

Проект на 6 ноября 2020 г.

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «__» _____ 20__ г.
№ _____

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«Велосипедный спорт»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

1. Область применения

1.1. Настоящий стандарт устанавливает совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «Велосипедный спорт».

1.2. Положения настоящего стандарта предназначены для обязательного применения организациями, осуществляющими спортивную

подготовку, при разработке и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт», определяющей основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе.

2. Нормативные ссылки

В настоящем стандарте использованы ссылки на следующие федеральные законы и нормативные правовые акты:

«Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 года № 197-ФЗ
Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон № 152 от 27.07.2006 года «О персональных данных»
Постановление Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 года № 1090 «О Правилах дорожного движения»

Приказ Минспорта России от 20.02.2017 года № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»

Приказ Минспорта России от 13.11.2017 года № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»

Приказ Минздрава России от 01.03.2016 года № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Письмо Роспотребнадзора и МВД РФ от 21.09.2006 года «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.01.2014 года № 3 «Об утверждении СП 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей»

Примечание – При пользовании настоящим стандартом целесообразно проверить действие ссылочных федеральных законов и нормативных правовых актов в информационной системе общего пользования – на официальном сайте федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта в сети Интернет. Если ссылочный документ заменен (изменен), то при пользовании настоящим стандартом следует руководствоваться заменяющим (измененным) документом. Если ссылочный документ отменен без замены, то положение, в котором дана ссылка на него, применяется в части, не затрагивающей этой ссылки.

3. Термины и определения

В настоящем стандарте применены термины по Федеральному закону от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон), а также следующие термины с соответствующими определениями:

3.1. спортивная подготовка: по Федеральному закону (статья 2, пункт 15.1);

3.2. программа спортивной подготовки: по Федеральному закону (статья 2, пункт 10);

3.3. спортивное соревнование: по Федеральному закону (статья 2, пункт 18);

3.4. спортивное мероприятие: по Федеральному закону (статья 2, пункт 19);

3.5. тренировочное мероприятие: вид мероприятий спортивной подготовки, представляет собой специализированное мероприятие, включающее в себя теоретическую и организационную части, построенное преимущественно на системе физических упражнений и направленное на воспитание и совершенствование определенных способностей,

обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов;

3.6. этап спортивной подготовки: отдельный период в деятельности по осуществлению спортивной подготовки, который по своему характеру и результатам отличается от предыдущих и последующих периодов этой деятельности;

3.7. спортивный резерв: по Федеральному закону (статья 2, пункт 15.2).

4. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

4.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее – программа) разрабатывается физкультурно-спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку (далее – организация), отдельно на каждый этап спортивной подготовки.

4.2. Программа основывается на следующих принципах:

– направленность спортивной подготовки на формирование и развитие физической и спортивной подготовленности (спортивного потенциала) лица, проходящего спортивную подготовку при принятии надлежащих мер по защите его здоровья,

– углубленная специализация и индивидуализация, начиная с этапа спортивного совершенствования спортивной подготовки,

– единство общей физической и специальной физической подготовки,

– непрерывность тренировочного процесса,

– единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок,

– волнообразность динамики тренировочных нагрузок,

– цикличность тренировочного процесса,

– единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки спортсмена,

– возрастная адекватность этапам многолетней спортивной подготовки.

4.3. Программа состоит из следующих элементов и разделов: титульный лист, пояснительная записка и части – нормативно-целевая, содержательно-регламентная и организационно-методическая.

4.4. Титульный лист программы оформляют в соответствии с *приложением 1*.

На титульном листе приводят следующие данные:

– полное наименование организации, являющейся учредителем организации, осуществляющей спортивную подготовку (далее – учредитель);

– полное наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (далее – организация);

– реквизиты локального нормативного акта организации, утверждающего программу;

– общее наименование программы с указанием вида спорта;

– этап спортивной подготовки;

– продолжительность этапа спортивной подготовки;

– минимальный возраст зачисления;

– место и год составления программы.

4.5. Пояснительная записка должна содержать краткую информацию о:

– общем назначении программы;

– велосипедном спорте – его истории, тенденциях развития, выдающихся спортивных достижениях отечественных и зарубежных спортсменов и команд, в том числе и на Олимпийских играх, спортивных дисциплинах, системе спортивных соревнований, пользе передвижения на велосипеде для укрепления и сохранения здоровья и других преимуществах, привлекательности занятий велосипедным спортом для детей и молодежи с ориентацией на возрастные группы, относящиеся к предмету программы;

– гендерных, возрастных, психофизиологических и иных особенностях развития организма детей и молодежи, указанного в программе возраста.

4.6. Нормативно-целевая часть программы определяет направленность деятельности организации, ее потенциальные возможности по решению поставленных программой задач, параметры и методы оценки результативности, а также способы определения достижения этих целей и результатов.

Нормативно-целевая часть программы включает следующие элементы:

- Цель, задачи и сроки (подэтапы) реализации программы,
- Ресурсное обеспечение программы,
- Планируемые результаты освоения программы,
- Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы,
- Нормативные ссылки.

Нормативно-целевая часть программы должна:

- отражать взаимосвязь с государственными/муниципальными программами по подготовке спортивного резерва и повышению его уровня конкурентоспособности,
- обеспечивать преемственность целей и задач в многолетнем аспекте системы спортивной подготовки,
- принимать во внимание возрастные, гендерные и иные особенности развития лиц, осуществляющих спортивную подготовку,
- быть взаимоувязанными с позиции максимально эффективного использования имеющегося в организации ресурсного обеспечения.

Нормативно-целевая часть программы содержит:

- цель реализуемой организацией программы, определенной в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание услуг по спортивной подготовке либо договором об оказании услуг по спортивной подготовке;
- задачи, решаемые организацией для достижения поставленной цели;

– общую продолжительность этапа спортивной подготовки разработанной организацией программы с разбиением на подэтапы (при наличии) в соответствии с решаемыми задачами программы;

– минимальный возраст поступающих в организацию лиц, нормативы, требования и условия выполнения для их зачисления в группы спортивной подготовки на этап/год спортивной подготовки;

– минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе;

Примечание – При определении минимального количества лиц, проходящих спортивную подготовку в одной группе под руководством лица, осуществляющего спортивную подготовку, следует ориентироваться на *приложение 2* настоящего стандарта. При определении максимального количества лиц, проходящих спортивную подготовку в одной группе под руководством лица, осуществляющего спортивную подготовку, следует исходить из соображений обеспечения безопасности при проведении мероприятий спортивной подготовки, технических возможностей объектов спорта, спортивных сооружений, инфраструктуры организации и иных мест проведения мероприятий по спортивной подготовке, а также параметров ресурсного обеспечения организации, определенных ей на реализацию программы.

– сведения об инфраструктуре организации, в том числе спортивной инфраструктуре, используемой для реализации программы;

– информация о составе и структуре материально-технического, медико-биологического, медицинского, научно-методического и иного ресурсного обеспечения деятельности организации по реализации конкретной программы;

– информация о кадровом составе организации, осуществляющего реализацию конкретной программы;

– информацию о структуре, объемах и долевым распределении источников финансирования (бюджетного и внебюджетного характера) программы и его примерное распределение по статьям расходов и годам реализации программы, в том числе указание (при наличии) на консолидированность финансового обеспечения программы с

государственными (муниципальными) программами в сфере физической культуры и спорта;

- планируемые результаты освоения программы по ее практическим и теоретическим разделам лицами, проходящими спортивную подготовку, предусматриваемые программой по месяцам (при наличии), периодам, годам программы и этапу спортивной подготовки в целом;

- систему оценки достижения планируемых результатов освоения программы, в том числе описание применяемых средств, методов и форм сдачи контрольно-зачётных нормативов по практическим и теоретическим разделам программы;

- ссылки на законы и нормативные правовые акты федерального, регионального и муниципального уровней, относящиеся к сфере спортивной подготовки.

4.6.1. Планируемые результаты освоения программы лицами, проходящими спортивную подготовку, должны:

- обеспечивать связь между требованиями настоящего стандарта, деятельностью организации по спортивной подготовке и системой оценки результатов освоения программы лицами, проходящими спортивную подготовку;

- являться содержательной и критериальной основой для планирования организацией мероприятий спортивной подготовки, в том числе проведения контрольно-зачетных мероприятий, формирования и ведения первичной учетно-отчетной документации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, отбора материалов для информационного сопровождения спортивной подготовки, а также для создания системы оценки качества освоения лицами, проходящими спортивную подготовку, программы в соответствии с требованиями настоящего стандарта.

4.6.2. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы должна:

– отражать основные направления и цели оценочной деятельности организации, описание объекта и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

– стимулировать у лиц, проходящих спортивную подготовку, стремление к постоянному повышению уровня своей спортивной специальной и общей физической подготовленности, качественному освоению технических элементов передвижения на велосипеде, специальным теоретическим знаниям о велосипедном спорте; осознанному выбору спортивной специализации и группы спортивных дисциплин велосипедного спорта;

– ориентировать деятельность лиц, проходящих спортивную подготовку, на личностное развитие, достижение ими планируемых результатов освоения содержания разделов программы;

– обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий объективно осуществлять всестороннюю оценку результатов, а также мониторинг личностных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе/годе спортивной подготовки;

– позволять осуществлять оценку динамики спортивных, спортивно-технических и иных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

– предусматривать итоговую оценку достижений лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и оценку эффективности деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку.

4.7. Содержательно-регламентная часть программы определяет общие направления проведения организацией мероприятий спортивной подготовки, особенности и специфику организации по реализации программы, включая ее практические и теоретические разделы, а также описание средств, методов и форм построения спортивной тренировки.

