

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»

А.А.Акавов

Приказ от 29.12.2023 № 596



Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2022 № 14

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

Этап спортивной подготовки:
совершенствование спортивного мастерства
свыше года

Возраст обучающихся: 17-20 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
Филиппова Мария Викторовна

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» и Федеральный закон «Об образовании 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 27.27.2022 №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» (далее – ФССП);

- 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, ВМХ, 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.

Основными задачами обучения в группе совершенствования спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники велосипедного спорта; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных

международных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера; выполнение разрядных норм и требований кандидата в мастера спорта, мастера спорта России.

Процесс обучения в группе совершенствования спортивного мастерства свыше года направлен на подготовку велосипедистов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния обучающегося.

Реализация рабочей программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: шоссе, трек, маунтинбайк, велокросс, BMX вида спорта «велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Гонки на шоссе бывают групповыми и индивидуальными.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом этапа совершенствования спортивного мастерства. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применяется для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства от 15 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при

проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 15 | 3 |

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов. Недельная учебная нагрузка — 30 часов, общее количество часов в год — 1560.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. 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 этапе совершенствование спортивного мастерства

| Разделы и виды спортивной подготовки | Единица измерения | Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года) |
|--|-------------------|--|
| Недельная нагрузка в часах | час | 30 |
| Теоретическая подготовка | час | 78 |
| Специальная физическая подготовка | час | 748 |
| Общая физическая подготовка | час | 320 |
| Специальная техническая подготовка | час | 96 |
| Специальная психологическая подготовка | час | 30 |
| Восстановительные мероприятия | час | 60 |
| Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | час | 100 |
| Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | час | 18 |
| Участие в спортивных соревнованиях | час | 100 |
| Судейская практика | час | 10 |
| Всего: | час | 1560 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Техническая, тактическая подготовка | 96 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 78 | 6 | 11 | 11 | 11 | 12 | - | - | - | 6 | 7 | 7 | 7 |
| Психологическая подготовка | 30 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 100 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| Инструкторская, судейская практика | 10 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ВСЕГО | 1560 | 124 | 131 | 137 | 138 | 138 | 125 | 125 | 125 | 129 | 132 | 128 | 128 |

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

| Наименование группы, недельная нагрузка | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|-------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Группа этапа ССМ, 30 час/нед. | Выходной | 07.00-9.00 16.00-18.00 | 7.00-9.00 17.15-19.15 | 07.00-9.00 16.00-18.00 | 7.00-9.00 17.15-19.15 | 07.00-10.00 12.30-16.30 | 7.00-10.00 12.30-16.30 |

План воспитательной работы на 2024 учебный 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 | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в | май-август |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | <p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | |
| 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 мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | апрель-май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Проведение занятий, бесед на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности; | март |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | | - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах | |
| 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 мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------------------|--|
| Этап совершенствование спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь 1-2 раза в год | 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, учебно-спортивный отдел |

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе совершенствование спортивного мастерства, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

совершенствовать уровень общей 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

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; сохранять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «велосипедный спорт» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания).

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группу на этап совершенствования спортивного мастерства 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 этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

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

| Уровень СФП (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 | 0:02:08,9 и более | 0:04:24,8 и более | 0:06:43,6 и более | 0:11:26,6 и более | 0:23:33,1 и более | 0:35:56,3 и более | 0:48:30,7 и более | 1:01:13,7 и более | 1:14:03,7 и более | 1:40:00,6 и более | 2:06:15,8 и более |
| 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 |

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

| Уровень СФП (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 более | 0:05:02,3 и более | 0:07:40,7 и более | 0:13:03,8 и более | 0:26:53,2 и более | 0:41:01,5 и более | 0:55:22,7 и более | 1:09:53,7 и более | 1:24:32,7 и более | 1:54:10,0 и более | 2:24:08,2 и более |
| 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 |

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.