пройденной каждой командой. Команды, прошедшие одинаковое количество кругов, занимают места согласно количеству очков, набранных ими на промежуточных финишах. При равенстве количества очков побеждают гонщики, имеющие круг дистанционного преимущества. При равенстве количества пройденных кругов и количества очков места определяются по результатам последнего финиша.

#### *5. Скретч*

Групповая индивидуальная гонка на 15 км у мужчин и 10 км у женщин. Выигрывает гонщик, пересекший финишную черту первым с учетом кругов дистанционного преимущества.

#### **Смешанная дисциплина:**

##### *1. Омниум (олимпийская дисциплина).*

(Многоборье) Отдельное соревнование включает в себя четыре вида соревнований, проводимых с максимальным количеством гонщиков, которое установлено согласно вместимости трека (24 гонщика на 250 м.), и проводится в один день.

Мужчины:

- Скретч (10 км)
- Гонка темпо (10 км)
- Гонка с выбыванием
- Гонка по очкам (25 км)

Женщины:

- Скретч (7,5 км)
- Гонка темпо (7,5 км)
- Гонка с выбыванием
- Гонка по очкам (20 км)

Окончательный рейтинг омниума составляется после прямого добавления очков гонки по очкам в суммарный итог. Победителем омниума объявляется гонщик, набравший максимальное количество очков.

## 2. Гонка с выбыванием

Гонка с выбыванием представляет собой индивидуальную гонку, в которой гонщик, пересекающий линию каждого промежуточного финиша последним, выбывает из гонки. Промежуточный финиш разыгрывается на каждом втором круге на треках длиной менее 333.33 метров и на каждом кругу на треках длиной 333.33 метров или более. На треках длиной менее 333.33 метров, начало каждого финишного круга оповещается ударом в колокол.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» определяются ГБУ РО «ЦОП № 1», реализующие (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – ГБУ РО «ЦОП № 1»), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
трек - гит с ходу 200 м	008	022	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 500 м	008	023	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 1000 м	008	024	1	8	1	1	А
трек - гит с ходу 1000 м (парами)	008	025	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 200 м	008	026	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 500 м	008	027	1	8	1	1	С
трек - гит с места 1000 м	008	028	1	8	1	1	А
трек - гит с места 1000 м (парами)	008	029	1	8	1	1	Н
трек - гонка за лидером	008	030	1	8	1	1	М
трек - гонка по очкам	008	031	1	8	1	1	Я
трек - гонка по очкам - многодневная	008	032	1	8	1	1	Я
трек - гонка с выбыванием	008	033	1	8	1	1	Я
трек - индивидуальная гонка преследования 2 км	008	034	1	8	1	1	С
трек - индивидуальная гонка преследования 3 км	008	035	1	8	1	1	Г

трек - индивидуальная гонка преследования 4 км	008	036	1	8	1	1	М
трек - командная гонка преследования 2 км	008	037	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 3 км	008	038	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 4 км	008	039	1	6	1	1	Я
трек - парная гонка преследования 2 км	008	040	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 3 км	008	041	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 4 км	008	042	1	8	1	1	Г
трек - спринт	008	043	1	6	1	1	Я
трек - командный спринт	008	044	1	6	1	1	Я
трек - кейрин	008	045	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон	008	046	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон - многодневная гонка	008	047	1	8	1	1	Я
трек - омниум	008	048	1	6	1	1	Я
трек - скретч	008	049	1	8	1	1	Я
трек - тандем	008	050	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15км	008	054	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25км	008	056	1	8	1	1	С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50км	008	057	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время вгору	008	058	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	6	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008	061	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	008	062	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	008	063	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	008	064	1	8	1	1	М
шоссе - групповая горная гонка	008	065	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1	Г
шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1	М
шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1	С
шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1	Л
шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1	М
шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1	Л

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 17	от 2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	1 год	2 год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	1404	1560	1716	1872	1872

#### Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: трек, шоссе		
Подготовительные	14	17
Основные	8	15

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапах спортивная подготовка осуществляется на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедного спорта» (Таблица 5).

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица №5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	18	18

	соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

### Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица №6

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки				
			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	72	78	78	60	36
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	час	1094	1254	1400	1554	1558
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	час	620	748	858	982	982
4.	2.2. Общая физическая подготовка	час	300	320	350	380	390
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	час	90	96	102	96	78
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	час	24	30	30	36	36
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	час	60	60	60	60	72
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	100	100	100	100	120
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	18	18	18	18	18
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	100	100	120	140	140
11.	Раздел 6. Судейская практика	час	20	10	-	-	-
12.	Всего:	час	1404	1560	1716	1872	1872

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

-степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

-соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

-соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

-соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в таблице № 7).

**Таблица № 7**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их		в течении года

	спортсменами		
2.	<i>Здоровье сбережение</i>		
2.1.	Культурно-массовое	«День физкультурника	сентябрь
		Спортивный праздник «День здоровья пионербол между классами волейбол»	апрель
2.2.	Спортивно-оздоровительное	День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»	октябрь
		Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая	май
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.	Работа с родителями	День здоровья	октябрь
3.2.	Воспитательное	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	ноябрь
		Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	декабрь
		Встречи со знаменитыми спортсменами, (беседы, обсуждения)	февраль

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: - стимуляторы; - наркотики; - каннабиноиды; анаболические агенты; - пептидные гормоны; - бета-2 агонисты; - вещества с антиэстрогенным действием; - маскирующие вещества; - глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: - улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
---	---	--	--

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- Тренер-преподаватель у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;

- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов; приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;

- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;

- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту. Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка велосипедиста с учетом возраста и квалификации учащихся.

- В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики учащиеся *групп спортивного совершенствования* должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки.

Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика». Учащимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», вручается удостоверение установленного образца «Судья по спорту» и «Инструктор велосипедного спорта».

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия. К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов,

изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многие другие.

### **III. Система контроля**

11.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «велосипедный спорт» .

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Очки
1.	Бег на 3 км	мин, сек	0:14:45	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
0:13:20	7,8			
0:13:15	8,7			
0:13:10	9,7			

		0:13:05	10,7
		0:12:45	15,5
		0:12:40	16,8
		0:12:35	18,2
		0:12:30	19,7
		0:12:25	21,2
		0:12:20	22,8
		0:12:15	24,4
		0:12:10	26,1

			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, сек	01:24,0	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6

		01:21,5	0,9
		01:21,0	1,2
		01:20,5	1,7
		01:20,0	2,1
		01:19,5	2,7
		01:19,0	3,3
		01:18,5	3,9
		01:18,0	4,6
		01:17,5	5,4
		01:17,0	6,3
		01:16,5	7,2
		01:16,2	7,8
		01:16,0	8,2
		01:15,5	9,2
		01:15,0	10,4
		01:14,5	11,5
		01:14,0	12,8
		01:13,5	14,1
		01:13,0	15,5
		01:12,5	17,0
		01:12,0	18,5
		01:11,5	20,1
		01:11,0	21,7
		01:10,5	23,5
		01:10,0	25,3
		01:09,5	27,1
		01:09,0	29,0
		01:08,5	31,0
		01:08,0	33,1
		01:07,5	35,2
		01:07,0	37,3
		01:06,5	39,6
		01:06,0	41,8
		01:05,5	44,2
		01:05,0	46,5
		01:04,5	48,9
		01:04,0	51,4
		01:03,5	53,9
		01:03,0	56,4
		01:02,5	59,0
		01:02,0	61,5
		01:01,5	64,1
		01:01,0	66,7

			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3

			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0
			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4

		7	1,8
		8	2,3
		9	2,8
		10	3,4
		11	4,0
		12	4,6
		13	5,3
		14	6,0
		15	6,8
		16	7,6
		17	8,4
		18	9,3
		19	10,2
		20	11,1
		21	12,1
		22	13,1
		23	14,2
		24	15,2
		25	16,3
		26	17,5
		27	18,6
		28	19,8
		29	21,0
		30	22,2
		31	23,5
		32	24,8
		33	26,1
		34	27,4
		35	28,7
		36	30,0
		37	31,4
		38	32,8
		39	34,2
		40	35,6
		41	37,0
		42	38,4
		43	39,8
		44	41,3
		45	42,7
		46	44,2
		47	45,6
		48	47,1
		49	48,5

		50	50,0
		51	51,5
		52	52,9
		53	54,4
		54	55,8
		55	57,3
		56	58,7
		57	60,2
		58	61,6
		59	63,0
		60	64,4
		61	65,8
		62	67,2
		63	68,6
		64	70,0
		65	71,3
		66	72,6
		67	73,9
		68	75,2
		69	76,5
		70	77,8
		71	79,0
		72	80,2
		73	81,4
		74	82,5
		75	83,7
		76	84,8
		77	85,8
		78	86,9
		79	87,9
		80	88,9
		81	89,8
		82	90,7
		83	91,6
		84	92,4
		85	93,2
		86	94,0
		87	94,7
		88	95,4
		89	96,0
		90	96,6
		91	97,2
		92	97,7

			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
б.	Прыжок в длину с места	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			200,0	58,41
			205,0	61,18
			210,0	63,92
			215,0	66,61

			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38
			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1

		14,4	13,1
		14,6	14,2
		14,8	15,2
		15,0	16,3
		15,2	17,5
		15,4	18,6
		15,6	19,8
		15,8	21,0
		16,0	22,2
		16,2	23,5
		16,4	24,8
		16,6	26,1
		16,8	27,4
		17,0	28,7
		17,2	30,0
		17,4	31,4
		17,6	32,8
		17,8	34,2
		18,0	35,6
		18,2	37,0
		18,4	38,4
		18,6	39,8
		18,8	41,3
		19,0	42,7
		19,2	44,2
		19,4	45,6
		19,6	47,1
		19,8	48,5
		20,0	50,0
		20,2	51,5
		20,4	52,9
		20,6	54,4
		20,8	55,8
		21,0	57,3
		21,2	58,7
		21,4	60,2
		21,6	61,6
		21,8	63,0
		22,0	64,4
		22,2	65,8
		22,4	67,2
		22,6	68,6
		22,8	70,0

			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1

			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6

			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
		40	26,3	
		42	28,6	
		44	30,8	
		46	33,1	
		48	35,5	

		50	37,8
		52	40,2
		54	42,7
		56	45,1
		58	47,5
		60	50,0
		62	52,5
		64	54,9
		66	57,3
		68	59,8
		70	62,2
		72	64,5
		74	66,9
		76	69,2
		78	71,4
		80	73,7
		82	75,8
		84	77,9
		86	80,0
		88	81,9
		90	83,8
		92	85,7
		94	87,4
		96	89,1
		98	90,6
		100	92,1
		102	93,4
		104	94,7
		106	95,8
		108	96,8
		110	97,7
		112	98,4
		114	99,0
		116	99,5
		118	99,8
		120	100,0

Приложение № 2

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления перевода на этапы  
спортивной подготовки по виду спорта  
«велосипедный спорт»**

Таблица № 1 Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шоссе», индивидуальная гонка на время, мужчины