Содержательно-регламентная часть программы включает следующие элементы:

– Организация проведения мероприятий спортивной подготовки;

– Объемы, примерные структура и содержание практических и теоретических разделов программы;

– Система официальных спортивных соревнований;

– Рабочие положения обеспечения и сопровождения программы.

Содержательно-регламентная часть программы должна отражать:

– взаимосвязь содержания и объема программного материала спортивной подготовки с учетом годового плана спортивной подготовки по каждому разделу и его составляющим с обязательным включением освоения материала по безопасности дорожного движения и антидопинговым правилам;

– эффективность использования объектов спортивной инфраструктуры организации в соответствии с целью и задачами программы в части организации и проведения тренировочных мероприятий, теоретических занятий, а также восстановительных мероприятий, определенных программой;

– интегральную совокупность и конкурентные преимущества практического опыта, методических наработок и теоретических знаний персонала организации в части реализации конкретной программы;

– специфику программной деятельности организации и условий реализации ею конкретной программы.

Содержательно-регламентная часть программы содержит:

– описание особенностей и специфики проведения мероприятий спортивной подготовки на данном этапе/подэтапах;

– примерные годовые и месячные параметры рабочей нагрузки лиц, осуществляющих спортивную подготовку, включая проведение ими мероприятий практических и теоретических разделов программы;

Примечание – При определении годовых и месячных параметров рабочей нагрузки лиц, осуществляющих спортивную подготовку, включая проведение ими мероприятий практических и теоретических разделов программы структуры, следует ориентироваться на *приложение 3* настоящего стандарта.

– примерные годовые и месячные объемы тренировочных мероприятий и иных видов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе и по индивидуальным планам подготовки;

Примечание – При определении годовых и месячных параметров рабочей нагрузки лиц, осуществляющих спортивную подготовку, включая проведение ими мероприятий практических и теоретических разделов программы структуры, следует ориентироваться на *приложение 3* настоящего стандарта.

– примерные структура, объемы и содержание практических и теоретических разделов программы, в том числе объемы практических и теоретических разделов программы в разрезе «раздел / вид спортивной подготовки / тема – этап/подэтап/год/месяц»;

Примечание – При определении структуры, объемов и содержания практических и теоретических разделов программы, в том числе объемов практических и теоретических разделов программы в разрезе «раздел / вид спортивной подготовки / тема – этап/подэтап/год/месяц» следует ориентироваться на *приложение 4* настоящего стандарта.

– рекомендации по проведению тренировочных занятий – групповых или индивидуальных (практических, теоретических и иных) – и восстановительных занятий, участию в спортивных соревнованиях;

– формат официальных спортивных соревнований, предусмотренных программой, примерное их количество и распределение по годам (спортивным сезонам) и этапам спортивного сезона;

Примечание – При определении параметров системы официальных спортивных соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, следует ориентироваться на *приложение 5* настоящего стандарта.

– примерное содержание с учетом вариативности тренировочного процесса практических мероприятий и теоретических занятий по спортивной подготовке с рекомендациями для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, по их организации и проведению;

– описание типовых тренировочных микроциклов, направленных на решение задач программы с учетом календаря спортивных соревнований, периодизации спортивного сезона, направленности тренировочного процесса и иных его особенностей;

– регламентные структуру и мероприятия по организации и проведению научно-методического, медицинского, медико-биологического, антидопингового и материально-технического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, путем разработки положений о:

- научно-методическом обеспечении программы,
- материально-техническом обеспечении программы,
- медицинском обеспечении программы,
- медико-биологическом обеспечении программы,
- антидопинговом обеспечении программы,

– регламент контрольно-зачетных мероприятий, в том числе:

○ комплексы контрольных упражнений и показатели для оценки специальной физической, общей физической, технической и теоретической подготовки;

○ методику оценки результатов прохождения соответствующего года и/или этапа спортивной подготовки в целом по сумме показателей, измеряемых в баллах;

○ требования к результатам реализации программы, выполнение которых дает основание для перехода лица, проходящего спортивную подготовку, к освоению следующего годового плана спортивной подготовки программы или ее успешного освоения в целом;

Примечание – При оценке уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, и контроля в системе управления спортивной подготовкой рекомендуется использовать метод «сквозного контроля», предусматривающего системы информации о текущих процессах спортивной подготовки в рамках всех ее технологических циклов и позволяющего отследить выполнение поставленных задач, соблюдение требований программы, на основе эффективно организованных интегрированных учетно-аналитических данных. В качестве табличной основы сквозного контроля над динамикой роста показателей специальной физической и общей физической подготовленности рекомендуется использовать нормативы, приведенные в *приложениях 6 и 7* настоящего стандарта.

– инструкция по безопасности проведения мероприятий по спортивной подготовке с лицами, проходящими спортивную подготовку.

4.8. Организационно-методическая часть программы определяет количественные и качественные параметры основных форм планирования, анализа и отчётности лиц, осуществляющих спортивную подготовку, по программе, а также информационных систем организации в части сбора, хранения и учета данных лиц, проходящих спортивную подготовку, по реализации мероприятий спортивной подготовки.

Организационно-методическая часть программы должна отражать:

– системность проводимого в организации мониторинга о ходе реализации программы;

– полноту и качество получаемой в ходе мониторинга информации о тренировочном процессе, переносимости тренировочных нагрузок лицами, проходящими спортивную подготовку, состоянии их здоровья, динамики развития основных функциональных систем организма, уровне результативности в вопросах управления спортивной подготовленностью лиц, проходящих спортивную подготовку;

– последовательность и четкость взаимосвязи избранного организацией и принятого программой методического направления в спортивной подготовке и его практической реализации;

– объективность качества оказываемой организацией услуги по спортивной подготовке;

– уровень профессиональной подготовленности лиц, осуществляющих спортивную подготовку, иного персонала организации, участвующего в реализации программы;

– степень применения организацией цифровых технологий в ходе подготовки и реализации программы.

Организационно-методическая часть программы подразделяется на два компонента – основной и вариативный.

Основной компонент организационно-методической части программы включает следующие элементы:

- Формы первичной учетно-отчетной документации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,
- Форма спортивного дневника самоконтроля лиц, проходящих спортивную подготовку,
- Формы планирования мероприятий спортивной подготовки,
- Формы планирования тренировочных нагрузок,
- Форма плана спортивных соревнований,
- Формы для подготовки и проведения практических и теоретических занятий занятия (конспекты, тезисы презентации и др.),
- Формы протоколов сдачи контрольно-зачетных нормативов,
- Формы отчетов по участию в спортивных соревнованиях,
- Формы протоколов и карт прохождения мероприятий в рамках научно-методического, медицинского, медико-биологического и антидопингового обеспечения и сопровождения,
- Перечень материалов информационного сопровождения программы.

Основной компонент организационно-методической части программы содержит принятые организацией форматы плановой и учетно-отчетной документации с кратким методическим описанием заполнения их содержания, ведения, направлений проводимого анализа данных, составления информационных и аналитических отчетов, а также указаниями по сбору, хранению и обработке персональных данных лиц, проходящих спортивную подготовку.

Вариативный компонент организационно-методической части программы включает в себя заполненные лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и утверждаемые в соответствии с принятой в организации периодичностью (ежегодно, ежемесячно, еженедельно и др.) локальными нормативными актами организации формы, утвержденные программой и указанные в ее основном компоненте организационно-

методической части. Данные вариативного компонента размещаются на сайте организации в порядке, установленном программой.

Вариативный компонент организационно-методической части программы является неотъемлемой частью программы.

Перечень материалов информационного сопровождения программы должен включать следующие виды материалов:

- литературные источники, в том числе: книги, журналы, публикации, научные статьи, ученые пособия, методические разработки и др.,
- аудиовизуальные средства,
- Интернет-ресурсы.

4.9. Содержание программы должно удовлетворять следующим требованиям:

- разделы программы должны быть сбалансированы по объему,
- текст программы по возможности должен быть лаконичным и четким,
- при подготовке текста программы следует избегать общих фраз и декларативных тезисов,
- исключать двусмысленные толкования установленных программой норм, условий и требования к реализации программы,
- приводимые в программе ссылочные документы федерального, регионального и муниципального уровней должны соответствовать цели, задачам и предмету программы.

4.10. Организация вправе разрабатывать программу на основе примерных программ спортивной подготовки по велосипедному спорту, рекомендованных Федерацией велосипедного спорта России.

4.11. Принятая программа размещается на сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе с целью ознакомления с ними лиц, поступающих на спортивную подготовку, и их законных представителей (при наличии).

4.12. При освоении лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических и практических разделов программы лица, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны:

- руководствоваться в своей работе принятой программой;
- не допускать без объективных причин отклонений в реализации программных мероприятий от запланированных программой более чем на 10 процентов по каждому ее разделу – практическому и теоретическому с обязательным объяснением причины отклонений и обоснованием в первичной отчетно-учетной документации;
- вести первичную учетно-отчетную документацию освоения программы лицами, проходящими спортивную подготовку, в электронном и бумажном виде по формам, утверждённым программой;
- пользоваться при формировании и ведении первичной учетно-отчетной документации средствами современных цифровых информационно-коммуникационных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц (допускается ведение лицом, осуществляющим спортивную подготовку, первичной учетно-отчетной документации на сайте организации и/или в информационной системе общероссийской спортивной федерации «Федерация велосипедного спорта России» с использованием технологии «личный кабинет» и наличия системы учета данных спортсменов);
- размещать данные из первичной учетно-отчетной документации в открытом доступе (кроме результатов научно-методического, медицинского, медико-биологического сопровождения) в личном кабинете лица, осуществляющего спортивную подготовку, на сайте организации в соответствии с принятым программой порядке;
- учитывать при планировании тренировочных нагрузок индивидуальные, возрастные, гендерные, психофизиологические и иные особенности состояния функциональных систем организма спортсменов, динамики их возрастного развития, а также данные научно-методического, медицинского, медико-биологического сопровождения;

- принимать меры по недопущению форсирования спортивной подготовки;

- обеспечивать во взаимодействии с методическим персоналом организации (администрацией организации) объективность проведения и результатов контрольно-зачетных мероприятий;

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила;

- не применять в тренировочном процессе и не рекомендовать к употреблению лицами, проходящими спортивную подготовку, любых лекарственных и/или иных фармакологических средств, не включенных по назначению в специально утвержденную локальным нормативным актом организации индивидуальную программу подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и/или не являющихся терапевтическим исключением;

- по вопросам медицинской помощи лица, проходящим спортивную подготовку, незамедлительно обращаться к врачу или медицинскому персоналу, уполномоченному для этих целей организацией;

- постоянно стремиться к повышению своего профессионального уровня, в том числе, степени владения современными цифровыми технологиями.

