

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДОПО
«СШ «Олимп»

А.А. Акавов

Приказ от 29.12.2023 № 596

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2023 № 14

**Рабочая программа
по виду спорта «велосипедный спорт»**
(составлена на основании дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный
спорт»)

Этап спортивной подготовки:
учебно-тренировочный этап (этап
спортивно специализации) третий год обучения
Возраст обучающихся: 14 -18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель Е.О. Клочкова

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1099 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;

- Приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1304 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;

Велосипедный спорт – циклический вид спорта, в котором спортсмен должен преодолеть расстояние на велосипеде за наименьшее количество времени. При этом механизм велосипеда приводится в действие за счёт мускулатуры ног и корпуса самого спортсмена.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «велосипедный спорт», спортивных дисциплин: шоссе, трек, маунтинбайк, велокросс.

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Реализация рабочей программы на учебно-тренировочном этапе

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в

спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Специфика организации обучения

В работе с обучающимися учитываются определенные требования, отражающие специфику велосипедного спорта:

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса;
2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности;
3. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения гонки;
4. Создание резервных функциональных возможностей у лиц, проходящих спортивную подготовку, для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла;
5. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки;
6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения;
7. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе спортивной подготовки.

Структура системы многолетней подготовки

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки велосипедистов на этапе, учитываются следующие показатели:

- оптимальный возраст обучающихся для достижения высоких результатов на каждом этапе спортивной подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на предыдущем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки, которых должны достигнуть обучающиеся на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов подготовки велосипедистов на шоссе;
- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт на каждом этапе подготовки;
- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапах спортивной подготовки;
- контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном периодах годового плана спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на учебно-тренировочном этапе

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
----------------------------	---	--	-------------------------

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), третий год	1	11	6
---	---	----	---

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов. Недельная учебная нагрузка — 21 час, общее количество часов в год — 1092.

Расписание занятий 01.01.-31.05.2024г., 01.09.-31.12.2024г.

Наименование группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
учебно-тренировочный этап (третий год)	выходной	15.30.-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30	10.00-13.00 16.00-17.00	10.00-13.00 16.00-18.00

Расписание занятий 01.06.-31.08.2024г.

Наименование группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
учебно-тренировочный этап (третий год)	выходной	10:00-13:00	10:00-13:00	10:00-13:00	10:00-13:00	10:00-13:00 16:00-17:00	10:00-13:00 16:00-18:00

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	445
3.	Общая физическая подготовка	258
4.	Специальная техническая подготовка	102
5.	Специальная психологическая подготовка	24
6.	Восстановительные мероприятия	48
7.	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	75
8.	Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	12
9.	Участие в спортивных соревнованиях	48
10.	Судейская практика	20

Для зачисления в учебно-тренировочную группу третьего года, при наличии вакантных мест, с 01 по 20 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих этапу, при наличии вакантных мест.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации рабочей программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап учебно-тренировочный 3 года	
Подготовительные	10	
Основные	6	

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

Учебно-тренировочный этап

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики велосипедного спорта. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Техническая подготовка. Цель - формирование эффективной техники с оптимальной скоростью; обучение использованию массы тела. Задачи: владение оптимальной структурой движений в умеренном темпе; формирование специальных ощущений; обучение элементам соревновательной деятельности, старта финиширования, поворотов, лидирования и за лидером; расширение диапазона специальных двигательных навыков.

Физическая подготовка. Цель - разносторонняя специальная физическая подготовка с акцентированным развитием скоростных качеств. Задачи: выполнение полного объема тренировочных нагрузок по всем аспектам подготовки; развитие специальной выносливости; овладение всеми специальными упражнениями велосипедиста. Характерными особенностями этапа являются: езда на велосипеде начинает использоваться для развития всех двигательных качеств велосипедиста; участие в соревнованиях не является первоочередным стимулом совершенствования и ещё не подчиняет себе направленность тренировочного процесса; начинает использоваться полный объём средств специальной подготовки велосипедиста.