Уровень специальной физической подготовки (балл, шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
0	0:02:08,9	0:04:24,8	0:06:43,6	0:11:26,6	0:23:33,1	0:35:56,3	0:48:30,7	1:01:13,7	1:14:03,7	1:40:00,6	2:06:15,8
10	0:02:08,5	0:04:23,9	0:06:42,3	0:11:24,4	0:23:28,6	0:35:49,4	0:48:21,4	1:01:01,9	1:13:49,4	1:39:41,4	2:05:51,6
20	0:02:08,0	0:04:23,0	0:06:40,9	0:11:22,0	0:23:23,5	0:35:41,6	0:48:10,8	1:00:48,6	1:13:33,3	1:39:19,6	2:05:24,1
30	0:02:07,5	0:04:21,9	0:06:39,2	0:11:19,2	0:23:17,8	0:35:32,9	0:47:59,1	1:00:33,8	1:13:15,4	1:38:55,5	2:04:53,6
40	0:02:06,9	0:04:20,8	0:06:37,4	0:11:16,2	0:23:11,6	0:35:23,4	0:47:46,3	1:00:17,6	1:12:55,8	1:38:29,0	2:04:20,2
50	0:02:06,3	0:04:19,5	0:06:35,5	0:11:12,9	0:23:04,8	0:35:13,1	0:47:32,4	1:00:00,1	1:12:34,6	1:38:00,4	2:03:44,1
60	0:02:05,7	0:04:18,1	0:06:33,5	0:11:09,4	0:22:57,6	0:35:02,0	0:47:17,5	0:59:41,3	1:12:11,9	1:37:29,7	2:03:05,3
70	0:02:05,0	0:04:16,7	0:06:31,3	0:11:05,6	0:22:49,9	0:34:50,3	0:47:01,6	0:59:21,3	1:11:47,7	1:36:57,0	2:02:24,1
80	0:02:04,2	0:04:15,2	0:06:28,9	0:11:01,7	0:22:41,8	0:34:37,9	0:46:44,9	0:59:00,2	1:11:22,2	1:36:22,6	2:01:40,6
90	0:02:03,4	0:04:13,6	0:06:26,5	0:10:57,6	0:22:33,3	0:34:24,9	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:02:02,6	0:04:11,9	0:06:24,0	0:10:53,2	0:22:24,4	0:34:11,4	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:02:01,8	0:04:10,2	0:06:21,3	0:10:48,8	0:22:15,1	0:33:57,3	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9

220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4

580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6

940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

Таблица № 2 Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шоссе», индивидуальная гонка на время, женщины

Уровень специальной физической подготовки (балл, шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
0	0:02:27,1	0:05:02,3	0:07:40,7	0:13:03,8	0:26:53,2	0:41:01,5	0:55:22,7	1:09:53,7	1:24:32,7	1:54:10,0	2:24:08,2
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:09,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:02:12,7	0:04:32,5	0:06:55,4	0:11:46,7	0:24:14,4	0:36:59,3	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:02:11,5	0:04:30,2	0:06:51,8	0:11:40,7	0:24:02,0	0:36:40,3	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:02:10,4	0:04:27,8	0:06:48,3	0:11:34,6	0:23:49,4	0:36:21,1	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:02:09,2	0:04:25,5	0:06:44,6	0:11:28,4	0:23:36,7	0:36:01,7	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9
210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2

220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
489	0:01:37,3	0:03:20,0	0:05:04,8	0:08:38,6	0:17:47,2	0:27:08,5	0:36:38,2	0:46:14,5	0:55:56,0	1:15:31,8	1:35:21,5
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1

530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:01:19,2	0:02:42,7	0:04:08,0	0:07:02,0	0:14:28,5	0:22:05,2	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:01:18,7	0:02:41,8	0:04:06,6	0:06:59,5	0:14:23,3	0:21:57,3	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:01:18,3	0:02:40,8	0:04:05,1	0:06:57,1	0:14:18,3	0:21:49,7	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:01:17,9	0:02:39,9	0:04:03,8	0:06:54,7	0:14:13,5	0:21:42,4	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:01:17,4	0:02:39,1	0:04:02,5	0:06:52,5	0:14:08,9	0:21:35,3	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:01:17,0	0:02:38,2	0:04:01,2	0:06:50,3	0:14:04,4	0:21:28,5	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0
810	0:01:16,6	0:02:37,4	0:03:59,9	0:06:48,2	0:14:00,1	0:21:21,9	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:01:16,3	0:02:36,7	0:03:58,8	0:06:46,2	0:13:56,0	0:21:15,6	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:01:15,9	0:02:35,9	0:03:57,6	0:06:44,3	0:13:52,0	0:21:09,6	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:01:15,5	0:02:35,2	0:03:56,6	0:06:42,5	0:13:48,3	0:21:03,8	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3

850	0:01:15,2	0:02:34,5	0:03:55,5	0:06:40,7	0:13:44,6	0:20:58,3	0:28:18,6	0:35:43,8	0:43:13,1	0:58:21,7	1:13:41,0
860	0:01:14,9	0:02:33,9	0:03:54,5	0:06:39,0	0:13:41,2	0:20:53,1	0:28:11,5	0:35:34,8	0:43:02,3	0:58:07,1	1:13:22,5
870	0:01:14,6	0:02:33,3	0:03:53,6	0:06:37,4	0:13:37,9	0:20:48,1	0:28:04,7	0:35:26,3	0:42:52,0	0:57:53,2	1:13:04,9
880	0:01:14,3	0:02:32,7	0:03:52,7	0:06:35,9	0:13:34,8	0:20:43,3	0:27:58,3	0:35:18,3	0:42:42,2	0:57:40,0	1:12:48,2
890	0:01:14,1	0:02:32,1	0:03:51,9	0:06:34,5	0:13:31,9	0:20:38,8	0:27:52,3	0:35:10,6	0:42:33,0	0:57:27,5	1:12:32,5
900	0:01:13,8	0:02:31,6	0:03:51,1	0:06:33,2	0:13:29,1	0:20:34,6	0:27:46,6	0:35:03,4	0:42:24,3	0:57:15,7	1:12:17,7
910	0:01:13,6	0:02:31,1	0:03:50,3	0:06:31,9	0:13:26,5	0:20:30,6	0:27:41,2	0:34:56,7	0:42:16,1	0:57:04,7	1:12:03,7
920	0:01:13,3	0:02:30,7	0:03:49,7	0:06:30,7	0:13:24,1	0:20:26,9	0:27:36,2	0:34:50,4	0:42:08,5	0:56:54,4	1:11:50,7
930	0:01:13,1	0:02:30,2	0:03:49,0	0:06:29,6	0:13:21,8	0:20:23,5	0:27:31,6	0:34:44,5	0:42:01,4	0:56:44,8	1:11:38,6
940	0:01:12,9	0:02:29,9	0:03:48,4	0:06:28,6	0:13:19,7	0:20:20,3	0:27:27,3	0:34:39,1	0:41:54,8	0:56:36,0	1:11:27,5
950	0:01:12,8	0:02:29,5	0:03:47,9	0:06:27,7	0:13:17,8	0:20:17,4	0:27:23,3	0:34:34,1	0:41:48,8	0:56:27,9	1:11:17,2
960	0:01:12,6	0:02:29,2	0:03:47,4	0:06:26,8	0:13:16,1	0:20:14,8	0:27:19,8	0:34:29,6	0:41:43,4	0:56:20,5	1:11:07,9
970	0:01:12,5	0:02:28,9	0:03:46,9	0:06:26,1	0:13:14,5	0:20:12,4	0:27:16,6	0:34:25,6	0:41:38,5	0:56:13,9	1:10:59,6
980	0:01:12,3	0:02:28,6	0:03:46,5	0:06:25,4	0:13:13,2	0:20:10,3	0:27:13,7	0:34:22,0	0:41:34,1	0:56:08,0	1:10:52,2
990	0:01:12,2	0:02:28,4	0:03:46,2	0:06:24,8	0:13:12,0	0:20:08,4	0:27:11,2	0:34:18,8	0:41:30,4	0:56:02,9	1:10:45,7
1000	0:01:12,1	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,3	0:13:10,9	0:20:06,9	0:27:09,1	0:34:16,2	0:41:27,2	0:55:58,6	1:10:40,3

Таблица № 3

Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», индивидуальная гонка на время, мужчины(трек с деревянным покрытием)

Уровень специальной физической подготовки (балл, шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	19,802	21,552	35,370	0:01:00,57	0:02:04,34	0:04:15,44	0:06:29,35	0:08:45,16	0:11:02,40	0:22:43,23
10	19,738	21,483	35,256	0:01:00,38	0:02:03,94	0:04:14,63	0:06:28,11	0:08:43,48	0:11:00,28	0:22:38,87
20	19,667	21,405	35,128	0:01:00,16	0:02:03,49	0:04:13,70	0:06:26,70	0:08:41,57	0:10:57,88	0:22:33,93
30	19,587	21,318	34,986	0:00:59,91	0:02:02,99	0:04:12,67	0:06:25,13	0:08:39,46	0:10:55,22	0:22:28,44
40	19,500	21,223	34,830	0:00:59,64	0:02:02,45	0:04:11,55	0:06:23,41	0:08:37,14	0:10:52,30	0:22:22,43
50	19,405	21,120	34,661	0:00:59,36	0:02:01,85	0:04:10,33	0:06:21,55	0:08:34,64	0:10:49,13	0:22:15,92
60	19,304	21,010	34,480	0:00:59,05	0:02:01,22	0:04:09,02	0:06:19,56	0:08:31,95	0:10:45,74	0:22:08,95
70	19,196	20,892	34,288	0:00:58,72	0:02:00,54	0:04:07,63	0:06:17,44	0:08:29,09	0:10:42,14	0:22:01,53
80	19,082	20,769	34,084	0:00:58,37	0:01:59,82	0:04:06,16	0:06:15,21	0:08:26,08	0:10:38,34	0:21:53,70
90	18,963	20,639	33,871	0:00:58,00	0:01:59,08	0:04:04,62	0:06:12,86	0:08:22,91	0:10:34,34	0:21:45,48
100	18,838	20,503	33,649	0:00:57,62	0:01:58,29	0:04:03,02	0:06:10,41	0:08:19,61	0:10:30,18	0:21:36,91
110	18,709	20,362	33,418	0:00:57,23	0:01:57,48	0:04:01,35	0:06:07,87	0:08:16,18	0:10:25,85	0:21:28,00
120	18,575	20,217	33,179	0:00:56,82	0:01:56,64	0:03:59,62	0:06:05,24	0:08:12,63	0:10:21,37	0:21:18,79
130	18,437	20,067	32,932	0:00:56,40	0:01:55,78	0:03:57,84	0:06:02,53	0:08:08,97	0:10:16,76	0:21:09,30
140	18,296	19,913	32,680	0:00:55,96	0:01:54,89	0:03:56,02	0:05:59,74	0:08:05,22	0:10:12,03	0:20:59,56
150	18,151	19,755	32,421	0:00:55,52	0:01:53,98	0:03:54,15	0:05:56,90	0:08:01,38	0:10:07,19	0:20:49,59
160	18,003	19,594	32,157	0:00:55,07	0:01:53,05	0:03:52,24	0:05:53,99	0:07:57,46	0:10:02,25	0:20:39,43
170	17,853	19,431	31,889	0:00:54,61	0:01:52,11	0:03:50,31	0:05:51,04	0:07:53,48	0:09:57,22	0:20:29,08
180	17,701	19,265	31,617	0:00:54,14	0:01:51,15	0:03:48,34	0:05:48,04	0:07:49,43	0:09:52,12	0:20:18,58
190	17,546	19,097	31,341	0:00:53,67	0:01:50,18	0:03:46,35	0:05:45,00	0:07:45,34	0:09:46,95	0:20:07,95
200	17,390	18,927	31,062	0:00:53,19	0:01:49,20	0:03:44,33	0:05:41,93	0:07:41,20	0:09:41,73	0:19:57,20