4.13. Лица, осуществляющие спортивную подготовку, при освоении теоретических и практических разделов программы лицами, проходящими спортивную подготовку, вправе:

- использовать спортивную экипировку, инвентарь и оборудование, научное и иное оборудование, в том числе – мото- и автотранспорт, предоставляемое организацией в рамках материально-технического, и иного ресурсного обеспечения;

- пользоваться результатами научно-методического и медико-биологического сопровождения, медицинских обследований;

- получать методическую помощь от Федерации велосипедного спорта России и ее региональных отделений.

4.14. Лица, проходящие спортивную подготовку, при освоении теоретических и практических разделов программы обязаны:

- стремиться к максимальному уровню освоения программного материала и повышению своей спортивной подготовленности;

- не пропускать без уважительных причин мероприятия спортивной подготовки;

- проявлять мотивацию и внутреннюю дисциплину при освоении программного материала и сдаче контрольных нормативов, в том числе контрольных заданий по технической и теоретической подготовке;

- выполнять все указания лиц, осуществляющих спортивную подготовку, при участии в мероприятиях спортивной подготовки;

- следовать рекомендациям лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в части повышения эффективности мероприятий спортивной подготовки;

- ответственно и добросовестно относиться к выполнению контрольно-зачетных нормативов;

- вести постоянно и регулярно спортивный дневник самоконтроля по принятой программой форме;

- соблюдать требования Правил дорожного движения Российской Федерации (далее – ПДД) при движении на велосипеде на дорогах общего пользования, в том числе и вне рамок мероприятий спортивной подготовки;

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила;

- не применять в ходе спортивной подготовки любых лекарственных средств без назначения врача или уполномоченного организацией медицинского персонала;

- незамедлительно информировать лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и уполномоченный организацией медицинский персонал, о полученном назначении врача по применению лекарственных средств;

- бережно относиться к своему здоровью;

– не нарушать спортивный режим (в том числе режим питания), предписанный лицом, осуществляющим спортивную подготовку.

4.15. Лица, проходящие спортивную подготовку, вправе:

– использовать спортивную экипировку, инвентарь и оборудование, научное и иное оборудование, предоставляемое организацией в рамках материально-технического и иного ресурсного обеспечения;

– знать планы спортивной подготовки, результаты сдачи контрольно-зачетных нормативов,

– получать информацию (по отдельному запросу) о данных научно-методического и медико-биологического сопровождения, медицинских обследований;

– получать методическую помощь от Федерации велосипедного спорта России и ее региональных отделений.

5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «Велосипедный спорт» (спортивных дисциплин)

5.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы (далее – нормативы) применяются в ходе реализации программ, в том числе для:

– зачисления на конкурсной основе в группы спортивной подготовки, регулярного мониторинга динамики показателей специальной физической, общей физической, технической, теоретической и спортивной подготовленности в целом лиц, проходящих спортивную подготовку,

– обоснования перехода лиц, проходящих спортивную подготовку, к освоению следующего годового плана спортивной подготовки программы,

– подтверждения лицами, проходящими спортивную подготовку, успешного освоения программы в целом,

– оценки эффективности реализации программы.

5.2. Нормативы включают в себя:

- нормативы специальной физической подготовки (*Приложение 6*),
- нормативы общей физической подготовки (*Приложение 7*),
- нормативы технической подготовки (разрабатываются организацией самостоятельно и приводятся в содержательно-регламентной части программы),
- зачетные требования по теоретической подготовке (разрабатываются организацией самостоятельно и приводятся в содержательно-регламентной части программы),
- нормативы спортивной подготовленности (в соответствии с действующей на период действия программы Единой всероссийской спортивной классификации).

6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствующей реализуемой программой спортивной подготовки

6.1. Лица, проходящие спортивную подготовку, для участия в спортивных соревнованиях обязаны:

- выполнять требования к спортивной подготовке, установленные программой,
- руководствоваться требованиями положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правил вида спорта «Велосипедный спорт»,
- иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях,
- соблюдать требования общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

6.2. Уровни функциональной, технической и теоретической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, а также выполняемые ими объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, определенные программой, должны быть адекватными уровню и масштабу соревнований, в которых предполагается их участие.

6.3. Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях по велосипедному спорту должно планироваться с учетом приведённых в положении (регламенте) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта «Велосипедный спорт» возрастных групп, рекомендуемых уровней спортивных соревнований и максимальной продолжительности соревновательной нагрузки в соответствии с *Приложением 8*.

6.4. Лица, проходящие спортивную подготовку – участники спортивных соревнований и сопровождающие их лица, в том числе и лица, осуществляющие спортивную подготовку – направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с принятыми организацией годовыми планами спортивных соревнований, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и вызовами (приглашениями) организаторов спортивных соревнований.

6.5. В целях недопущения форсирования спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, продления им спортивного долголетия, снижения уровня травматизма и сохранения здоровья допускается участие лиц, проходящих спортивную подготовку, младшей возрастной группы в спортивных соревнованиях более старших возрастных групп при выполнении следующих условий:

- наличие персонального вызова (приглашения) на спортсмена от организатора соревнований,
- наличие оригинала индивидуального медицинского заключения о допуске спортсмена к участию в данных спортивных соревнованиях,

– расчетное время преодолеваемой дистанции не должно превышать максимальную продолжительность соревновательной нагрузки, рекомендуемую настоящим стандартом для данной возрастной группы.

6.6. Основанием для допуска лиц, проходящих спортивную подготовку, по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии лица, проходящего спортивную подготовку, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью в порядке, установленном приказом Минздрава России от 01.03.2016 года № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6.7. Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях допускается только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в комиссию по допуску участников. Страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации. Дополнительные условия страхования определяются организатором спортивных соревнований.

6.8. При направлении организацией несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, на спортивное соревнование их в обязательном порядке сопровождает лицо, осуществляющее спортивную подготовку, либо специально направленный организацией работник, выполняющий трудовую функцию сопровождения несовершеннолетних лиц.

6.9. При численности несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, в составе группы более десяти человек их должны сопровождать более одного лица, осуществляющего спортивную подготовку, либо специально направленного организацией работника, выполняющего трудовую функцию сопровождения несовершеннолетних лиц.

6.10. При направлении на спортивное соревнование группы лиц, проходящих спортивную подготовку, в составе которой есть несовершеннолетние лица (не менее восьми), с использованием автотранспортного средства необходимо руководствоваться требованиями, установленными Методическими рекомендациями по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом, утвержденными Роспотребнадзором и МВД РФ от 21.09.2006 года.

6.11. При направлении на спортивное соревнование группы лиц, проходящих спортивную подготовку, в составе которой есть несовершеннолетние лица (не менее восьми), с использованием железнодорожного транспорта, необходимо руководствоваться требованиями, установленными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.01.2014 года № 3 «Об утверждении СП 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей».

6.12. Помимо лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в состав группы, направляемой организацией на соревнования, могут быть включены иные специалисты (специалисты по ремонту и обслуживанию спортивного инвентаря, медицинские работники, массажист, повар и другие), а также волонтеры. Количественный состав указанных лиц, а также их функциональные обязанности в период направления на соревнования, определяются направляющей/командирующей организацией.

7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

7.1. Результаты реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки должны соответствовать поставленным целям и решаемым в программах задачам.

7.2. Настоящий стандарт устанавливает требования к результатам лиц, проходящих спортивную подготовку:

– личностным, включающим формирование и проявление стойких патриотических чувств к тренерам, организации, региону и стране, воспитавших его как спортсмена, понимание важности реализовать свои потенциальные функциональные и психофизиологические возможности в велосипедном спорте, готовность и способность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к своему здоровью, физическому и психическому состоянию, понимания важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в отношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий велосипедным спортом в духе фэйр-плей¹, формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

– спортивным общефизическим и теоретическим, включающим освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации программ, овладение комплексом разносторонних физических умений и универсальных спортивных действий, составляющих фундаментальную основу роста спортивных результатов на стадии спорта высших достижений;

– спортивным специальным, включающим освоение в ходе спортивной подготовки специальных навыков и умений, их преобразование и умелое применение в ходе соревновательной борьбы с целью демонстрации максимально возможных индивидуальных спортивных достижений.

