

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 26.12.2023 № 14

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

Этап спортивной подготовки:
Этап совершенствования спортивного
мастерства свыше года
Возраст обучающихся: от 17 до 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель Ю.П.Карпенков

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 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 27.07.2022 №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);

- 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, совершенствование обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группах 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-преподавателя; выполнение разрядных норм и требований кандидата в мастера спорта.

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

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

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность учебно-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 обучающихся для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годового цикла.
5. Ранжирование соревнований в годовых 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 каждом 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 учебного плана.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Псковской области по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3

Режим занятий

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

Расписание занятий с 01.01.2024 г. по 31.12.2024 г.

Наименование группы этапа подготовки	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
ССМ свыше года, 30 час/нед.	08.00- 09.00	08.00- 09.00	07.00- 09.00	08.00- 09.00	07.00- 09.00	Выходной	10.00- 14.00
	17.00- 20.00	17.00- 20.00	17.00- 20.00	17.00- 20.00	17.00- 20.00		16.00- 20.00

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 4 часов.

Организация работы с лицами, обучающимися по программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется тренером-преподавателем и

согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательном учреждении.

Объем годового учебного плана рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (свыше года)

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Свыше года
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

Для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, 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 совершенствования спортивного мастерства, 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 программы:

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

Виды (формы) обучения

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 по велосипедному спорту

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Подготовительные	14
Основные	8

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по программе планируются в соответствии с календарным планом официальных спортивно-массовых мероприятий.

Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов.

Основная задача группы совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Из расчета 52 недели:

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Годовой объем учебного плана (в часах)
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года	Не ограничивается	1560

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	320	26	27	27	27	27	27	27	26	26	27	27	26
Специальная физическая подготовка	748	62	62	63	63	62	62	62	62	62	63	63	62
Спортивные соревнования	100	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5
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

План воспитательной работы на 2024 год

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта: история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

В области общей и специальной физической подготовки: освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию; овладение основами техники и тактики в велосипедном спорте; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

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;	май-август

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
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	Проведение занятий, бесед на темы: - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта.	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

Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучения на сайте РУСАДА	январь	Прохождения онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» Процедура допинг контроля, «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМА»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел

Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований.

Содержание мероприятия	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 6. Ведение дневника самоконтроля 	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-	

мероприятий	преподавателя	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

Система контроля и зачетные требования

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки (далее-обучающиеся), определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают:

- нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода при наличии вакантных мест в группу этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (таблица №10).

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

- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700

баллов для мужчин и 595 баллов для женщин;

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на этап совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице (таблица №11).

Для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке на:

- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группу на этап спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (таблица № 12) . Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода 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

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: 39,7	0:05: 35,5	0:09: 31,7	0:19: 40,6	0:29: 02,9	0:40: 35,7	0:50: 15,1	1:01: 01,1	1:23: 45,1	1:44: 48,1

	47,0	39,8	35,0	29,9	32,9	49,7	15,8	49,1	28,2	00,4	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:	0:02:	0:03:	0:06:	0:12:	0:19:	0:25:	0:32:	0:39:	0:53:	1:07:

	08,6	20,9	34,7	05,4	31,9	07,3	48,7	34,7	24,4	12,8	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 е	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: 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:	0:04:	0:06:	0:11:	0:23:	0:36:	0:49:	1:01:	1:14:	1:41:	2:07:

	10,4	27,8	48,3	34,6	49,4	21,1	04,2	56,0	54,8	09,7	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:	0:02:	0:04:	0:07:	0:15:	0:22:	0:31:	0:39:	0:47:	1:03:	1:20:

	22,4	49,2	17,9	18,8	03,1	58,0	00,1	07,7	19,8	54,8	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.