210	17,233	18,756	30,781	0:00:52,71	0:01:48,21	0:03:42,30	0:05:38,84	0:07:37,02	0:09:36,46	0:19:46,37
220	17,074	18,583	30,498	0:00:52,23	0:01:47,22	0:03:40,26	0:05:35,72	0:07:32,82	0:09:31,16	0:19:35,46
230	16,915	18,410	30,213	0:00:51,74	0:01:46,22	0:03:38,21	0:05:32,59	0:07:28,60	0:09:25,84	0:19:24,50
240	16,755	18,236	29,928	0:00:51,25	0:01:45,21	0:03:36,14	0:05:29,45	0:07:24,36	0:09:20,50	0:19:13,50
250	16,595	18,062	29,642	0:00:50,76	0:01:44,21	0:03:34,08	0:05:26,31	0:07:20,12	0:09:15,14	0:19:02,49
260	16,435	17,888	29,356	0:00:50,27	0:01:43,20	0:03:32,02	0:05:23,16	0:07:15,88	0:09:09,79	0:18:51,47
270	16,275	17,714	29,071	0:00:49,78	0:01:42,20	0:03:29,95	0:05:20,02	0:07:11,64	0:09:04,44	0:18:40,47
280	16,116	17,540	28,786	0:00:49,30	0:01:41,20	0:03:27,90	0:05:16,88	0:07:07,41	0:08:59,11	0:18:29,49
290	15,957	17,367	28,502	0:00:48,81	0:01:40,20	0:03:25,85	0:05:13,76	0:07:03,19	0:08:53,79	0:18:18,54
300	15,799	17,195	28,220	0:00:48,32	0:01:39,21	0:03:23,81	0:05:10,65	0:06:59,00	0:08:48,50	0:18:07,65
310	15,642	17,024	27,939	0:00:47,84	0:01:38,22	0:03:21,78	0:05:07,55	0:06:54,82	0:08:43,23	0:17:56,82
320	15,485	16,854	27,659	0:00:47,37	0:01:37,24	0:03:19,76	0:05:04,48	0:06:50,68	0:08:38,01	0:17:46,06
330	15,330	16,685	27,382	0:00:46,89	0:01:36,26	0:03:17,76	0:05:01,43	0:06:46,57	0:08:32,82	0:17:35,39
340	15,176	16,518	27,108	0:00:46,42	0:01:35,30	0:03:15,78	0:04:58,41	0:06:42,49	0:08:27,68	0:17:24,80
350	15,024	16,352	26,836	0:00:45,96	0:01:34,34	0:03:13,81	0:04:55,41	0:06:38,45	0:08:22,58	0:17:14,31
360	14,873	16,188	26,566	0:00:45,49	0:01:33,39	0:03:11,87	0:04:52,45	0:06:34,45	0:08:17,54	0:17:03,93
370	14,724	16,025	26,300	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,51	0:06:30,49	0:08:12,55	0:16:53,66
380	14,577	15,865	26,037	0:00:44,59	0:01:31,53	0:03:08,04	0:04:46,62	0:06:26,58	0:08:07,61	0:16:43,51
390	14,431	15,706	25,776	0:00:44,14	0:01:30,62	0:03:06,16	0:04:43,75	0:06:22,72	0:08:02,74	0:16:33,49
400	14,287	15,550	25,520	0:00:43,70	0:01:29,72	0:03:04,31	0:04:40,93	0:06:18,91	0:07:57,94	0:16:23,60
410	14,146	15,396	25,267	0:00:43,27	0:01:28,83	0:03:02,48	0:04:38,14	0:06:15,15	0:07:53,20	0:16:13,84
420	14,006	15,244	25,017	0:00:42,84	0:01:27,95	0:03:00,68	0:04:35,39	0:06:11,45	0:07:48,52	0:16:04,22
430	13,868	15,094	24,771	0:00:42,42	0:01:27,08	0:02:58,90	0:04:32,69	0:06:07,80	0:07:43,92	0:15:54,74
440	13,733	14,946	24,529	0:00:42,01	0:01:26,23	0:02:57,15	0:04:30,02	0:06:04,20	0:07:39,38	0:15:45,41
450	13,599	14,801	24,291	0:00:41,60	0:01:25,40	0:02:55,43	0:04:27,40	0:06:00,66	0:07:34,92	0:15:36,23
460	13,468	14,658	24,057	0:00:41,20	0:01:24,57	0:02:53,74	0:04:24,82	0:05:57,19	0:07:30,53	0:15:27,20
470	13,339	14,518	23,826	0:00:40,80	0:01:23,76	0:02:52,08	0:04:22,28	0:05:53,77	0:07:26,22	0:15:18,32
480	13,213	14,380	23,600	0:00:40,41	0:01:22,97	0:02:50,44	0:04:19,79	0:05:50,41	0:07:21,98	0:15:09,60
490	13,088	14,245	23,378	0:00:40,03	0:01:22,19	0:02:48,84	0:04:17,35	0:05:47,11	0:07:17,82	0:15:01,04
500	12,966	14,112	23,160	0:00:39,66	0:01:21,42	0:02:47,26	0:04:14,95	0:05:43,87	0:07:13,73	0:14:52,63
510	12,846	13,981	22,946	0:00:39,29	0:01:20,67	0:02:45,72	0:04:12,59	0:05:40,69	0:07:09,73	0:14:44,38
520	12,729	13,854	22,736	0:00:38,93	0:01:19,93	0:02:44,20	0:04:10,28	0:05:37,57	0:07:05,80	0:14:36,29

530	12,614	13,728	22,530	0:00:38,58	0:01:19,21	0:02:42,71	0:04:08,01	0:05:34,52	0:07:01,94	0:14:28,36
540	12,501	13,605	22,328	0:00:38,24	0:01:18,50	0:02:41,26	0:04:05,80	0:05:31,53	0:06:58,17	0:14:20,59
550	12,390	13,485	22,131	0:00:37,90	0:01:17,80	0:02:39,83	0:04:03,62	0:05:28,60	0:06:54,47	0:14:12,99
560	12,282	13,367	21,938	0:00:37,57	0:01:17,12	0:02:38,44	0:04:01,50	0:05:25,73	0:06:50,85	0:14:05,54
570	12,176	13,252	21,749	0:00:37,24	0:01:16,46	0:02:37,07	0:03:59,41	0:05:22,92	0:06:47,31	0:13:58,25
580	12,073	13,140	21,564	0:00:36,93	0:01:15,81	0:02:35,74	0:03:57,38	0:05:20,18	0:06:43,85	0:13:51,13
590	11,971	13,029	21,383	0:00:36,62	0:01:15,17	0:02:34,43	0:03:55,39	0:05:17,49	0:06:40,47	0:13:44,16
600	11,873	12,922	21,207	0:00:36,32	0:01:14,55	0:02:33,16	0:03:53,45	0:05:14,87	0:06:37,16	0:13:37,36
610	11,776	12,817	21,034	0:00:36,02	0:01:13,95	0:02:31,91	0:03:51,55	0:05:12,31	0:06:33,93	0:13:30,71
620	11,682	12,714	20,866	0:00:35,73	0:01:13,35	0:02:30,69	0:03:49,69	0:05:09,81	0:06:30,77	0:13:24,22
630	11,590	12,614	20,701	0:00:35,45	0:01:12,78	0:02:29,51	0:03:47,89	0:05:07,37	0:06:27,70	0:13:17,89
640	11,500	12,516	20,541	0:00:35,18	0:01:12,21	0:02:28,35	0:03:46,12	0:05:04,99	0:06:24,70	0:13:11,71
650	11,413	12,421	20,385	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,40	0:05:02,67	0:06:21,77	0:13:05,69
660	11,328	12,329	20,233	0:00:34,65	0:01:11,13	0:02:26,13	0:03:42,73	0:05:00,41	0:06:18,92	0:12:59,83
670	11,245	12,238	20,085	0:00:34,39	0:01:10,61	0:02:25,06	0:03:41,10	0:04:58,21	0:06:16,15	0:12:54,12
680	11,164	12,150	19,941	0:00:34,15	0:01:10,10	0:02:24,01	0:03:39,51	0:04:56,07	0:06:13,45	0:12:48,57
690	11,085	12,065	19,801	0:00:33,91	0:01:09,61	0:02:23,00	0:03:37,97	0:04:53,99	0:06:10,83	0:12:43,16
700	11,009	11,982	19,664	0:00:33,67	0:01:09,13	0:02:22,02	0:03:36,47	0:04:51,97	0:06:08,28	0:12:37,91
710	10,935	11,901	19,532	0:00:33,45	0:01:08,67	0:02:21,06	0:03:35,01	0:04:50,01	0:06:05,80	0:12:32,81
720	10,863	11,823	19,404	0:00:33,23	0:01:08,21	0:02:20,14	0:03:33,60	0:04:48,10	0:06:03,39	0:12:27,87
730	10,794	11,747	19,279	0:00:33,01	0:01:07,78	0:02:19,24	0:03:32,23	0:04:46,25	0:06:01,06	0:12:23,07
740	10,726	11,674	19,158	0:00:32,81	0:01:07,35	0:02:18,36	0:03:30,90	0:04:44,46	0:05:58,80	0:12:18,42
750	10,661	11,603	19,042	0:00:32,61	0:01:06,94	0:02:17,52	0:03:29,61	0:04:42,73	0:05:56,61	0:12:13,91
760	10,597	11,534	18,929	0:00:32,41	0:01:06,54	0:02:16,70	0:03:28,37	0:04:41,05	0:05:54,50	0:12:09,56
770	10,536	11,467	18,819	0:00:32,23	0:01:06,16	0:02:15,92	0:03:27,17	0:04:39,43	0:05:52,45	0:12:05,35
780	10,477	11,403	18,714	0:00:32,05	0:01:05,79	0:02:15,15	0:03:26,01	0:04:37,86	0:05:50,48	0:12:01,28
790	10,420	11,341	18,612	0:00:31,87	0:01:05,43	0:02:14,42	0:03:24,89	0:04:36,35	0:05:48,57	0:11:57,37
800	10,365	11,281	18,514	0:00:31,71	0:01:05,09	0:02:13,71	0:03:23,81	0:04:34,90	0:05:46,74	0:11:53,59
810	10,313	11,224	18,420	0:00:31,54	0:01:04,76	0:02:13,03	0:03:22,77	0:04:33,50	0:05:44,98	0:11:49,96
820	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,38	0:03:21,78	0:04:32,16	0:05:43,28	0:11:46,48
830	10,214	11,116	18,243	0:00:31,24	0:01:04,13	0:02:11,75	0:03:20,82	0:04:30,87	0:05:41,66	0:11:43,14
840	10,167	11,066	18,160	0:00:31,10	0:01:03,84	0:02:11,16	0:03:19,91	0:04:29,64	0:05:40,10	0:11:39,94

850	10,123	11,017	18,081	0:00:30,96	0:01:03,56	0:02:10,58	0:03:19,04	0:04:28,46	0:05:38,62	0:11:36,88
860	10,080	10,971	18,005	0:00:30,83	0:01:03,30	0:02:10,04	0:03:18,21	0:04:27,34	0:05:37,21	0:11:33,97
870	10,040	10,927	17,933	0:00:30,71	0:01:03,05	0:02:09,52	0:03:17,41	0:04:26,27	0:05:35,86	0:11:31,20
880	10,002	10,886	17,865	0:00:30,59	0:01:02,81	0:02:09,03	0:03:16,66	0:04:25,26	0:05:34,58	0:11:28,58
890	9,966	10,847	17,801	0:00:30,48	0:01:02,58	0:02:08,56	0:03:15,96	0:04:24,30	0:05:33,38	0:11:26,09
900	9,932	10,810	17,740	0:00:30,38	0:01:02,37	0:02:08,12	0:03:15,29	0:04:23,40	0:05:32,24	0:11:23,75
910	9,900	10,775	17,683	0:00:30,28	0:01:02,17	0:02:07,71	0:03:14,66	0:04:22,56	0:05:31,17	0:11:21,56
920	9,870	10,743	17,630	0:00:30,19	0:01:01,98	0:02:07,33	0:03:14,07	0:04:21,77	0:05:30,18	0:11:19,51
930	9,843	10,712	17,581	0:00:30,11	0:01:01,81	0:02:06,97	0:03:13,53	0:04:21,03	0:05:29,25	0:11:17,60
940	9,817	10,685	17,535	0:00:30,03	0:01:01,64	0:02:06,64	0:03:13,03	0:04:20,35	0:05:28,40	0:11:15,84
950	9,794	10,659	17,493	0:00:29,96	0:01:01,50	0:02:06,34	0:03:12,57	0:04:19,73	0:05:27,61	0:11:14,23
960	9,772	10,636	17,455	0:00:29,89	0:01:01,36	0:02:06,06	0:03:12,15	0:04:19,17	0:05:26,90	0:11:12,76
970	9,753	10,615	17,421	0:00:29,83	0:01:01,24	0:02:05,82	0:03:11,77	0:04:18,66	0:05:26,26	0:11:11,45
980	9,736	10,597	17,391	0:00:29,78	0:01:01,14	0:02:05,60	0:03:11,44	0:04:18,21	0:05:25,69	0:11:10,28
990	9,722	10,581	17,364	0:00:29,74	0:01:01,04	0:02:05,41	0:03:11,15	0:04:17,82	0:05:25,20	0:11:09,27
1000	9,709	10,567	17,342	0:00:29,70	0:01:00,97	0:02:05,25	0:03:10,90	0:04:17,49	0:05:24,78	0:11:08,40