¹ Фэйр-плэй (англ. *fair play* – приблизительный перевод «честная игра») – свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

7.3. Результатами освоения практических и теоретических разделов программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям велосипедным спортом;
- освоение основ техники передвижения на велосипеде в облегченных условиях;
- приобретение разнообразных, в том числе универсальных, двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств и укрепление здоровья спортсменов;
- освоение элементов соревновательной деятельности, в том числе при передвижении на велосипеде;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Велосипедный спорт»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Велосипедный спорт».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- освоение основного комплекса технических элементов по виду спорта «Велосипедный спорт»;
- совершенствование техники передвижения на велосипеде в усложненных условиях, в том числе в условиях спортивных соревнований;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Велосипедный спорт»;
- выявление спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе анализа динамики результатов контрольно-зачетных нормативов, спортивных соревнований и данных научно-методического и медико-биологического сопровождения;

- воспитание высокой спортивной мотивации;
- формирование профессионального отношения к занятиям спортивной подготовкой по велосипедному спорту;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства по группам дисциплин велосипедного спорта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
- совершенствование общих физических и специальных физических качеств, технической и тактической подготовленности, психологической устойчивости;
- развитие спортивной специализации в избранной группе дисциплин велосипедного спорта;
- стабильность демонстрации высоких спортивных достижений на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- овладение методами индивидуализации спортивной подготовки;
- формирование ответственного отношения к результатам реализации программ спортивной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- выход на уровень результатов спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных достижений на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- оптимизация медико-социального, этического и психологического статуса спортсмена высокой квалификации.

7.4. Неотъемлемой составляющей частью требований к результатам реализации программ организации является система спортивного отбора,

основанная на целевом поиске и определении состава перспективных спортсменов для продолжения их подготовки на следующем ее этапе.

7.5. Основными формами системы спортивного отбора являются:

- набор в группы начальной подготовки детей с ориентацией на высокий уровень двигательной активности,
- просмотр и выявление перспективных спортсменов на спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях,
- тестирование кандидатов на зачисление на этапы спортивной подготовки с целью ориентирования их на занятия видом спорта «Велосипедный спорт»,
- анализ и оценка потенциальных возможностей спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт».

7.6. Прием поступающих кандидатов для зачисления на этапы (годы) спортивной подготовки осуществляется по методу конкурсного отбора. Основанием для прохождения конкурса являются индивидуальные результаты лиц, проходящих спортивную подготовку, продемонстрированные ими в комплексе при сдаче контрольных упражнений для оценки специальной физической, общей физической, технической и теоретической подготовки, а также результаты спортивных соревнований.

7.7. Рекомендуется для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки ориентироваться на выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, претендующими на зачисление или перевод на следующие этапы спортивной подготовки указанных далее квалификационных нормативов:

- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – выполнение (подтверждение) нормативов спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд» и/или наличие уровня специальной физической подготовленности в 300 баллов и выше в соответствии с таблицами 6.1 –6.9 *Приложения 6*;

– на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнение нормативов спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» и/или наличие уровня специальной физической подготовленности в 700 баллов и выше в соответствии с таблицами 6.1 –6.9 *Приложения 6*;

– на этап высшего спортивного мастерства – выполнение нормативов спортивного звания «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса» и/или наличие уровня специальной физической подготовленности в 800 баллов и выше в соответствии с таблицами 6.1 – 6.9 *Приложения 6*.

Примечания:

1. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при невозможности формирования спортивной группы тренировочный процесс со спортсменом осуществляется по индивидуальному плану подготовки под руководством одного или нескольких лиц, осуществляющих спортивную подготовку.

2. При формировании спортивных групп по результатам зачисления и/или перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на соответствующий этап спортивной подготовки допускается совмещение полностью или частично тренировочного процесса разных групп и (или) лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам подготовки под руководством одного или нескольких лиц, осуществляющих спортивную подготовку, при условии соблюдения следующих требований:

– разница в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);

– не превышен максимальный количественный состав, установленный программой, либо иным локальным нормативным актом, уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

7.8. Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих физических, технических, психофизиологических способностей, двигательных умений и навыков, а также теоретических знаний, требующихся для освоения соответствующего этапа спортивной подготовки по программе.

7.9. Для проведения индивидуального отбора проводятся тестирования по видам спортивной подготовки программы, медико-биологические

обследования основных функциональных систем организма лиц, являющихся кандидатами на прохождение программ спортивной подготовки, углубленные медицинские обследования, а также используются иные формы оценки, устанавливаемые программой спортивной подготовки.

7.10. Оценка результатов прохождения программного материала соответствующего года спортивной подготовки и этапа спортивной подготовки в целом осуществляется по сумме показателей, измеряемых в баллах, начисляемых за каждый вид тестирования по видам спортивной подготовки, и иные формы оценки, устанавливаемые программой.

7.11. Итоговые результаты прохождения программы лицами, проходящими спортивную подготовку, служат основанием к их зачислению на следующий этап спортивной подготовки (за исключением этапа высшего спортивного мастерства).

7.12. Если оценка результатов прохождения программы лицом, проходящим спортивную подготовку, не соответствует определенному программой минимальному уровню (меньше), то ему предоставляется право повторно пройти спортивную подготовку в объеме последнего года соответствующего этапа спортивной подготовки, но не более срока, установленного программой. Зачисление указанного лица на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

7.13. При невыполнении лицом, проходящим спортивную подготовку, установленного программой объема спортивной подготовки и (или) систематическом нарушении требований устава и иных локальных нормативных актов организации, о которых он был уведомлен при зачислении на соответствующий этап спортивной подготовки, указанному лицу может быть досрочно назначена оценка результатов прохождения соответствующего объема программного материала в установленном программой порядке.

7.14. Неявка без уважительных причин лиц, проходящих спортивную подготовку, в установленное время и место для оценки прохождения соответствующего объема программного материала признается как

неполучение необходимой оценки прохождения программы и является основанием для его отчисления из организации.

7.15. Оценка прохождения соответствующего году спортивной подготовки объема программного материала проводится ежегодно по завершении спортивного сезона или перед его началом в соответствии с установленном программой порядке.

7.16. Образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, могут предоставить для показавших наилучшие результаты выпускников возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

7.17. Организация решением аттестационной комиссии и достаточного обоснования вправе принять на этап/год спортивной подготовки спортсмена, возраст которого не соответствует требованиям программы в данной части, но не моложе чем на два года.

7.18. Организация решением аттестационной комиссии и достаточного обоснования вправе увеличить срок освоения лицом, проходящим спортивную подготовку (за исключением этапа высшего спортивного мастерства), соответствующего объема программного материала, но не более чем на один год.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «Велосипедный спорт»

8.1. Особенности вида спорта «Велосипедный спорт» различаются по группам его спортивных дисциплин, но к общим и основным его особенностям относится следующее:

– передвижение на велосипеде относится к физическим упражнениям циклического характера;

– выполнение спортсменами больших объемов соревновательной нагрузки, особенно в группе спортивных дисциплин, имеющих в своем наименовании слово «шоссе»;

– функциональное взаимодействие спортсмена и велосипеда представляет собой сложную биомеханическую систему;

– при движении велосипедист преодолевает значительные внешние силы – сила сопротивления встречного потока воздуха, сила трения качения, сталкивающая сила при подъеме в гору, центробежная сила на поворотах и виражах и др.;

– спортсмен для преодоления сил внешнего сопротивления находится в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполняет непривычные для человека движения (циклические, по окружности);

– движение во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования предполагает точное и неукоснительное соблюдение правил безопасности и сопровождения транспортными средствами, оборудованными специальными световыми маяками;

– большой объем проведения практических занятий вне помещений предполагает наличие защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер и др.);

– высокая вероятность контактной борьбы в ходе спортивных соревнований по некоторым дисциплинам велосипедного спорта;

– потенциальная опасность травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований, предполагает наличие специальной защитной экипировки;

– спортивные дисциплины велосипедного спорта отличаются большой вариативностью в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактико-технических приемов ведения спортивной

борьбы, основных и дополнительных средств и методов подготовки, применяемых в тренировочном процессе.

8.2. Особенности осуществления спортивной подготовки в группах спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются организациями при формировании программ, в том числе в соответствии с основными параметрами режима спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и расчетными нормами рабочей нагрузки лиц, осуществляющих спортивную подготовку на конкретном этапе (*Приложение 4*).

8.3. Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний Правил дорожного движения Российской Федерации, действующих на день проведения спортивной подготовки.

8.4. Особенности осуществления спортивной подготовки в группах спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются организацией также при:

- разработке планов спортивной подготовки – годовых, этапных, недельных;
- составлении годового плана спортивных соревнований;
- ведении первичной учетно-отчетной документации;
- организации педагогического контроля;
- проведения мероприятий научно-методического и медико-биологического сопровождения.

8.5. Тренировочный процесс в организации должен быть организован:

- в соответствии с планами спортивной подготовки для групп спортивной подготовки и (или) индивидуальными планами подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку, рассчитанными на спортивный сезон длительностью 52 недели;

– в рамках спортивного сезона по виду спорта «Велосипедный спорт», начинающегося ежегодно с первого понедельника января каждого года (допускается для вновь зачисленных лиц, проходящих спортивную подготовку, спортивный сезон начинать позднее указанного данным пунктом срока, но не позднее двух месяцев с начала спортивного сезона);

8.6. Контроль над тренировочным процессом выполняется лицами, осуществляющими спортивную подготовку, на основании анализа данных первичной учетно-отчетной документации, а также ведения лицом, проходящим спортивную подготовку, спортивного дневника самоконтроля.

8.7. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- самостоятельные (по индивидуальным планам) тренировочные и теоретические занятия,
- тренировочные сборы,
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях,
- восстановительные мероприятия,
- контрольные и тестовые мероприятия,
- текущие и этапные обследования,
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документацией, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировке, подготовкой отчетов и др.,
- судейская практика.

8.8. В состав мероприятий спортивной подготовки входят:

- групповые и самостоятельные тренировочные занятия (в том числе утренняя зарядка при условии продолжительности ее выполнения не менее 0,5 часа),
- групповые и самостоятельные теоретические занятия,
- участие в спортивных соревнованиях,
- восстановительные мероприятия,

- участие в судействе спортивных соревнований,
- участие в тестированиях и обследованиях,
- сдача контрольных нормативов.