Тактическая подготовка. Цель - освоение основных тактических приёмов прохождения дистанции. Задачи: научиться распределению сил на дистанции при использовании различных тактических приемов её преодоления; уметь применять различные тактические варианты преодоления дистанции; уметь выбирать рациональный тактический вариант ведения борьбы в зависимости от соревновательной ситуации. Основными методами являются - наглядный и упражнения с привлечением словесных методов. На этом этапе тактические действия совершенствуются и доводятся до уровня навыка. Осуществляется это при помощи следующих средств – индивидуально, с привлечением товарищей по команде в условиях моделирования соревновательной обстановки, в соревновательных условиях. Ознакомление с тактическими вариантами прохождения дистанции соревнований. Изучение и обработка вариантов стартов. Изучение лидирования. Езда за лидером. Выполнение поворотов. Изучение финишных ускорений. Овладение ускорениями на дистанции. Изучение связи между условиями и тактикой гонки.

Соревновательная подготовка. Цель - овладение представлениями о системе подготовки и эффективной технике велосипедиста. Используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки велосипедистов, разбор и анализ техники и методов обучения и тренировки, просмотр кинограмм, киноконцовок, лекции по вопросам обучения и тренировки.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третий год обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	258	21	21	21	22	22	22	21	21	21	22	22	22
Специальная физическая подготовка	445	37	37	37	37	37	37	38	37	37	37	37	37
Спортивные соревнования	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая, тактическая подготовка	102	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	8
Теоретическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные мероприятия	75	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7	7
Инструкторская, судейская практика	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ВСЕГО	1092	89	89	90	91	91	92	92	91	92	92	92	91

План воспитательной работы на 2024 год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится

личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	май-август
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	ноябрь-декабрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению) 	апрель-май

		мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	Проведение занятий, бесед на темы: - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	март
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	апрель-октябрь
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	май-август
------	---	---	------------

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» 3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» 4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе	январь По назначению октябрь декабрь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net <u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u> Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом

	формирования антидопинговой культуры»		по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	---------------------------------------	--	---

Система контроля и зачетные требования

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по общей физической подготовке на:

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	0:14:45 и более	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, с	01:24,0 и более	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
6.	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

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на тренировочный этап (этап спортивной специализации), по виду спорта «велосипедный спорт»

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «шоссе - индивидуальная гонка» (мужчины)

Уровень специальной физической	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										

ПОДГОТОВКИ (балл)												
0	0:02: 08,9 и боле е	0:04: 24,8 и боле е	0:06: 43,6 и боле е	0:11: 26,6 и боле е	0:23: 33,1 и боле е	0:35: 56,3 и боле е	0:48: 30,7 и боле е	1:01: 13,7 и боле е	1:14: 03,7 и боле е	1:40: 00,6 и боле е	2:06: 15,8 и боле е	
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: 51,2	0:03: 48,6	0:05: 49,4	0:09: 56,6	0:20: 28,8	0:30: 15,5	0:41: 12,0	0:52: 16,0	1:03: 26,1	1:26: 01,1	1:48: 51,9	

	51,1	48,3	48,0	52,1	18,5	59,3	49,8	47,7	51,6	14,1	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:	0:02:	0:03:	0:06:	0:12:	0:19:	0:26:	0:33:	0:40:	0:54:	1:08:

	10,3	24,3	40,0	14,3	50,3	35,3	26,5	22,4	22,1	30,8	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 №12

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «шоссе - индивидуальная гонка» (женщины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02: 27,1 и боле е	0:05: 02,3 и боле е	0:07: 40,7 и боле е	0:13: 03,8 и боле	0:26: 53,2 и боле е	0:41: 01,5 и боле е	0:55: 22,7 и боле е	1:09: 53,7 и боле е	1:24: 32,7 и боле е	1:54: 10,0 и боле е	2:24: 08,2 и боле е
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: 15,9	0:04: 39,3	0:07: 05,7	0:11: 04,2	0:24: 50,5	0:37: 54,3	0:50: 10,0	1:04: 34,8	1:17: 06,9	1:44: 29,1	2:12: 10,5

	14,9	37,1	02,3	58,5	38,7	36,3	45,7	04,1	29,8	39,0	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:	0:02:	0:04:	0:07:	0:15:	0:23:	0:31:	0:40:	0:48:	1:05:	1:23:

	24,8	54,2	25,5	31,8	29,7	38,7	55,0	17,0	43,6	48,0	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

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.