Таблица № 4

Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», индивидуальная гонка на время, женщины (трек с деревянным покрытием)

Уровень специальной физической подготовки (балл, шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	21,886	23,224	38,341	0:01:08,21	0:02:20,03	0:04:47,66	0:07:18,46	0:09:51,39	0:12:25,95	0:25:35,17
10	21,816	23,150	38,218	0:01:07,99	0:02:19,58	0:04:46,74	0:07:17,06	0:09:49,50	0:12:23,56	0:25:30,25
20	21,737	23,066	38,079	0:01:07,74	0:02:19,07	0:04:45,70	0:07:15,47	0:09:47,36	0:12:20,86	0:25:24,69
30	21,649	22,972	37,925	0:01:07,47	0:02:18,51	0:04:44,54	0:07:13,70	0:09:44,98	0:12:17,86	0:25:18,51
40	21,552	22,870	37,756	0:01:07,17	0:02:17,89	0:04:43,27	0:07:11,77	0:09:42,37	0:12:14,57	0:25:11,74
50	21,448	22,759	37,573	0:01:06,84	0:02:17,22	0:04:41,90	0:07:09,68	0:09:39,55	0:12:11,01	0:25:04,42
60	21,336	22,640	37,377	0:01:06,49	0:02:16,50	0:04:40,43	0:07:07,43	0:09:36,52	0:12:07,19	0:24:56,56
70	21,217	22,514	37,168	0:01:06,12	0:02:15,74	0:04:38,86	0:07:05,05	0:09:33,30	0:12:03,13	0:24:48,21
80	21,091	22,380	36,948	0:01:05,73	0:02:14,94	0:04:37,21	0:07:02,53	0:09:29,91	0:11:58,85	0:24:39,39
90	20,959	22,240	36,717	0:01:05,32	0:02:14,09	0:04:35,48	0:06:59,89	0:09:26,34	0:11:54,35	0:24:30,14
100	20,821	22,094	36,476	0:01:04,89	0:02:13,21	0:04:33,67	0:06:57,13	0:09:22,62	0:11:49,66	0:24:20,48
110	20,678	21,942	36,225	0:01:04,44	0:02:12,30	0:04:31,79	0:06:54,27	0:09:18,76	0:11:44,78	0:24:10,45
120	20,531	21,786	35,966	0:01:03,98	0:02:11,35	0:04:29,84	0:06:51,30	0:09:14,76	0:11:39,74	0:24:00,08
130	20,378	21,624	35,699	0:01:03,51	0:02:10,38	0:04:27,84	0:06:48,25	0:09:10,65	0:11:34,55	0:23:49,39
140	20,222	21,458	35,425	0:01:03,02	0:02:09,38	0:04:25,79	0:06:45,12	0:09:06,42	0:11:29,22	0:23:38,42
150	20,062	21,288	35,145	0:01:02,52	0:02:08,35	0:04:23,68	0:06:41,91	0:09:02,10	0:11:23,77	0:23:27,20
160	19,899	21,115	34,859	0:01:02,01	0:02:07,31	0:04:21,54	0:06:38,64	0:08:57,69	0:11:18,20	0:23:15,75
170	19,732	20,939	34,568	0:01:01,50	0:02:06,25	0:04:19,35	0:06:35,31	0:08:53,20	0:11:12,54	0:23:04,10
180	19,564	20,760	34,273	0:01:00,97	0:02:05,17	0:04:17,14	0:06:31,94	0:08:48,64	0:11:06,80	0:22:52,28
190	19,393	20,579	33,974	0:01:00,44	0:02:04,08	0:04:14,89	0:06:28,52	0:08:44,03	0:11:00,98	0:22:40,30
200	19,221	20,396	33,672	0:00:59,90	0:02:02,97	0:04:12,63	0:06:25,06	0:08:39,37	0:10:55,10	0:22:28,20

210	19,047	20,211	33,367	0:00:59,36	0:02:01,86	0:04:10,34	0:06:21,58	0:08:34,67	0:10:49,17	0:22:16,00
220	18,872	20,025	33,060	0:00:58,81	0:02:00,74	0:04:08,04	0:06:18,07	0:08:29,94	0:10:43,20	0:22:03,72
230	18,696	19,839	32,752	0:00:58,27	0:01:59,61	0:04:05,73	0:06:14,54	0:08:25,18	0:10:37,21	0:21:51,37
240	18,519	19,651	32,443	0:00:57,71	0:01:58,48	0:04:03,41	0:06:11,01	0:08:20,41	0:10:31,19	0:21:38,99
250	18,342	19,464	32,133	0:00:57,16	0:01:57,35	0:04:01,08	0:06:07,46	0:08:15,63	0:10:25,16	0:21:26,59
260	18,165	19,276	31,823	0:00:56,61	0:01:56,22	0:03:58,76	0:06:03,92	0:08:10,85	0:10:19,13	0:21:14,18
270	17,989	19,088	31,513	0:00:56,06	0:01:55,09	0:03:56,43	0:06:00,38	0:08:06,08	0:10:13,11	0:21:01,79
280	17,812	18,901	31,205	0:00:55,51	0:01:53,96	0:03:54,12	0:05:56,85	0:08:01,31	0:10:07,10	0:20:49,42
290	17,637	18,715	30,897	0:00:54,96	0:01:52,84	0:03:51,81	0:05:53,33	0:07:56,57	0:10:01,11	0:20:37,10
300	17,462	18,529	30,590	0:00:54,42	0:01:51,72	0:03:49,51	0:05:49,83	0:07:51,84	0:09:55,15	0:20:24,83
310	17,288	18,345	30,286	0:00:53,88	0:01:50,61	0:03:47,22	0:05:46,34	0:07:47,14	0:09:49,23	0:20:12,64
320	17,115	18,162	29,983	0:00:53,34	0:01:49,50	0:03:44,95	0:05:42,88	0:07:42,48	0:09:43,34	0:20:00,52
330	16,944	17,980	29,683	0:00:52,81	0:01:48,41	0:03:42,70	0:05:39,45	0:07:37,84	0:09:37,50	0:19:48,50
340	16,774	17,799	29,385	0:00:52,28	0:01:47,32	0:03:40,47	0:05:36,04	0:07:33,25	0:09:31,71	0:19:36,58
350	16,606	17,621	29,090	0:00:51,75	0:01:46,24	0:03:38,25	0:05:32,67	0:07:28,70	0:09:25,97	0:19:24,77
360	16,439	17,444	28,798	0:00:51,23	0:01:45,17	0:03:36,06	0:05:29,33	0:07:24,20	0:09:20,29	0:19:13,08
370	16,274	17,269	28,509	0:00:50,72	0:01:44,12	0:03:33,90	0:05:26,03	0:07:19,74	0:09:14,67	0:19:01,51
380	16,111	17,096	28,224	0:00:50,21	0:01:43,08	0:03:31,76	0:05:22,76	0:07:15,34	0:09:09,12	0:18:50,08
390	15,950	16,925	27,942	0:00:49,71	0:01:42,05	0:03:29,64	0:05:19,54	0:07:10,99	0:09:03,63	0:18:38,80
400	15,791	16,757	27,664	0:00:49,21	0:01:41,03	0:03:27,55	0:05:16,36	0:07:06,70	0:08:58,22	0:18:27,66
410	15,635	16,590	27,389	0:00:48,73	0:01:40,03	0:03:25,49	0:05:13,22	0:07:02,47	0:08:52,88	0:18:16,67
420	15,480	16,427	27,119	0:00:48,24	0:01:39,04	0:03:23,46	0:05:10,13	0:06:58,30	0:08:47,61	0:18:05,83
430	15,328	16,265	26,852	0:00:47,77	0:01:38,07	0:03:21,47	0:05:07,08	0:06:54,18	0:08:42,43	0:17:55,16
440	15,178	16,106	26,590	0:00:47,30	0:01:37,11	0:03:19,50	0:05:04,08	0:06:50,14	0:08:37,32	0:17:44,66
450	15,031	15,950	26,332	0:00:46,84	0:01:36,17	0:03:17,56	0:05:01,12	0:06:46,15	0:08:32,30	0:17:34,32
460	14,886	15,796	26,078	0:00:46,39	0:01:35,24	0:03:15,65	0:04:58,22	0:06:42,24	0:08:27,36	0:17:24,15
470	14,743	15,645	25,828	0:00:45,95	0:01:34,33	0:03:13,78	0:04:55,36	0:06:38,39	0:08:22,50	0:17:14,15
480	14,603	15,496	25,583	0:00:45,51	0:01:33,43	0:03:11,94	0:04:52,56	0:06:34,60	0:08:17,73	0:17:04,33
490	14,466	15,350	25,342	0:00:45,08	0:01:32,55	0:03:10,13	0:04:49,80	0:06:30,89	0:08:13,04	0:16:54,68
500	14,331	15,207	25,105	0:00:44,66	0:01:31,69	0:03:08,36	0:04:47,10	0:06:27,24	0:08:08,44	0:16:45,21
510	14,198	15,066	24,873	0:00:44,25	0:01:30,84	0:03:06,62	0:04:44,45	0:06:23,66	0:08:03,93	0:16:35,92
520	14,069	14,929	24,646	0:00:43,84	0:01:30,01	0:03:04,91	0:04:41,85	0:06:20,15	0:07:59,50	0:16:26,81