8.9. Работа с лицами, проходящими спортивную подготовку, по индивидуальным планам спортивной подготовки проводится на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

8.10. Лицо, проходящее спортивную подготовку, зачисляется в группу спортивной подготовки, распорядительным актом организации. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку с конкретной группой спортивной подготовки, назначается организацией и закрепляется распорядительным актом организации.

8.11. Порядок формирования и комплектования групп спортивной подготовки определяется локальным нормативным актом организации на основе положений и требований принятых программ, результатов сдачи контрольных нормативов, а также гендерных и возрастных особенностей развития организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

8.12. Для проведения занятий, начиная с тренировочного этапа, кроме основного лица, осуществляющего спортивную подготовку, может дополнительно привлекаться тренер по общей физической подготовке. Режим работы, трудовая нагрузка и отчетность тренера по общей физической подготовке определяется в порядке и объеме, принятыми программой, годовыми планами спортивной подготовки, иными тренировочными планами и (или) индивидуальными планами подготовки, его первичной учетно-отчетной документацией.

8.13. С целью обеспечения специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к спортивным соревнованиям и/или восстановления функциональных систем организма организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса с учетом перечня тренировочных сборов (*Приложение 9*).

8.14. Планирование тренировочных занятий (по местам проведения, продолжительности, формам, объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) базируется на основе принятых программами спортивной подготовки требований, количественного и качественного состава групп, а также требований действующих Правил дорожного движения.

8.15. Допускается (но не более, чем на один месяц) в особых случаях по согласованию с лицом, осуществляющим спортивную подготовку, совмещение (полностью или частично) тренировочного процесса разных групп и (или) лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам подготовки, под руководством одного или нескольких лиц, осуществляющих спортивную подготовку, при условии соблюдения следующих требований:

- разница в квалификационном уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- при занятиях на дорогах общего пользования численность группы соответствует требованиям действующих Правил дорожного движения;
- не превышен максимальный количественный состав, установленный программой;
- отсутствие разногласий с иными требованиями настоящего стандарта.

8.16. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «Велосипедный спорт», осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

9. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

9.1. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки по велосипедному спорту.

9.1.1. Организации и их учредители обеспечивают соблюдение требований к условиям реализации программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным настоящим стандартом.

9.1.2. Условия реализации принятых программ должны отвечать современным требованиям, предъявляемым к многолетней системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

9.1.3. Проведение мероприятий спортивной подготовки должно быть организовано с учетом поставленной цели и решаемых задач программы для получения максимально возможного эффекта от их проведения.

9.1.4. Лица, проходящие спортивную подготовку, лица, осуществляющие спортивную подготовку, и иные специалисты, принимающие участие в реализации программ, должны быть обеспечены:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в соответствии с рекомендуемым перечнем (*Приложение 10*),

- спортивной экипировкой общего и специального назначения в соответствии с рекомендуемым перечнем (*Приложение 11*).

9.1.5. Недостающие спортивный инвентарь и оборудование, экипировка общего и специального назначения, необходимые для реализации программы, приобретаются организацией ежегодно на основании годовых заявок, подготовленных лицами, осуществляющими спортивную подготовку, ответственными за группы лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в установленном программой порядке.

9.1.6. Организация в рамках реализации программы:

- предоставляет проживание лицам, осуществляющим спортивную подготовку, и лицам, проходящим спортивную подготовку, в порядке и на условиях, определяемых уставом организации и конкретизируемых ее локальными нормативными актами;

- обеспечивает соответствующий режиму тренировочных нагрузок рацион питания лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных сборах, при выезде на соревнования и иные тренировочные мероприятия, при проведении более одного тренировочного занятия в день с перерывом более двух часов, а также в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, с предоставлением проживания на спортивной базе (в интернате, пансионе);

- обеспечивает проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно при направлении организацией лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и лиц, проходящих спортивную подготовку, а также иных лиц;

- осуществляет выполнение мероприятий научно-методического, медико-биологического, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку в рамках принятых соответствующих рабочих программ.

9.1.7. Обеспечение дальнейшего продолжения спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку, происходит с учетом следующего:

- организации дополнительного образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта (детско-юношеские спортивные школы всех наименований), при реализации программы планируют и организуют своевременный переход лиц, проходящих спортивную подготовку, для дальнейшего прохождения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, во взаимодействии с данными организациями;

- спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва при необходимости или невозможности обеспечения в полном объеме спортивной

подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и/или высшего спортивного мастерства планируют и организуют своевременный переход лиц, проходящих спортивную подготовку, для дальнейшего прохождения спортивной подготовки в иные физкультурно-спортивные организации спортивной подготовки, центры спортивной подготовки (далее – центры спортивной подготовки);

– центры спортивной подготовки предусматривают своими локальными нормативными актами материальное стимулирование лиц, осуществлявших спортивную подготовку лиц, проходивших спортивную подготовку и перешедших в центры спортивной подготовки для продолжения подготовки на более высоком этапе спортивной подготовки или по индивидуальному плану подготовки;

– переход лиц, проходящих спортивную подготовку, в иные организации осуществляется после окончания года/этапа спортивной подготовки, поэтому не может являться основанием для изменения параметров государственного (муниципального) задания.

9.1.8. В случае соответствия лиц, проходящих спортивную подготовку, критериям для включения в составы кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации или в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, центр спортивной подготовки вправе заключить с ним трудовой договор с учетом особенностей, предусмотренных главой 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации.

9.1.9. Лиц, проходящие спортивную подготовку, являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации или спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и находящиеся в трудовых отношениях с центром спортивной подготовки, вправе проходить спортивную подготовку по программе в других организациях.

9.2. Требования к кадрам организаций, осуществляющим спортивную подготовку по велосипедному спорту.

9.2.1. Требования к квалификации, необходимые работникам, осуществляющим спортивную подготовку, для выполнения определенной трудовой функции устанавливаются соответствующими профессиональными стандартами и в части указанных требований обязательны для применения работодателями.

9.2.2. Количественный расчет кадровой потребности лиц, осуществлявших спортивную подготовку, проводится на основе принятых организацией программ, тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей и режима эксплуатации спортивных сооружений, использование которых устанавливается программой.

9.2.3. При реализации программы, начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации), а также при работе по индивидуальным программам подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, помимо основного лица, осуществляющего спортивную подготовку, в тренировочном процессе могут быть задействованы на условиях внутреннего совместительства или совмещения (в объеме до 50% нормативного времени, предусмотренного в Программе на группу и, или индивидуальную программу подготовки спортсмена, но не более 50% объема работы лица, осуществляющего непосредственное руководство спортивной подготовкой) следующие специалисты: тренер по общей физической подготовке, тренер по функциональной подготовке.

9.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по велосипедному спорту.

9.3.1. Организациям, осуществляющим реализацию программ по велосипедному спорту, рекомендуется иметь следующий набор элементов материально-технической базы и инфраструктуры:

– наличие (аренда или иная возможность использования) велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения

и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов велосипедного спорта;

- наличие (аренда или иная возможность использования) объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным программой группам дисциплин велосипедного спорта с соблюдением требований Правил дорожного движения Российской Федерации;

- наличие (аренда или иная возможность использования) тренажерного зала, оборудованного в соответствии с рекомендуемым перечнем (*Приложение 12*);

- наличие спортивно-методического кабинета, оборудованного в соответствии с рекомендуемым перечнем (*Приложение 13*);

- наличие лаборатории научно-методического и медико-биологического сопровождения и тестирования, оборудованного в соответствии с рекомендуемым перечнем (*Приложение 14*);

- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря, оборудованного в соответствии с рекомендуемым перечнем (*Приложение 15*);

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии в порядке, установленном приказом Минздрава России от 01.03.2016 года № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

9.3.2. Недостающие инвентарь и оборудование, запасные детали для оборудования, инвентаря и велосипедов, иные расходные к ним материалы,

программное обеспечение и его сопровождение и иные материальные и нематериальные ресурсы, необходимые для дополнительного оснащения тренажерного зала, спортивно-методического кабинета, лаборатории научно-методического сопровождения и тестирования, помещения для ремонта и хранения велосипедов и спортивного инвентаря и оборудования, приобретаются организацией ежегодно на основании годовых заявок, подготовленных ответственными лицами организации в порядке, установленном локальным нормативным актом организации.

9.3.3. Для осуществления ремонтных и наладочных работ со спортивным инвентарем, велосипедами и иным оборудованием (в том числе для участия в тренировочных сборах, соревнованиях) организация вправе включать в бригаду лиц, осуществляющих спортивную подготовку, специалистов по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования (механиков) из расчета «один специалист – 40 единиц велосипедов».

9.4. Требования к финансовым условиям реализации программ спортивной подготовки по велосипедному спорту.

9.4.1. Обеспечение требований, установленных настоящим разделом стандарта и программами, реализуется за счет средств, выделяемых учредителем организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке, а также за счет иных средств, установленных законодательством.

9.4.2. Устойчивая деятельность организации по реализации программ базируется на оптимальном сочетании основных параметров, требований и условий реализации программ с ежегодно планируемыми объемами финансового обеспечения из бюджетных и иных источников финансирования.

9.4.3. Финансовое обеспечение организации должно предполагать бесперебойное и круглогодичное проведение всех определенных

программами процессов и мероприятий при минимизации неэффективных затрат.