530	13,941	14,794	24,423	0:00:43,45	0:01:29,19	0:03:03,24	0:04:39,30	0:06:16,71	0:07:55,16	0:16:17,89
540	13,817	14,661	24,204	0:00:43,06	0:01:28,40	0:03:01,60	0:04:36,80	0:06:13,34	0:07:50,91	0:16:09,14
550	13,694	14,532	23,990	0:00:42,68	0:01:27,62	0:02:59,99	0:04:34,35	0:06:10,04	0:07:46,75	0:16:00,57
560	13,575	14,405	23,781	0:00:42,31	0:01:26,85	0:02:58,42	0:04:31,95	0:06:06,81	0:07:42,67	0:15:52,18
570	13,458	14,281	23,576	0:00:41,94	0:01:26,10	0:02:56,88	0:04:29,61	0:06:03,65	0:07:38,69	0:15:43,98
580	13,343	14,159	23,376	0:00:41,58	0:01:25,37	0:02:55,38	0:04:27,32	0:06:00,56	0:07:34,79	0:15:35,95
590	13,232	14,040	23,180	0:00:41,24	0:01:24,65	0:02:53,91	0:04:25,08	0:05:57,54	0:07:30,97	0:15:28,11
600	13,122	13,925	22,988	0:00:40,90	0:01:23,96	0:02:52,47	0:04:22,89	0:05:54,58	0:07:27,25	0:15:20,45
610	13,016	13,811	22,801	0:00:40,56	0:01:23,27	0:02:51,07	0:04:20,75	0:05:51,70	0:07:23,61	0:15:12,96
620	12,911	13,701	22,619	0:00:40,24	0:01:22,61	0:02:49,70	0:04:18,66	0:05:48,88	0:07:20,06	0:15:05,65
630	12,810	13,593	22,441	0:00:39,92	0:01:21,96	0:02:48,37	0:04:16,63	0:05:46,14	0:07:16,60	0:14:58,52
640	12,711	13,488	22,267	0:00:39,61	0:01:21,32	0:02:47,06	0:04:14,64	0:05:43,46	0:07:13,22	0:14:51,57
650	12,614	13,385	22,098	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,79	0:04:12,71	0:05:40,85	0:07:09,92	0:14:44,79
660	12,520	13,285	21,933	0:00:39,02	0:01:20,10	0:02:44,56	0:04:10,82	0:05:38,30	0:07:06,72	0:14:38,19
670	12,428	13,188	21,772	0:00:38,73	0:01:19,51	0:02:43,35	0:04:08,98	0:05:35,83	0:07:03,59	0:14:31,76
680	12,339	13,093	21,616	0:00:38,45	0:01:18,94	0:02:42,18	0:04:07,20	0:05:33,42	0:07:00,55	0:14:25,50
690	12,252	13,001	21,464	0:00:38,18	0:01:18,39	0:02:41,04	0:04:05,46	0:05:31,07	0:06:57,60	0:14:19,42
700	12,168	12,912	21,316	0:00:37,92	0:01:17,85	0:02:39,93	0:04:03,77	0:05:28,80	0:06:54,72	0:14:13,51
710	12,086	12,825	21,173	0:00:37,67	0:01:17,33	0:02:38,85	0:04:02,13	0:05:26,58	0:06:51,93	0:14:07,76
720	12,007	12,741	21,034	0:00:37,42	0:01:16,82	0:02:37,81	0:04:00,54	0:05:24,44	0:06:49,23	0:14:02,19
730	11,930	12,659	20,899	0:00:37,18	0:01:16,32	0:02:36,80	0:03:59,00	0:05:22,35	0:06:46,60	0:13:56,79
740	11,855	12,580	20,768	0:00:36,95	0:01:15,85	0:02:35,82	0:03:57,50	0:05:20,34	0:06:44,06	0:13:51,55
750	11,783	12,503	20,641	0:00:36,72	0:01:15,38	0:02:34,87	0:03:56,05	0:05:18,38	0:06:41,59	0:13:46,48
760	11,713	12,429	20,519	0:00:36,50	0:01:14,94	0:02:33,95	0:03:54,65	0:05:16,49	0:06:39,21	0:13:41,57
770	11,645	12,357	20,401	0:00:36,29	0:01:14,50	0:02:33,06	0:03:53,30	0:05:14,67	0:06:36,90	0:13:36,83
780	11,580	12,288	20,286	0:00:36,09	0:01:14,09	0:02:32,20	0:03:51,99	0:05:12,91	0:06:34,68	0:13:32,26
790	11,517	12,221	20,176	0:00:35,89	0:01:13,69	0:02:31,37	0:03:50,73	0:05:11,21	0:06:32,54	0:13:27,84
800	11,456	12,157	20,070	0:00:35,70	0:01:13,30	0:02:30,58	0:03:49,52	0:05:09,57	0:06:30,47	0:13:23,60
810	11,398	12,095	19,968	0:00:35,52	0:01:12,92	0:02:29,81	0:03:48,35	0:05:07,99	0:06:28,49	0:13:19,51
820	11,342	12,036	19,870	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,23	0:05:06,48	0:06:26,58	0:13:15,58
830	11,289	11,979	19,776	0:00:35,18	0:01:12,22	0:02:28,37	0:03:46,15	0:05:05,03	0:06:24,75	0:13:11,82
840	11,237	11,924	19,686	0:00:35,02	0:01:11,89	0:02:27,70	0:03:45,12	0:05:03,65	0:06:23,00	0:13:08,22

850	11,188	11,872	19,600	0:00:34,87	0:01:11,58	0:02:27,05	0:03:44,14	0:05:02,32	0:06:21,33	0:13:04,78
860	11,141	11,823	19,518	0:00:34,72	0:01:11,28	0:02:26,44	0:03:43,20	0:05:01,06	0:06:19,74	0:13:01,50
870	11,097	11,775	19,440	0:00:34,58	0:01:11,00	0:02:25,85	0:03:42,31	0:04:59,86	0:06:18,22	0:12:58,38
880	11,055	11,731	19,366	0:00:34,45	0:01:10,73	0:02:25,30	0:03:41,47	0:04:58,72	0:06:16,78	0:12:55,42
890	11,015	11,688	19,296	0:00:34,33	0:01:10,47	0:02:24,78	0:03:40,67	0:04:57,64	0:06:15,42	0:12:52,63
900	10,977	11,648	19,231	0:00:34,21	0:01:10,23	0:02:24,28	0:03:39,92	0:04:56,62	0:06:14,14	0:12:49,99
910	10,942	11,611	19,169	0:00:34,10	0:01:10,01	0:02:23,82	0:03:39,21	0:04:55,67	0:06:12,94	0:12:47,52
920	10,909	11,576	19,111	0:00:34,00	0:01:09,80	0:02:23,39	0:03:38,55	0:04:54,78	0:06:11,82	0:12:45,21
930	10,879	11,544	19,058	0:00:33,90	0:01:09,60	0:02:22,98	0:03:37,94	0:04:53,96	0:06:10,78	0:12:43,06
940	10,850	11,514	19,008	0:00:33,82	0:01:09,42	0:02:22,61	0:03:37,37	0:04:53,19	0:06:09,81	0:12:41,08
950	10,824	11,486	18,963	0:00:33,73	0:01:09,25	0:02:22,27	0:03:36,85	0:04:52,49	0:06:08,93	0:12:39,27
960	10,801	11,461	18,922	0:00:33,66	0:01:09,10	0:02:21,96	0:03:36,38	0:04:51,86	0:06:08,13	0:12:37,61
970	10,780	11,439	18,885	0:00:33,60	0:01:08,97	0:02:21,68	0:03:35,96	0:04:51,28	0:06:07,41	0:12:36,13
980	10,761	11,419	18,852	0:00:33,54	0:01:08,85	0:02:21,44	0:03:35,58	0:04:50,78	0:06:06,77	0:12:34,82
990	10,745	11,402	18,823	0:00:33,49	0:01:08,74	0:02:21,22	0:03:35,26	0:04:50,34	0:06:06,22	0:12:33,68
1000	10,731	11,387	18,799	0:00:33,44	0:01:08,66	0:02:21,04	0:03:34,98	0:04:49,97	0:06:05,75	0:12:32,71

Таблица № 5

Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», индивидуальная гонка на время, мужчины(трек с бетонным покрытием)

Уровень специальной физической подготовки (балл, шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
		200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км
0	20,527	22,341	36,664	0:01:02,79	0:02:08,89	0:04:24,79	0:06:43,60	0:09:04,38	0:11:26,65	0:23:33,13
10	20,461	22,269	36,547	0:01:02,58	0:02:08,48	0:04:23,94	0:06:42,31	0:09:02,64	0:11:24,45	0:23:28,60
20	20,386	22,188	36,414	0:01:02,36	0:02:08,01	0:04:22,99	0:06:40,85	0:09:00,66	0:11:21,96	0:23:23,48
30	20,304	22,098	36,266	0:01:02,10	0:02:07,50	0:04:21,92	0:06:39,23	0:08:58,47	0:11:19,20	0:23:17,79
40	20,213	22,000	36,105	0:01:01,83	0:02:06,93	0:04:20,75	0:06:37,45	0:08:56,07	0:11:16,17	0:23:11,56
50	20,115	21,893	35,930	0:01:01,53	0:02:06,31	0:04:19,49	0:06:35,52	0:08:53,47	0:11:12,89	0:23:04,82
60	20,010	21,779	35,742	0:01:01,21	0:02:05,65	0:04:18,13	0:06:33,45	0:08:50,69	0:11:09,38	0:22:57,59
70	19,899	21,657	35,542	0:01:00,87	0:02:04,95	0:04:16,69	0:06:31,26	0:08:47,73	0:11:05,64	0:22:49,90
80	19,781	21,529	35,332	0:01:00,50	0:02:04,21	0:04:15,17	0:06:28,94	0:08:44,60	0:11:01,70	0:22:41,78
90	19,657	21,394	35,111	0:01:00,13	0:02:03,43	0:04:13,58	0:06:26,51	0:08:41,32	0:10:57,56	0:22:33,26
100	19,528	21,254	34,880	0:00:59,73	0:02:02,62	0:04:11,91	0:06:23,97	0:08:37,89	0:10:53,24	0:22:24,37
110	19,394	21,108	34,641	0:00:59,32	0:02:01,78	0:04:10,18	0:06:21,33	0:08:34,34	0:10:48,75	0:22:15,14
120	19,255	20,957	34,393	0:00:58,90	0:02:00,91	0:04:08,39	0:06:18,60	0:08:30,66	0:10:44,11	0:22:05,59
130	19,112	20,801	34,138	0:00:58,46	0:02:00,01	0:04:06,55	0:06:15,80	0:08:26,87	0:10:39,34	0:21:55,76
140	18,966	20,642	33,876	0:00:58,01	0:01:59,09	0:04:04,66	0:06:12,91	0:08:22,98	0:10:34,43	0:21:45,66
150	18,815	20,478	33,608	0:00:57,55	0:01:58,15	0:04:02,72	0:06:09,96	0:08:19,00	0:10:29,41	0:21:35,33
160	18,662	20,312	33,334	0:00:57,08	0:01:57,19	0:04:00,75	0:06:06,95	0:08:14,94	0:10:24,29	0:21:24,79
170	18,507	20,142	33,056	0:00:56,61	0:01:56,21	0:03:58,74	0:06:03,89	0:08:10,81	0:10:19,08	0:21:14,07
180	18,348	19,970	32,774	0:00:56,12	0:01:55,22	0:03:56,70	0:06:00,78	0:08:06,61	0:10:13,79	0:21:03,18
190	18,188	19,796	32,488	0:00:55,63	0:01:54,21	0:03:54,63	0:05:57,63	0:08:02,37	0:10:08,43	0:20:52,16
200	18,027	19,620	32,199	0:00:55,14	0:01:53,20	0:03:52,54	0:05:54,45	0:07:58,08	0:10:03,02	0:20:41,02