9.4.4. Расчет плановых объемов финансового обеспечения программ проводится ежегодно по следующим статьям расходов:

- оплата труда и услуг лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и иных специалистов, включая выплаты стимулирующего и компенсационного характера;

- содержание/аренда объектов спорта (при необходимости);

- проведение тренировочных сборов;

- направление на спортивные соревнования;

- приобретение:

- спортивного инвентаря и оборудования, расходных материалов и запасных частей к ним;

- спортивной экипировки общего и специального назначения;

- оборудования, компьютерной техники, программного обеспечения для проведения научно-методического и медико-биологического сопровождения программ спортивной подготовки;

- мото- и автотранспорта, расходных материалов и запасных частей к ним;

- горюче-смазочных материалов;

- восстановительных средств, спортивных напитков и специального спортивного питания;

- организация работы по выявлению наиболее предрасположенных к занятиям спортом детей и диагностики перспективности лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации, включая приобретение научно-диагностического оборудования и методик;

- создание в рамках ведения первичной учетно-отчетной документации и научно-методического, медико-биологического сопровождения программ информационных систем сбора, анализа и хранения данных по идентификации наиболее предрасположенных к занятиям спортом детей и

мониторингу динамики спортивных результатов и достижений лиц, проходящих спортивную подготовку;

– прочие затраты (в объеме не более 10 процентов от общего объема затрат).

9.4.5. Определение плановых объемов финансового обеспечения на следующий год спортивной подготовки суммарно по всем реализуемым программам, их направлениям и статьям расходов возлагается на руководство организации.

9.4.6. Согласование с ответственными организациями (учредителями) объемов финансового обеспечения организации на следующий год спортивной подготовки – суммарно по всем реализуемым программам – осуществляется руководством организации в порядке, установленном каждым субъектом Российской Федерации.

9.5. Требования к научно-методическому и медико-биологическому сопровождению реализации программ спортивной подготовки по велосипедному спорту.

9.5.1. Цель научно-методического и медико-биологического сопровождения программы состоит в сохранении выбранного установочного направления в спортивной подготовке путем многолетнего регулярного мониторинга по методу «сквозного контроля» с использованием статистического и факторного анализа:

- показателей функциональных систем организма спортсмена,
- показателей уровня подготовленности спортсмена,
- основных параметров видов и мероприятий спортивной подготовки,
- показателей состояния внешней среды.

9.5.2. При формировании и реализации системы научно-методического и медико-биологического сопровождения необходимо использовать современные средства и методы цифровых технологий, а также технологии баз данных.

9.5.3. Сбор информации для научно-методического и медико-биологического сопровождения проводится лицом, осуществляющим спортивную подготовку, – ответственным за управление спортивной подготовкой спортсмена – с помощью педагогических, физиологических, биологических, биомеханических, психологических, социологических и иных методик на основе результатов спортивных соревнований, мониторинга величин тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения контрольных тренировок и заданий, данных спортивного дневника самоконтроля, тестирований, обследований, педагогических наблюдений и др.

9.5.4. Подбор тестов для научно-методического и медико-биологического сопровождения должен соответствовать статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

9.5.5. Объем и описание тестов и показателей, стандартизация условий и источников получения информации приводятся в соответствующих положениях программы.

9.5.6. Хранение информации по научно-методическому и медико-биологическому сопровождению осуществляется лицом, осуществляющим спортивную подготовку, под контролем руководства организации при условии выполнения организационных и технических мероприятий в части защиты персональных данных от блокирования, уничтожения, копирования и иных неправомерных действий (Федеральный закон № 152 от 27.07.2006 года «О персональных данных»).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Образец титульного листа программы спортивной подготовки

<hr/>	
<i>(ПОЛНОЕ НАИМЕНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЙ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ)</i>	
<hr/>	
<i>(ПОЛНОЕ НАИМЕНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ЯВЛЯЮЩЕЙСЯ УЧРЕДИТЕЛЕМ ОРГАНИЗАЦИИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЙ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ)</i>	
<hr/>	
Принята	
<i>(дата принятия Программы и реквизиты нормативного локального акта)</i>	
МАКЕТ	
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ	
ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:	
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:	<hr/>
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:	<hr/>
	<hr/>
<hr/>	
<i>(Субъект Российской Федерации)</i>	
<hr/>	
<i>(наименование населенного пункта)</i>	
<hr/>	
<i>(год составления Программы)</i>	

Приложение 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку
в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«Велосипедный спорт»

Наименование этапа спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (далее – ЭНП)	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – ТЭ (СС))	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ)	15	3
Этап высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ)	17	2

Примечание: При формировании спортивных групп по результатам зачисления и, или перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на соответствующий этап спортивной подготовки допускается совмещение полностью или частично тренировочного процесса разных групп и (или) лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам подготовки под руководством одного или нескольких лиц, осуществляющих спортивную подготовку, при условии соблюдения следующих требований:

– разница в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);

– не превышен максимальный количественный состав, установленный Программой, либо иным локальным нормативным актом, уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Приложение 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Основные параметры режима спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку,
и расчетные нормы рабочей нагрузки лиц, осуществляющих спортивную подготовку

ГРУППЫ ПАРАМЕТРОВ, ПАРАМЕТРЫ	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												
	ЭНП				ТЭ (СС)				ЭССМ		ЭВСМ		
Год спортивной подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и более
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 и старше
ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ПО ГРУППАМ													
Лиц, проходящих спортивную подготовку в группе, не менее (чел.)	10	10	10	10	6	6	6	6	3	3	2	2	2
Количество групп на одно лицо, осуществляющее спортивную подготовку, не более (гр.)	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Количество мероприятий спортивной подготовки для группы в неделю, не менее	3	3	3	3	5	6	7	8	9	10	11	12	12
Средняя за неделю продолжительность мероприятий спортивной подготовки (часов)	2	2,3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

Продолжение таблицы

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ РЕЖИМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ													
Общая за неделю продолжительность мероприятий спортивной подготовки, не менее (часов)	6	6,9	9	9	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общая за неделю продолжительность групповых мероприятий спортивной подготовки с участием лица, осуществляющего спортивную подготовку – практических и теоретических, не более (часов)	6	6,9	9	9	15	18	21	24	24	24	24	24	24
Общая за неделю продолжительность самостоятельных мероприятий спортивной подготовки по плану лица, осуществляющего спортивную подготовку – практических и теоретических, не менее (часов)	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	9	12	12
РАСЧЕТНЫЕ НОРМЫ РАБОЧЕЙ НАГРУЗКИ ТРЕНЕРА													
Общая за неделю продолжительность практической работы – групповые тренировочные и иные занятия, не более (часов)	12	13,8	18	18	15	18	21	24	24	24	24	24	24
Общая за неделю продолжительность методической работы в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер», не менее (часов)	24	22,2	20	20	22	22	19	16	16	16	16	16	16
Общая за неделю продолжительность селекционной работы – просмотр/контрольные соревнования/отбор, (часов)	4	4	2	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая за неделю продолжительность рабочей нагрузки лица, осуществляющего спортивную подготовку, не более (часов)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Продолжение таблицы

СРЕДНИЕ / СУММАРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ													
Средний за неделю объем методической работы тренера в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер» из расчета на одного спортсмена, (часов/неделю)	1,2	1,1	1,0	1,0	3,7	3,7	3,2	2,7	5,3	5,3	8,0	8,0	8,0
Средняя за день продолжительность мероприятий спортивной подготовки (практические, теоретические и иные занятия), (не менее часов/день)	1,0	1,2	1,5	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Общая за год продолжительность мероприятий спортивной подготовки из расчета на одно лицо, проходящее спортивную подготовку (практические, теоретические и иные занятия), (часов)	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872
Общая за год рабочая нагрузка лица, осуществляющего спортивную подготовку (с учетом отпуска продолжительностью 4 недели), (часов)	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920

Приложение 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Рекомендуемые параметры годовых планов спортивной подготовки
по разделам, видам и годам (сезонам) спортивной подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт»

Разделы и виды спортивной подготовки	Ед. изм.	ЭТАПЫ/ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												
		ЭНП				ТЭ (СС)				ЭССМ		ЭВСМ		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год	12 год	13 год и более
Раздел 1. Теоретическая подготовка	ч	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	ч	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
<i>2.1. Специальная физическая подготовка</i>	ч	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
<i>2.2. Общая физическая подготовка</i>	ч	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
<i>2.3. Специальная техническая подготовка</i>	ч	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
<i>2.4. Специальная психологическая подготовка</i>	ч	0	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
<i>2.5. Восстановительные мероприятия</i>	ч	0	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	ч	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120
Раздел 4. Медицинские осмотры/обследования, врачебно-педагогические наблюдения	ч	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18

Разделы и виды спортивной подготовки	Ед. изм.	ЭТАПЫ/ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												
		ЭНП				ТЭ (СС)				ЭССМ		ЭВСМ		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год	12 год	13 год и более
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах	ч	0	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6. Судейская практика	ч	0	0	0	0	0	10	20	30	20	10	0	0	0
ВСЕГО:	ч	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

Приложение 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
по виду спорта «Велосипедный спорт»

ТИП СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ					
	ЭНП		ТЭ (СС)		ЭССМ	ЭВСМ
	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
ОСНОВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (в том числе главные, ординарные и отборочные)	1 – 2	2 – 3	4 – 6	6 – 8	8 – 12	15 – 20
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (в том числе системно-подготовительные, подводящие, контрольные и рекреативные)	5 – 7	7 – 10	8 – 10	10 – 12	14 – 16	17 – 25

Приложение 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Нормативы специальной физической подготовки (СФП)
по виду спорта «Велосипедный спорт»

Таблица 6.1

Группа дисциплин «Шоссе», индивидуальная гонка на время, мужчины

Шоссе, Мужчины

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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
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

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трассе замкнутого характера со слабопересеченным рельефом.