210	17,863	19,442	31,907	0:00:54,64	0:01:52,17	0:03:50,44	0:05:51,24	0:07:53,75	0:09:57,56	0:20:29,79
220	17,699	19,263	31,614	0:00:54,14	0:01:51,14	0:03:48,32	0:05:48,01	0:07:49,40	0:09:52,07	0:20:18,48
230	17,534	19,084	31,319	0:00:53,63	0:01:50,10	0:03:46,19	0:05:44,77	0:07:45,02	0:09:46,55	0:20:07,12
240	17,369	18,904	31,023	0:00:53,13	0:01:49,06	0:03:44,06	0:05:41,51	0:07:40,63	0:09:41,01	0:19:55,72
250	17,203	18,723	30,727	0:00:52,62	0:01:48,02	0:03:41,92	0:05:38,25	0:07:36,23	0:09:35,46	0:19:44,31
260	17,037	18,542	30,431	0:00:52,11	0:01:46,98	0:03:39,78	0:05:34,99	0:07:31,83	0:09:29,91	0:19:32,89
270	16,871	18,362	30,135	0:00:51,61	0:01:45,94	0:03:37,64	0:05:31,73	0:07:27,44	0:09:24,37	0:19:21,48
280	16,706	18,182	29,840	0:00:51,10	0:01:44,90	0:03:35,51	0:05:28,48	0:07:23,05	0:09:18,84	0:19:10,09
290	16,541	18,003	29,545	0:00:50,60	0:01:43,87	0:03:33,38	0:05:25,24	0:07:18,68	0:09:13,33	0:18:58,75
300	16,377	17,824	29,252	0:00:50,09	0:01:42,84	0:03:31,26	0:05:22,02	0:07:14,33	0:09:07,84	0:18:47,46
310	16,214	17,647	28,961	0:00:49,59	0:01:41,81	0:03:29,16	0:05:18,81	0:07:10,01	0:09:02,39	0:18:36,23
320	16,052	17,471	28,672	0:00:49,10	0:01:40,80	0:03:27,07	0:05:15,62	0:07:05,71	0:08:56,97	0:18:25,08
330	15,891	17,296	28,385	0:00:48,61	0:01:39,79	0:03:25,00	0:05:12,46	0:07:01,45	0:08:51,59	0:18:14,01
340	15,732	17,122	28,100	0:00:48,12	0:01:38,79	0:03:22,94	0:05:09,33	0:06:57,22	0:08:46,26	0:18:03,04
350	15,574	16,950	27,818	0:00:47,64	0:01:37,79	0:03:20,90	0:05:06,22	0:06:53,03	0:08:40,97	0:17:52,17
360	15,418	16,780	27,539	0:00:47,16	0:01:36,81	0:03:18,89	0:05:03,15	0:06:48,89	0:08:35,74	0:17:41,41
370	15,263	16,612	27,262	0:00:46,69	0:01:35,84	0:03:16,89	0:05:00,11	0:06:44,79	0:08:30,57	0:17:30,76
380	15,110	16,446	26,989	0:00:46,22	0:01:34,88	0:03:14,92	0:04:57,11	0:06:40,73	0:08:25,46	0:17:20,24
390	14,959	16,281	26,720	0:00:45,76	0:01:33,93	0:03:12,97	0:04:54,14	0:06:36,73	0:08:20,41	0:17:09,85
400	14,810	16,119	26,454	0:00:45,30	0:01:33,00	0:03:11,05	0:04:51,21	0:06:32,78	0:08:15,43	0:16:59,60
410	14,663	15,959	26,191	0:00:44,85	0:01:32,08	0:03:09,16	0:04:48,32	0:06:28,88	0:08:10,51	0:16:49,48
420	14,519	15,802	25,933	0:00:44,41	0:01:31,17	0:03:07,29	0:04:45,47	0:06:25,04	0:08:05,67	0:16:39,51
430	14,376	15,646	25,678	0:00:43,97	0:01:30,27	0:03:05,45	0:04:42,67	0:06:21,26	0:08:00,90	0:16:29,69
440	14,235	15,493	25,427	0:00:43,54	0:01:29,39	0:03:03,64	0:04:39,90	0:06:17,53	0:07:56,20	0:16:20,02
450	14,097	15,343	25,180	0:00:43,12	0:01:28,52	0:03:01,85	0:04:37,19	0:06:13,87	0:07:51,57	0:16:10,50
460	13,961	15,195	24,937	0:00:42,70	0:01:27,67	0:03:00,10	0:04:34,51	0:06:10,26	0:07:47,02	0:16:01,14
470	13,827	15,049	24,698	0:00:42,29	0:01:26,83	0:02:58,37	0:04:31,88	0:06:06,71	0:07:42,55	0:15:51,94
480	13,696	14,906	24,464	0:00:41,89	0:01:26,00	0:02:56,68	0:04:29,30	0:06:03,23	0:07:38,16	0:15:42,89
490	13,567	14,766	24,233	0:00:41,50	0:01:25,19	0:02:55,02	0:04:26,77	0:05:59,81	0:07:33,84	0:15:34,01
500	13,441	14,628	24,007	0:00:41,11	0:01:24,40	0:02:53,38	0:04:24,28	0:05:56,45	0:07:29,61	0:15:25,30
510	13,316	14,493	23,785	0:00:40,73	0:01:23,62	0:02:51,78	0:04:21,83	0:05:53,16	0:07:25,45	0:15:16,75
520	13,195	14,361	23,568	0:00:40,36	0:01:22,85	0:02:50,21	0:04:19,44	0:05:49,93	0:07:21,38	0:15:08,36

530	13,075	14,231	23,355	0:00:39,99	0:01:22,10	0:02:48,67	0:04:17,09	0:05:46,76	0:07:17,39	0:15:00,14
540	12,958	14,103	23,146	0:00:39,64	0:01:21,37	0:02:47,16	0:04:14,79	0:05:43,66	0:07:13,47	0:14:52,09
550	12,844	13,979	22,941	0:00:39,29	0:01:20,65	0:02:45,68	0:04:12,54	0:05:40,62	0:07:09,64	0:14:44,21
560	12,732	13,857	22,741	0:00:38,94	0:01:19,95	0:02:44,24	0:04:10,33	0:05:37,65	0:07:05,89	0:14:36,49
570	12,622	13,737	22,545	0:00:38,61	0:01:19,26	0:02:42,82	0:04:08,18	0:05:34,74	0:07:02,22	0:14:28,93
580	12,515	13,620	22,353	0:00:38,28	0:01:18,58	0:02:41,44	0:04:06,07	0:05:31,89	0:06:58,63	0:14:21,55
590	12,410	13,506	22,166	0:00:37,96	0:01:17,92	0:02:40,08	0:04:04,00	0:05:29,11	0:06:55,12	0:14:14,33
600	12,307	13,395	21,983	0:00:37,64	0:01:17,28	0:02:38,76	0:04:01,99	0:05:26,40	0:06:51,70	0:14:07,27
610	12,207	13,286	21,804	0:00:37,34	0:01:16,65	0:02:37,47	0:04:00,02	0:05:23,74	0:06:48,35	0:14:00,38
620	12,109	13,179	21,629	0:00:37,04	0:01:16,04	0:02:36,21	0:03:58,10	0:05:21,15	0:06:45,08	0:13:53,65
630	12,014	13,076	21,459	0:00:36,75	0:01:15,44	0:02:34,98	0:03:56,23	0:05:18,62	0:06:41,89	0:13:47,09
640	11,921	12,974	21,293	0:00:36,46	0:01:14,86	0:02:33,78	0:03:54,40	0:05:16,15	0:06:38,78	0:13:40,69
650	11,830	12,876	21,131	0:00:36,19	0:01:14,29	0:02:32,61	0:03:52,62	0:05:13,75	0:06:35,75	0:13:34,45
660	11,742	12,780	20,973	0:00:35,92	0:01:13,73	0:02:31,47	0:03:50,88	0:05:11,41	0:06:32,79	0:13:28,37
670	11,656	12,686	20,820	0:00:35,65	0:01:13,19	0:02:30,36	0:03:49,19	0:05:09,13	0:06:29,92	0:13:22,45
680	11,572	12,595	20,671	0:00:35,40	0:01:12,67	0:02:29,29	0:03:47,55	0:05:06,91	0:06:27,12	0:13:16,70
690	11,491	12,507	20,525	0:00:35,15	0:01:12,16	0:02:28,24	0:03:45,95	0:05:04,75	0:06:24,40	0:13:11,10
700	11,412	12,421	20,384	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,39	0:05:02,66	0:06:21,75	0:13:05,65
710	11,335	12,337	20,247	0:00:34,67	0:01:11,18	0:02:26,23	0:03:42,88	0:05:00,62	0:06:19,19	0:13:00,37
720	11,261	12,256	20,114	0:00:34,44	0:01:10,71	0:02:25,26	0:03:41,42	0:04:58,64	0:06:16,69	0:12:55,24
730	11,189	12,177	19,985	0:00:34,22	0:01:10,26	0:02:24,33	0:03:40,00	0:04:56,73	0:06:14,28	0:12:50,26
740	11,119	12,101	19,860	0:00:34,01	0:01:09,82	0:02:23,43	0:03:38,62	0:04:54,87	0:06:11,93	0:12:45,44
750	11,051	12,027	19,739	0:00:33,80	0:01:09,39	0:02:22,55	0:03:37,29	0:04:53,07	0:06:09,67	0:12:40,77
760	10,985	11,956	19,621	0:00:33,60	0:01:08,98	0:02:21,71	0:03:36,00	0:04:51,33	0:06:07,47	0:12:36,26
770	10,922	11,887	19,508	0:00:33,41	0:01:08,58	0:02:20,89	0:03:34,75	0:04:49,65	0:06:05,35	0:12:31,90
780	10,861	11,820	19,399	0:00:33,22	0:01:08,20	0:02:20,10	0:03:33,55	0:04:48,03	0:06:03,30	0:12:27,68
790	10,802	11,756	19,294	0:00:33,04	0:01:07,83	0:02:19,34	0:03:32,39	0:04:46,47	0:06:01,33	0:12:23,62
800	10,745	11,694	19,192	0:00:32,87	0:01:07,47	0:02:18,61	0:03:31,27	0:04:44,96	0:05:59,43	0:12:19,71
810	10,690	11,635	19,094	0:00:32,70	0:01:07,13	0:02:17,90	0:03:30,20	0:04:43,51	0:05:57,60	0:12:15,95
820	10,638	11,578	19,001	0:00:32,54	0:01:06,80	0:02:17,23	0:03:29,16	0:04:42,12	0:05:55,85	0:12:12,34
830	10,587	11,523	18,911	0:00:32,38	0:01:06,48	0:02:16,58	0:03:28,17	0:04:40,78	0:05:54,16	0:12:08,87
840	10,539	11,471	18,825	0:00:32,24	0:01:06,18	0:02:15,96	0:03:27,23	0:04:39,51	0:05:52,55	0:12:05,56

850	10,493	11,420	18,743	0:00:32,10	0:01:05,89	0:02:15,36	0:03:26,32	0:04:38,29	0:05:51,01	0:12:02,39
860	10,449	11,373	18,664	0:00:31,96	0:01:05,62	0:02:14,80	0:03:25,46	0:04:37,12	0:05:49,55	0:11:59,37
870	10,408	11,327	18,590	0:00:31,83	0:01:05,35	0:02:14,26	0:03:24,64	0:04:36,02	0:05:48,15	0:11:56,50
880	10,368	11,284	18,519	0:00:31,71	0:01:05,10	0:02:13,75	0:03:23,86	0:04:34,97	0:05:46,83	0:11:53,78
890	10,331	11,244	18,452	0:00:31,60	0:01:04,87	0:02:13,27	0:03:23,13	0:04:33,98	0:05:45,58	0:11:51,20
900	10,295	11,205	18,390	0:00:31,49	0:01:04,65	0:02:12,81	0:03:22,44	0:04:33,04	0:05:44,40	0:11:48,78
910	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,39	0:03:21,79	0:04:32,17	0:05:43,29	0:11:46,50
920	10,232	11,136	18,275	0:00:31,30	0:01:04,25	0:02:11,99	0:03:21,18	0:04:31,35	0:05:42,26	0:11:44,38
930	10,203	11,104	18,224	0:00:31,21	0:01:04,07	0:02:11,62	0:03:20,61	0:04:30,59	0:05:41,30	0:11:42,40
940	10,176	11,076	18,177	0:00:31,13	0:01:03,90	0:02:11,27	0:03:20,09	0:04:29,88	0:05:40,41	0:11:40,58
950	10,152	11,049	18,133	0:00:31,05	0:01:03,75	0:02:10,96	0:03:19,61	0:04:29,24	0:05:39,60	0:11:38,90
960	10,130	11,025	18,094	0:00:30,99	0:01:03,61	0:02:10,68	0:03:19,18	0:04:28,65	0:05:38,86	0:11:37,39
970	10,110	11,004	18,059	0:00:30,92	0:01:03,49	0:02:10,42	0:03:18,79	0:04:28,13	0:05:38,20	0:11:36,02
980	10,093	10,984	18,027	0:00:30,87	0:01:03,38	0:02:10,19	0:03:18,45	0:04:27,66	0:05:37,61	0:11:34,81
990	10,077	10,968	18,000	0:00:30,82	0:01:03,28	0:02:10,00	0:03:18,15	0:04:27,26	0:05:37,10	0:11:33,76
1000	10,064	10,954	17,977	0:00:30,78	0:01:03,20	0:02:09,83	0:03:17,89	0:04:26,91	0:05:36,67	0:11:32,87

Таблица № 5

Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», индивидуальная гонка на время, женщины(трек с бетонным покрытием)

Уровень специальной физической подготовки (балл, шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	22,687	24,074	39,744	0:01:10,70	0:02:25,15	0:04:58,19	0:07:34,51	0:10:13,04	0:12:53,25	0:26:31,36
10	22,615	23,997	39,617	0:01:10,48	0:02:24,69	0:04:57,24	0:07:33,05	0:10:11,08	0:12:50,78	0:26:26,26
20	22,532	23,910	39,473	0:01:10,22	0:02:24,16	0:04:56,15	0:07:31,41	0:10:08,85	0:12:47,97	0:26:20,50
30	22,441	23,813	39,313	0:01:09,94	0:02:23,58	0:04:54,95	0:07:29,58	0:10:06,39	0:12:44,86	0:26:14,09
40	22,341	23,707	39,138	0:01:09,63	0:02:22,94	0:04:53,64	0:07:27,57	0:10:03,68	0:12:41,45	0:26:07,07
50	22,233	23,592	38,948	0:01:09,29	0:02:22,24	0:04:52,22	0:07:25,40	0:10:00,76	0:12:37,76	0:25:59,48
60	22,117	23,469	38,745	0:01:08,93	0:02:21,50	0:04:50,69	0:07:23,08	0:09:57,62	0:12:33,80	0:25:51,34
70	21,993	23,338	38,529	0:01:08,54	0:02:20,71	0:04:49,07	0:07:20,61	0:09:54,29	0:12:29,60	0:25:42,68
80	21,863	23,199	38,300	0:01:08,14	0:02:19,88	0:04:47,36	0:07:18,00	0:09:50,76	0:12:25,16	0:25:33,54
90	21,726	23,054	38,061	0:01:07,71	0:02:19,00	0:04:45,56	0:07:15,26	0:09:47,07	0:12:20,50	0:25:23,94
100	21,583	22,903	37,811	0:01:07,26	0:02:18,09	0:04:43,68	0:07:12,40	0:09:43,21	0:12:15,63	0:25:13,93
110	21,435	22,746	37,551	0:01:06,80	0:02:17,14	0:04:41,73	0:07:09,43	0:09:39,21	0:12:10,58	0:25:03,54
120	21,282	22,583	37,283	0:01:06,33	0:02:16,16	0:04:39,72	0:07:06,36	0:09:35,07	0:12:05,35	0:24:52,79
130	21,124	22,415	37,006	0:01:05,83	0:02:15,15	0:04:37,64	0:07:03,19	0:09:30,80	0:11:59,97	0:24:41,71
140	20,962	22,243	36,722	0:01:05,33	0:02:14,11	0:04:35,51	0:06:59,95	0:09:26,42	0:11:54,45	0:24:30,34
150	20,796	22,067	36,431	0:01:04,81	0:02:13,05	0:04:33,33	0:06:56,62	0:09:21,94	0:11:48,79	0:24:18,70
160	20,627	21,888	36,135	0:01:04,28	0:02:11,97	0:04:31,11	0:06:53,23	0:09:17,36	0:11:43,03	0:24:06,84
170	20,455	21,705	35,833	0:01:03,75	0:02:10,87	0:04:28,85	0:06:49,78	0:09:12,71	0:11:37,16	0:23:54,76
180	20,280	21,520	35,527	0:01:03,20	0:02:09,75	0:04:26,55	0:06:46,28	0:09:07,99	0:11:31,20	0:23:42,50
190	20,103	21,332	35,217	0:01:02,65	0:02:08,62	0:04:24,22	0:06:42,74	0:09:03,21	0:11:25,17	0:23:30,09
200	19,924	21,142	34,904	0:01:02,09	0:02:07,47	0:04:21,87	0:06:39,15	0:08:58,38	0:11:19,08	0:23:17,55

210	19,744	20,951	34,588	0:01:01,53	0:02:06,32	0:04:19,50	0:06:35,54	0:08:53,50	0:11:12,93	0:23:04,90
220	19,562	20,758	34,270	0:01:00,97	0:02:05,16	0:04:17,12	0:06:31,91	0:08:48,60	0:11:06,74	0:22:52,16
230	19,380	20,565	33,950	0:01:00,40	0:02:03,99	0:04:14,72	0:06:28,25	0:08:43,67	0:11:00,53	0:22:39,37
240	19,197	20,370	33,630	0:00:59,83	0:02:02,82	0:04:12,31	0:06:24,59	0:08:38,73	0:10:54,29	0:22:26,54
250	19,014	20,176	33,309	0:00:59,26	0:02:01,65	0:04:09,91	0:06:20,91	0:08:33,77	0:10:48,04	0:22:13,68
260	18,830	19,981	32,988	0:00:58,68	0:02:00,47	0:04:07,50	0:06:17,24	0:08:28,82	0:10:41,79	0:22:00,82
270	18,647	19,787	32,667	0:00:58,11	0:01:59,30	0:04:05,09	0:06:13,57	0:08:23,87	0:10:35,55	0:21:47,97
280	18,464	19,593	32,347	0:00:57,54	0:01:58,13	0:04:02,69	0:06:09,91	0:08:18,93	0:10:29,32	0:21:35,15
290	18,282	19,400	32,028	0:00:56,98	0:01:56,97	0:04:00,29	0:06:06,26	0:08:14,01	0:10:23,12	0:21:22,38
300	18,101	19,208	31,710	0:00:56,41	0:01:55,81	0:03:57,91	0:06:02,63	0:08:09,11	0:10:16,94	0:21:09,66
310	17,921	19,016	31,394	0:00:55,85	0:01:54,66	0:03:55,54	0:05:59,02	0:08:04,24	0:10:10,79	0:20:57,02
320	17,742	18,826	31,081	0:00:55,29	0:01:53,51	0:03:53,19	0:05:55,43	0:07:59,40	0:10:04,69	0:20:44,46
330	17,564	18,638	30,769	0:00:54,74	0:01:52,37	0:03:50,85	0:05:51,87	0:07:54,60	0:09:58,64	0:20:32,00
340	17,388	18,451	30,461	0:00:54,19	0:01:51,25	0:03:48,54	0:05:48,34	0:07:49,84	0:09:52,63	0:20:19,64
350	17,213	18,266	30,155	0:00:53,65	0:01:50,13	0:03:46,24	0:05:44,85	0:07:45,13	0:09:46,68	0:20:07,40
360	17,041	18,082	29,852	0:00:53,11	0:01:49,02	0:03:43,97	0:05:41,39	0:07:40,46	0:09:40,79	0:19:55,28
370	16,870	17,901	29,553	0:00:52,57	0:01:47,93	0:03:41,73	0:05:37,96	0:07:35,84	0:09:34,97	0:19:43,29
380	16,701	17,722	29,257	0:00:52,05	0:01:46,85	0:03:39,51	0:05:34,58	0:07:31,28	0:09:29,21	0:19:31,45
390	16,534	17,545	28,965	0:00:51,53	0:01:45,78	0:03:37,31	0:05:31,24	0:07:26,77	0:09:23,53	0:19:19,74
400	16,369	17,370	28,676	0:00:51,01	0:01:44,73	0:03:35,15	0:05:27,94	0:07:22,32	0:09:17,92	0:19:08,20
410	16,207	17,198	28,392	0:00:50,51	0:01:43,69	0:03:33,02	0:05:24,68	0:07:17,93	0:09:12,38	0:18:56,81
420	16,047	17,028	28,111	0:00:50,01	0:01:42,67	0:03:30,91	0:05:21,48	0:07:13,61	0:09:06,93	0:18:45,58
430	15,889	16,860	27,835	0:00:49,52	0:01:41,66	0:03:28,84	0:05:18,32	0:07:09,34	0:09:01,55	0:18:34,51
440	15,734	16,696	27,563	0:00:49,03	0:01:40,66	0:03:26,80	0:05:15,21	0:07:05,15	0:08:56,26	0:18:23,62
450	15,581	16,533	27,295	0:00:48,56	0:01:39,69	0:03:24,79	0:05:12,15	0:07:01,02	0:08:51,05	0:18:12,90
460	15,431	16,374	27,032	0:00:48,09	0:01:38,72	0:03:22,81	0:05:09,13	0:06:56,96	0:08:45,93	0:18:02,36
470	15,283	16,217	26,773	0:00:47,63	0:01:37,78	0:03:20,87	0:05:06,18	0:06:52,97	0:08:40,89	0:17:52,00
480	15,138	16,063	26,519	0:00:47,18	0:01:36,85	0:03:18,96	0:05:03,27	0:06:49,04	0:08:35,94	0:17:41,82
490	14,995	15,912	26,269	0:00:46,73	0:01:35,94	0:03:17,09	0:05:00,41	0:06:45,19	0:08:31,09	0:17:31,82
500	14,855	15,763	26,024	0:00:46,30	0:01:35,04	0:03:15,25	0:04:57,61	0:06:41,41	0:08:26,32	0:17:22,00
510	14,718	15,618	25,784	0:00:45,87	0:01:34,16	0:03:13,45	0:04:54,86	0:06:37,70	0:08:21,64	0:17:12,38
520	14,583	15,475	25,548	0:00:45,45	0:01:33,30	0:03:11,68	0:04:52,16	0:06:34,06	0:08:17,05	0:17:02,93

530	14,452	15,335	25,317	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,52	0:06:30,50	0:08:12,55	0:16:53,68
540	14,322	15,198	25,090	0:00:44,64	0:01:31,63	0:03:08,24	0:04:46,93	0:06:27,01	0:08:08,15	0:16:44,61
550	14,196	15,063	24,868	0:00:44,24	0:01:30,82	0:03:06,58	0:04:44,39	0:06:23,58	0:08:03,83	0:16:35,73
560	14,072	14,932	24,651	0:00:43,85	0:01:30,03	0:03:04,95	0:04:41,91	0:06:20,24	0:07:59,61	0:16:27,03
570	13,950	14,803	24,439	0:00:43,48	0:01:29,25	0:03:03,36	0:04:39,48	0:06:16,96	0:07:55,47	0:16:18,53
580	13,832	14,677	24,231	0:00:43,11	0:01:28,49	0:03:01,80	0:04:37,10	0:06:13,75	0:07:51,43	0:16:10,21
590	13,716	14,554	24,028	0:00:42,75	0:01:27,75	0:03:00,28	0:04:34,78	0:06:10,62	0:07:47,48	0:16:02,08
600	13,603	14,434	23,830	0:00:42,39	0:01:27,03	0:02:58,79	0:04:32,51	0:06:07,56	0:07:43,62	0:15:54,14
610	13,492	14,317	23,636	0:00:42,05	0:01:26,32	0:02:57,33	0:04:30,29	0:06:04,57	0:07:39,85	0:15:46,37
620	13,384	14,202	23,447	0:00:41,71	0:01:25,63	0:02:55,91	0:04:28,13	0:06:01,65	0:07:36,17	0:15:38,80
630	13,279	14,090	23,262	0:00:41,38	0:01:24,96	0:02:54,53	0:04:26,02	0:05:58,81	0:07:32,58	0:15:31,41
640	13,176	13,981	23,082	0:00:41,06	0:01:24,30	0:02:53,18	0:04:23,96	0:05:56,03	0:07:29,07	0:15:24,20
650	13,076	13,875	22,907	0:00:40,75	0:01:23,66	0:02:51,86	0:04:21,95	0:05:53,32	0:07:25,66	0:15:17,17
660	12,978	13,771	22,736	0:00:40,45	0:01:23,03	0:02:50,58	0:04:20,00	0:05:50,69	0:07:22,33	0:15:10,33
670	12,883	13,671	22,569	0:00:40,15	0:01:22,42	0:02:49,33	0:04:18,10	0:05:48,12	0:07:19,10	0:15:03,66
680	12,791	13,573	22,407	0:00:39,86	0:01:21,83	0:02:48,11	0:04:16,24	0:05:45,62	0:07:15,95	0:14:57,18
690	12,701	13,477	22,250	0:00:39,58	0:01:21,26	0:02:46,93	0:04:14,44	0:05:43,19	0:07:12,88	0:14:50,87
700	12,613	13,384	22,097	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,78	0:04:12,69	0:05:40,83	0:07:09,90	0:14:44,74
710	12,529	13,294	21,948	0:00:39,05	0:01:20,16	0:02:44,67	0:04:10,99	0:05:38,54	0:07:07,01	0:14:38,79
720	12,446	13,207	21,804	0:00:38,79	0:01:19,63	0:02:43,59	0:04:09,34	0:05:36,31	0:07:04,20	0:14:33,01
730	12,366	13,122	21,664	0:00:38,54	0:01:19,12	0:02:42,54	0:04:07,74	0:05:34,15	0:07:01,48	0:14:27,41
740	12,289	13,040	21,528	0:00:38,30	0:01:18,62	0:02:41,52	0:04:06,19	0:05:32,06	0:06:58,84	0:14:21,98
750	12,214	12,961	21,397	0:00:38,06	0:01:18,14	0:02:40,53	0:04:04,69	0:05:30,04	0:06:56,29	0:14:16,73
760	12,141	12,884	21,270	0:00:37,84	0:01:17,68	0:02:39,58	0:04:03,24	0:05:28,08	0:06:53,82	0:14:11,64
770	12,071	12,809	21,147	0:00:37,62	0:01:17,23	0:02:38,66	0:04:01,84	0:05:26,19	0:06:51,43	0:14:06,73
780	12,004	12,738	21,029	0:00:37,41	0:01:16,80	0:02:37,77	0:04:00,48	0:05:24,36	0:06:49,13	0:14:01,99
790	11,939	12,668	20,914	0:00:37,21	0:01:16,38	0:02:36,91	0:03:59,17	0:05:22,60	0:06:46,90	0:13:57,41
800	11,876	12,602	20,804	0:00:37,01	0:01:15,98	0:02:36,09	0:03:57,92	0:05:20,90	0:06:44,76	0:13:53,01
810	11,815	12,538	20,699	0:00:36,82	0:01:15,59	0:02:35,30	0:03:56,71	0:05:19,27	0:06:42,71	0:13:48,77
820	11,757	12,476	20,597	0:00:36,64	0:01:15,22	0:02:34,53	0:03:55,54	0:05:17,70	0:06:40,73	0:13:44,70
830	11,702	12,417	20,500	0:00:36,47	0:01:14,87	0:02:33,80	0:03:54,43	0:05:16,20	0:06:38,83	0:13:40,80
840	11,649	12,361	20,406	0:00:36,30	0:01:14,53	0:02:33,10	0:03:53,36	0:05:14,76	0:06:37,02	0:13:37,07