Таблица 6.2

Группа дисциплин «Шоссе», индивидуальная гонка на время, женщины

Шоссе, Женщины

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
0	0:02:27,1	0:05:02,3	0:07:40,7	0:13:03,8	0:26:53,2	0:41:01,5	0:55:22,7	1:09:53,7	1:24:32,7	1:54:10,0	2:24:08,2
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:09,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:02:12,7	0:04:32,5	0:06:55,4	0:11:46,7	0:24:14,4	0:36:59,3	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:02:11,5	0:04:30,2	0:06:51,8	0:11:40,7	0:24:02,0	0:36:40,3	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:02:10,4	0:04:27,8	0:06:48,3	0:11:34,6	0:23:49,4	0:36:21,1	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:02:09,2	0:04:25,5	0:06:44,6	0:11:28,4	0:23:36,7	0:36:01,7	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9
210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2
220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
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

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трассе замкнутого характера со слабопересеченным рельефом.

Таблица 6.3

Группа дисциплин «Маунтинбайк», индивидуальная гонка на время, мужчины

Маунтинбайк, Мужчины

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

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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
470	0:01:57,4	0:04:01,1	0:06:07,6	0:10:25,3	0:21:26,9	0:32:43,7	0:44:10,7	0:55:45,6	1:07:26,8	1:31:04,7	1:54:59,2
480	0:01:56,3	0:03:58,9	0:06:04,1	0:10:19,4	0:21:14,7	0:32:25,0	0:43:45,5	0:55:13,8	1:06:48,4	1:30:12,8	1:53:53,7
490	0:01:55,2	0:03:56,6	0:06:00,6	0:10:13,6	0:21:02,7	0:32:06,7	0:43:20,8	0:54:42,6	1:06:10,6	1:29:21,8	1:52:49,4
500	0:01:54,1	0:03:54,4	0:05:57,3	0:10:07,8	0:20:50,9	0:31:48,8	0:42:56,6	0:54:12,0	1:05:33,6	1:28:31,8	1:51:46,2
510	0:01:53,0	0:03:52,2	0:05:54,0	0:10:02,2	0:20:39,4	0:31:31,1	0:42:32,7	0:53:41,9	1:04:57,2	1:27:42,7	1:50:44,2
520	0:01:52,0	0:03:50,1	0:05:50,7	0:09:56,7	0:20:28,0	0:31:13,8	0:42:09,4	0:53:12,4	1:04:21,6	1:26:54,5	1:49:43,4
530	0:01:51,0	0:03:48,0	0:05:47,6	0:09:51,3	0:20:16,9	0:30:56,9	0:41:46,5	0:52:43,6	1:03:46,6	1:26:07,4	1:48:43,9
540	0:01:50,0	0:03:46,0	0:05:44,5	0:09:46,0	0:20:06,0	0:30:40,3	0:41:24,1	0:52:15,3	1:03:12,4	1:25:21,1	1:47:45,5
550	0:01:49,0	0:03:44,0	0:05:41,4	0:09:40,8	0:19:55,4	0:30:24,0	0:41:02,1	0:51:47,5	1:02:38,9	1:24:35,9	1:46:48,4
560	0:01:48,1	0:03:42,0	0:05:38,4	0:09:35,8	0:19:44,9	0:30:08,1	0:40:40,6	0:51:20,4	1:02:06,1	1:23:51,6	1:45:52,4
570	0:01:47,1	0:03:40,1	0:05:35,5	0:09:30,8	0:19:34,7	0:29:52,5	0:40:19,6	0:50:53,9	1:01:33,9	1:23:08,2	1:44:57,7
580	0:01:46,2	0:03:38,2	0:05:32,7	0:09:25,9	0:19:24,7	0:29:37,2	0:39:59,0	0:50:27,9	1:01:02,5	1:22:25,8	1:44:04,1
590	0:01:45,3	0:03:36,4	0:05:29,9	0:09:21,2	0:19:15,0	0:29:22,3	0:39:38,9	0:50:02,5	1:00:31,8	1:21:44,3	1:43:11,8
600	0:01:44,5	0:03:34,6	0:05:27,1	0:09:16,6	0:19:05,4	0:29:07,8	0:39:19,3	0:49:37,7	1:00:01,9	1:21:03,9	1:42:20,7
610	0:01:43,6	0:03:32,9	0:05:24,5	0:09:12,0	0:18:56,1	0:28:53,6	0:39:00,1	0:49:13,5	0:59:32,6	1:20:24,3	1:41:30,7
620	0:01:42,8	0:03:31,2	0:05:21,9	0:09:07,6	0:18:47,0	0:28:39,7	0:38:41,4	0:48:49,9	0:59:04,0	1:19:45,7	1:40:42,0
630	0:01:42,0	0:03:29,5	0:05:19,4	0:09:03,3	0:18:38,1	0:28:26,2	0:38:23,1	0:48:26,8	0:58:36,1	1:19:08,0	1:39:54,4
640	0:01:41,2	0:03:27,9	0:05:16,9	0:08:59,1	0:18:29,5	0:28:13,0	0:38:05,3	0:48:04,3	0:58:08,8	1:18:31,2	1:39:08,0
650	0:01:40,4	0:03:26,3	0:05:14,5	0:08:55,0	0:18:21,1	0:28:00,1	0:37:47,9	0:47:42,4	0:57:42,3	1:17:55,4	1:38:22,8
660	0:01:39,7	0:03:24,8	0:05:12,1	0:08:51,0	0:18:12,8	0:27:47,5	0:37:31,0	0:47:21,0	0:57:16,5	1:17:20,5	1:37:38,7
670	0:01:38,9	0:03:23,3	0:05:09,8	0:08:47,1	0:18:04,8	0:27:35,3	0:37:14,5	0:47:00,2	0:56:51,3	1:16:46,6	1:36:55,8
680	0:01:38,2	0:03:21,8	0:05:07,6	0:08:43,3	0:17:57,1	0:27:23,5	0:36:58,4	0:46:40,0	0:56:26,8	1:16:13,5	1:36:14,1
690	0:01:37,5	0:03:20,4	0:05:05,5	0:08:39,7	0:17:49,5	0:27:11,9	0:36:42,9	0:46:20,3	0:56:03,0	1:15:41,4	1:35:33,5
700	0:01:36,9	0:03:19,0	0:05:03,4	0:08:36,1	0:17:42,1	0:27:00,7	0:36:27,7	0:46:01,2	0:55:39,9	1:15:10,1	1:34:54,1
710	0:01:36,2	0:03:17,7	0:05:01,3	0:08:32,6	0:17:35,0	0:26:49,8	0:36:13,0	0:45:42,6	0:55:17,4	1:14:39,8	1:34:15,8

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
720	0:01:35,6	0:03:16,4	0:04:59,3	0:08:29,3	0:17:28,0	0:26:39,2	0:35:58,7	0:45:24,6	0:54:55,6	1:14:10,3	1:33:38,6
730	0:01:35,0	0:03:15,1	0:04:57,4	0:08:26,0	0:17:21,3	0:26:28,9	0:35:44,8	0:45:07,1	0:54:34,5	1:13:41,8	1:33:02,5
740	0:01:34,4	0:03:13,9	0:04:55,6	0:08:22,8	0:17:14,8	0:26:19,0	0:35:31,4	0:44:50,1	0:54:14,0	1:13:14,1	1:32:27,6
750	0:01:33,8	0:03:12,7	0:04:53,7	0:08:19,8	0:17:08,5	0:26:09,4	0:35:18,4	0:44:33,7	0:53:54,1	1:12:47,3	1:31:53,8
760	0:01:33,3	0:03:11,6	0:04:52,0	0:08:16,8	0:17:02,4	0:26:00,0	0:35:05,8	0:44:17,9	0:53:34,9	1:12:21,4	1:31:21,0
770	0:01:32,7	0:03:10,5	0:04:50,3	0:08:13,9	0:16:56,5	0:25:51,0	0:34:53,7	0:44:02,5	0:53:16,4	1:11:56,3	1:30:49,4
780	0:01:32,2	0:03:09,4	0:04:48,7	0:08:11,2	0:16:50,8	0:25:42,4	0:34:42,0	0:43:47,7	0:52:58,5	1:11:32,1	1:30:18,9
790	0:01:31,7	0:03:08,4	0:04:47,1	0:08:08,5	0:16:45,3	0:25:34,0	0:34:30,7	0:43:33,5	0:52:41,2	1:11:08,8	1:29:49,5
800	0:01:31,2	0:03:07,4	0:04:45,6	0:08:05,9	0:16:40,0	0:25:25,9	0:34:19,8	0:43:19,7	0:52:24,6	1:10:46,4	1:29:21,1
810	0:01:30,7	0:03:06,4	0:04:44,2	0:08:03,4	0:16:34,9	0:25:18,1	0:34:09,3	0:43:06,5	0:52:08,6	1:10:24,8	1:28:53,8
820	0:01:30,3	0:03:05,5	0:04:42,8	0:08:01,1	0:16:30,0	0:25:10,7	0:33:59,2	0:42:53,8	0:51:53,2	1:10:04,0	1:28:27,7
830	0:01:29,9	0:03:04,6	0:04:41,4	0:07:58,8	0:16:25,4	0:25:03,6	0:33:49,6	0:42:41,6	0:51:38,5	1:09:44,2	1:28:02,6
840	0:01:29,5	0:03:03,8	0:04:40,2	0:07:56,6	0:16:20,9	0:24:56,7	0:33:40,4	0:42:30,0	0:51:24,4	1:09:25,1	1:27:38,5
850	0:01:29,1	0:03:03,0	0:04:38,9	0:07:54,5	0:16:16,6	0:24:50,2	0:33:31,5	0:42:18,8	0:51:11,0	1:09:06,9	1:27:15,6
860	0:01:28,7	0:03:02,2	0:04:37,8	0:07:52,6	0:16:12,5	0:24:44,0	0:33:23,1	0:42:08,2	0:50:58,1	1:08:49,6	1:26:53,7
870	0:01:28,4	0:03:01,5	0:04:36,7	0:07:50,7	0:16:08,6	0:24:38,0	0:33:15,1	0:41:58,1	0:50:45,9	1:08:33,1	1:26:32,9
880	0:01:28,0	0:03:00,8	0:04:35,6	0:07:48,9	0:16:05,0	0:24:32,4	0:33:07,6	0:41:48,6	0:50:34,4	1:08:17,5	1:26:13,2
890	0:01:27,7	0:03:00,2	0:04:34,6	0:07:47,2	0:16:01,5	0:24:27,1	0:33:00,4	0:41:39,5	0:50:23,4	1:08:02,7	1:25:54,5
900	0:01:27,4	0:02:59,5	0:04:33,7	0:07:45,6	0:15:58,2	0:24:22,1	0:32:53,6	0:41:31,0	0:50:13,1	1:07:48,8	1:25:36,9
910	0:01:27,1	0:02:59,0	0:04:32,8	0:07:44,1	0:15:55,1	0:24:17,4	0:32:47,3	0:41:23,0	0:50:03,4	1:07:35,7	1:25:20,4
920	0:01:26,9	0:02:58,4	0:04:32,0	0:07:42,7	0:15:52,2	0:24:13,0	0:32:41,4	0:41:15,5	0:49:54,4	1:07:23,5	1:25:05,0
930	0:01:26,6	0:02:57,9	0:04:31,2	0:07:41,4	0:15:49,6	0:24:08,9	0:32:35,9	0:41:08,6	0:49:46,0	1:07:12,2	1:24:50,7
940	0:01:26,4	0:02:57,5	0:04:30,5	0:07:40,2	0:15:47,1	0:24:05,2	0:32:30,8	0:41:02,2	0:49:38,2	1:07:01,7	1:24:37,5
950	0:01:26,2	0:02:57,0	0:04:29,9	0:07:39,1	0:15:44,8	0:24:01,7	0:32:26,1	0:40:56,3	0:49:31,1	1:06:52,1	1:24:25,4
960	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,1	0:15:42,8	0:23:58,6	0:32:21,9	0:40:51,0	0:49:24,7	1:06:43,4	1:24:14,4