850	11,598	12,307	20,317	0:00:36,14	0:01:14,20	0:02:32,43	0:03:52,35	0:05:13,39	0:06:35,29	0:13:33,50
860	11,549	12,255	20,232	0:00:35,99	0:01:13,89	0:02:31,80	0:03:51,37	0:05:12,08	0:06:33,63	0:13:30,10
870	11,503	12,206	20,152	0:00:35,85	0:01:13,60	0:02:31,19	0:03:50,45	0:05:10,83	0:06:32,06	0:13:26,87
880	11,459	12,160	20,075	0:00:35,71	0:01:13,32	0:02:30,62	0:03:49,58	0:05:09,65	0:06:30,57	0:13:23,80
890	11,418	12,116	20,003	0:00:35,58	0:01:13,05	0:02:30,07	0:03:48,75	0:05:08,53	0:06:29,17	0:13:20,90
900	11,379	12,075	19,935	0:00:35,46	0:01:12,80	0:02:29,56	0:03:47,97	0:05:07,48	0:06:27,84	0:13:18,17
910	11,343	12,036	19,871	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,24	0:05:06,49	0:06:26,59	0:13:15,61
920	11,309	12,000	19,811	0:00:35,24	0:01:12,35	0:02:28,63	0:03:46,55	0:05:05,57	0:06:25,43	0:13:13,22
930	11,277	11,966	19,755	0:00:35,14	0:01:12,15	0:02:28,22	0:03:45,92	0:05:04,71	0:06:24,35	0:13:10,99
940	11,248	11,935	19,704	0:00:35,05	0:01:11,96	0:02:27,83	0:03:45,33	0:05:03,92	0:06:23,35	0:13:08,94
950	11,221	11,907	19,657	0:00:34,97	0:01:11,79	0:02:27,48	0:03:44,79	0:05:03,20	0:06:22,44	0:13:07,05
960	11,196	11,881	19,614	0:00:34,89	0:01:11,63	0:02:27,16	0:03:44,30	0:05:02,54	0:06:21,60	0:13:05,34
970	11,174	11,857	19,576	0:00:34,82	0:01:11,49	0:02:26,87	0:03:43,86	0:05:01,95	0:06:20,86	0:13:03,81
980	11,155	11,837	19,542	0:00:34,76	0:01:11,37	0:02:26,62	0:03:43,48	0:05:01,42	0:06:20,20	0:13:02,45
990	11,138	11,819	19,512	0:00:34,71	0:01:11,26	0:02:26,39	0:03:43,14	0:05:00,97	0:06:19,62	0:13:01,26
1000	11,124	11,804	19,487	0:00:34,67	0:01:11,17	0:02:26,21	0:03:42,85	0:05:00,58	0:06:19,13	0:13:00,26

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «велосипедный спорт»**

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»; уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности в 700 баллов и выше каждый (в соответствии с приложениями № 1 и № 2 к ФССП)
	свыше одного года	выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»; уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности в 700 баллов и выше каждый (в соответствии с приложениями № 1 и № 2 к ФССП)

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«велосипедный спорт»**

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Высшего спортивного мастерства	до года	спортивное звание «мастер спорта России»; общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности в 800 баллов и выше каждый (в соответствии с приложениями № 1 и № 2 к ФССП)
	свыше одного года	выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса»; уровень общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности в 800 баллов и выше каждый (в соответствии с приложениями № 1 и № 2 к ФССП)

## V. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта велоспорт – шоссе, трек определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

1.1. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- возраста спортсмена.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта велоспорт – шоссе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт - шоссе, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

5. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

6. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий.

7. Годовой объем тренировочной нагрузки лица, проходящего спортивную подготовку, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%. Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объема тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине).

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый

реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «трек», «шоссе» (далее – соответственно трек, шоссе), основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже всероссийского уровня.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

**VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», материально-технические условия реализации Программы  
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, не обходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			трек	шоссе	трек	шоссе
Основное спортивное оборудование и инвентарь						
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	–	1	–	1
3.	Велостанок универсальный	штук	3	3	3	1
4.	Капсула каретки	штук	–	2	–	2
5.	Кассета	штук	–	2	–	2
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	1	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	–	–	–	
12.	Мяч футбольный	штук	1	1	1	1
13.	Иструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1
14.	Передние шестеренки	комплект	3	3	1	1
15.	Слесарные инструменты	комплект	1	1	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	1	1	1
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	–	2	–	2
19.	Переключатель задний	штук		2	–	2
20.	Переключатель передний	штук		2	–	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	–	1	–	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1
24.	Свисток	штук	1	1	1	1

25.	Секундомер	штук	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	–	1	–	1
27.	Скакалка	штук	–	–	-	–
28.	Спицы	штук		20		20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	1	1	1	1
30.	Трос с рубашкой	штук	–	4		4
32.	Фишки (конусы)	штук	–	–	–	–
33.	Цепь	штук	–	3	–	4
34.	Шипы	штук	–	2	–	2
35.	Шифтеры	штук	–	2	–	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	–	–	–	–
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	3	–	1	–

Сокращения, используемые в таблице:

«трек» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;

«шоссе» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшегопортивного мастерства	
				трек	шоссе	трек	шоссе
1.	Велокамеры «BMX»	штук	на обучающегося	-	-	—	-
2.	Велокамеры «MTB»	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Велокамеры трек	штук	на обучающегося	10	-	15	-
4.	Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	-	10	-	15
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Велопокрышки «MTB»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	на обучающегося	6	-	8	-
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающегося	-	6	-	8
10.	Велосипед «BMX»	штук	на обучающегося	-	-	-	-
11.	Велосипед «MTB» (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
12.	Велосипед «MTB» (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	1	-	1	-
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	на обучающегося	1	-	1	-
15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	на обучающегося	1	-	1	-
16.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	-	1	-
	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	-	2	-	2
	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	-	1	-	1
	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	на обучающегося	18	-	24	-
	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	10	-	12	-
	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	на обучающегося	24	-	36	-

	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	–	2	–	2
	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	3	2	3
17.	Дисковое колесо для трека	комплект	на обучающегося	2	–	2	–
18.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
19.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающегося	–	–	–	– –
20.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающегося	-	–	–	–
21.	Контактные педали «трек»	комплект	на обучающегося	1	–	1	–
22.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
23.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	1	1	1	1
24.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	8	6	10	10
25.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающегося	–	1	–	1
26.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	–
27.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	–	-	–	–
28.	Колеса трековые (запасные)	комплект	на обучающегося	2	1	2	2
29.	Лопастное колесо трековое	штук	на обучающегося			1	–
30.	Лопастное колесо шоссейное	штук	на обучающегося	–	1	–	1
31.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	2	2	2	2
32.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	3	4	4	4
33.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	2	2	2
34.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	3	2	3	3
35.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	1	1	1	1
36.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	–			–
37.	Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	1	1	1	1
38.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося		1	–	1
39.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	1	1	2	2
40.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	–			–
41.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	2	2	2	2

Сокращения, используемые в таблице:

«трек» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;

«шоссе» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшегопортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
Шоссе							
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Велодайка	штук	на обучающегося	5	1	8	1
4.	Велодайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1	3	1
5.	Велодайка защитная	штук	на обучающегося	–	–	–	–
6.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	3	1	6	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Велотрусы	штук	на обучающегося	5	1	8	1
9.	Велотуфли МТБ	пар	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Велодайка летняя	штук	на обучающегося	3	1	6	1
12.	Велодайка теплая	штук	на обучающегося	2	1	2	1
13.	Велодайка с защитой лица	штук	на обучающегося	–	–	–	–
14.	Ветровка - дождевик	штук	на обучающегося	2	1	2	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	1	1	2	1
16.	Каска защитная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
17.	Компрессионное белье	комплектов	на обучающегося	2	1	2	1
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1

20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	6	1	12	1
22.	Очки защитные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
23.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	1	1	2	1
24.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	1	1	2	1
25.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	1	1	2	1
26.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	2	1	2	1
27.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
28.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1
29.	Термобелье	комплектов	на обучающегося	1	1	2	1
Трек							
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Веломайка	штук	на обучающегося	5	1	8	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1	3	1
5.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	–	–	–	–
6.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	3	1	6	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Велотрусы	штук	на обучающегося	5	1	8	1
9.	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Велощапка летняя	штук	на обучающегося	3	1	6	1
12.	Велощапка теплая	штук	на обучающегося	2	1	2	1
13.	Велощлем с защитой лица	штук	на обучающегося	–	–	–	–
14.	Ветровка - дождевик	штук	на обучающегося	2	1	2	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	1	1	2	1
16.	Каска защитная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
17.	Компрессионное белье	комплектов	на обучающегося	2	1	2	1

18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	6	1	12	1
22.	Очки защитные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
23.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	1	1	2	1
24.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	1	1	2	1
25.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	1	1	2	1
26.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	2	1	2	1
27.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
28.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1
29.	Термобелье	комплектов	на обучающегося	1	1	2	1

Сокращения, используемые в таблице:

«трек» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;

«шоссе» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

## 17. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
  2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт , 1990.
  3. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско– юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160 с.
  4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
  5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2003.
  6. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2001.
  7. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСИТ. М.: 2008.
  8. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.:ФиС, 1982.
  9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с

**Приложение № 1**  
**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		Недельная нагрузка в часах				
		33		33		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		4 часа		4 часа		
		Наполняемость групп (человек)				
		от 3		от 2		
		до года	свыше года	первый год	второй год	свыше двух лет
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	72	78	78	60	36
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	1094	1254	1400	1554	1558
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	620	748	858	982	982
4.	2.2. Общая физическая подготовка	300	320	350	380	390
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	90	96	102	96	78
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	24	30	30	36	36
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	60	60	60	60	72
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	100	100	100	100	120
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	18	18	18	18	18
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	100	100	120	140	140
11.	Раздел 6. Судейская практика	20	10	-	-	-
12.	Общее количество часов в год	1404	1560	1716	1872	1872