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
970	0:01:25,8	0:02:56,3	0:04:28,7	0:07:37,2	0:15:40,9	0:23:55,8	0:32:18,1	0:40:46,2	0:49:18,9	1:06:35,6	1:24:04,5
980	0:01:25,7	0:02:56,0	0:04:28,3	0:07:36,4	0:15:39,3	0:23:53,3	0:32:14,7	0:40:41,9	0:49:13,7	1:06:28,6	1:23:55,7
990	0:01:25,5	0:02:55,7	0:04:27,9	0:07:35,7	0:15:37,9	0:23:51,1	0:32:11,8	0:40:38,2	0:49:09,3	1:06:22,6	1:23:48,1
1000	0:01:25,4	0:02:55,5	0:04:27,5	0:07:35,1	0:15:36,7	0:23:49,3	0:32:09,3	0:40:35,1	0:49:05,5	1:06:17,5	1:23:41,6

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трассе замкнутого характера со слабопересеченным рельефом.

Таблица 6.4

Группа дисциплин «Маунтинбайк», индивидуальная гонка на время, женщины

Маунтинбайк, Женщины

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

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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
470	0:02:14,0	0:04:35,3	0:06:59,6	0:11:53,8	0:24:29,1	0:37:21,7	0:50:25,9	1:03:39,1	1:16:59,6	1:43:58,2	2:11:15,8
480	0:02:12,7	0:04:32,7	0:06:55,6	0:11:47,1	0:24:15,1	0:37:00,4	0:49:57,2	1:03:02,9	1:16:15,7	1:42:59,0	2:10:01,0
490	0:02:11,5	0:04:30,1	0:06:51,7	0:11:40,4	0:24:01,4	0:36:39,5	0:49:29,0	1:02:27,3	1:15:32,7	1:42:00,8	2:08:47,6
500	0:02:10,2	0:04:27,6	0:06:47,8	0:11:33,9	0:23:48,0	0:36:18,9	0:49:01,3	1:01:52,3	1:14:50,4	1:41:03,7	2:07:35,5
510	0:02:09,0	0:04:25,1	0:06:44,1	0:11:27,5	0:23:34,8	0:35:58,8	0:48:34,1	1:01:18,0	1:14:08,9	1:40:07,6	2:06:24,7
520	0:02:07,9	0:04:22,7	0:06:40,4	0:11:21,2	0:23:21,8	0:35:39,1	0:48:07,4	1:00:44,3	1:13:28,2	1:39:12,7	2:05:15,3
530	0:02:06,7	0:04:20,3	0:06:36,8	0:11:15,0	0:23:09,2	0:35:19,7	0:47:41,3	1:00:11,4	1:12:48,3	1:38:18,8	2:04:07,3
540	0:02:05,6	0:04:18,0	0:06:33,2	0:11:09,0	0:22:56,7	0:35:00,7	0:47:15,7	0:59:39,1	1:12:09,2	1:37:26,0	2:03:00,7
550	0:02:04,5	0:04:15,7	0:06:29,7	0:11:03,1	0:22:44,6	0:34:42,2	0:46:50,6	0:59:07,4	1:11:30,9	1:36:34,4	2:01:55,5
560	0:02:03,4	0:04:13,5	0:06:26,3	0:10:57,3	0:22:32,7	0:34:24,0	0:46:26,1	0:58:36,4	1:10:53,5	1:35:43,8	2:00:51,6
570	0:02:02,3	0:04:11,3	0:06:23,0	0:10:51,6	0:22:21,0	0:34:06,2	0:46:02,1	0:58:06,1	1:10:16,8	1:34:54,3	1:59:49,1
580	0:02:01,3	0:04:09,1	0:06:19,7	0:10:46,1	0:22:09,6	0:33:48,8	0:45:38,6	0:57:36,5	1:09:41,0	1:34:05,9	1:58:48,0
590	0:02:00,3	0:04:07,1	0:06:16,6	0:10:40,6	0:21:58,4	0:33:31,8	0:45:15,7	0:57:07,5	1:09:05,9	1:33:18,6	1:57:48,3
600	0:01:59,3	0:04:05,0	0:06:13,5	0:10:35,4	0:21:47,6	0:33:15,2	0:44:53,2	0:56:39,2	1:08:31,7	1:32:32,3	1:56:49,9
610	0:01:58,3	0:04:03,0	0:06:10,4	0:10:30,2	0:21:36,9	0:32:59,0	0:44:31,3	0:56:11,6	1:07:58,3	1:31:47,2	1:55:52,9
620	0:01:57,3	0:04:01,1	0:06:07,5	0:10:25,1	0:21:26,5	0:32:43,1	0:44:09,9	0:55:44,6	1:07:25,6	1:31:03,1	1:54:57,2
630	0:01:56,4	0:03:59,2	0:06:04,6	0:10:20,2	0:21:16,4	0:32:27,7	0:43:49,1	0:55:18,3	1:06:53,8	1:30:20,1	1:54:02,9
640	0:01:55,5	0:03:57,3	0:06:01,7	0:10:15,4	0:21:06,5	0:32:12,6	0:43:28,7	0:54:52,6	1:06:22,7	1:29:38,1	1:53:10,0
650	0:01:54,6	0:03:55,5	0:05:59,0	0:10:10,7	0:20:56,9	0:31:57,9	0:43:08,9	0:54:27,6	1:05:52,4	1:28:57,2	1:52:18,3
660	0:01:53,8	0:03:53,8	0:05:56,3	0:10:06,2	0:20:47,5	0:31:43,6	0:42:49,6	0:54:03,2	1:05:22,9	1:28:17,4	1:51:28,1
670	0:01:53,0	0:03:52,1	0:05:53,7	0:10:01,7	0:20:38,4	0:31:29,7	0:42:30,8	0:53:39,4	1:04:54,2	1:27:38,6	1:50:39,1
680	0:01:52,1	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,4	0:20:29,5	0:31:16,1	0:42:12,5	0:53:16,3	1:04:26,3	1:27:00,9	1:49:51,5
690	0:01:51,4	0:03:48,8	0:05:48,7	0:09:53,2	0:20:20,9	0:31:02,9	0:41:54,7	0:52:53,9	1:03:59,1	1:26:24,2	1:49:05,1
700	0:01:50,6	0:03:47,2	0:05:46,3	0:09:49,1	0:20:12,5	0:30:50,1	0:41:37,4	0:52:32,0	1:03:32,7	1:25:48,5	1:48:20,1
710	0:01:49,8	0:03:45,7	0:05:44,0	0:09:45,2	0:20:04,3	0:30:37,6	0:41:20,6	0:52:10,8	1:03:07,0	1:25:13,9	1:47:36,4

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
720	0:01:49,1	0:03:44,2	0:05:41,7	0:09:41,3	0:19:56,4	0:30:25,6	0:41:04,3	0:51:50,2	1:02:42,1	1:24:40,3	1:46:53,9
730	0:01:48,4	0:03:42,7	0:05:39,5	0:09:37,6	0:19:48,7	0:30:13,9	0:40:48,4	0:51:30,3	1:02:18,0	1:24:07,7	1:46:12,8
740	0:01:47,7	0:03:41,3	0:05:37,4	0:09:34,0	0:19:41,3	0:30:02,5	0:40:33,1	0:51:10,9	1:01:54,6	1:23:36,1	1:45:32,9
750	0:01:47,1	0:03:40,0	0:05:35,3	0:09:30,5	0:19:34,1	0:29:51,5	0:40:18,3	0:50:52,2	1:01:31,9	1:23:05,5	1:44:54,3
760	0:01:46,5	0:03:38,7	0:05:33,3	0:09:27,1	0:19:27,1	0:29:40,9	0:40:03,9	0:50:34,1	1:01:10,0	1:22:35,9	1:44:16,9
770	0:01:45,8	0:03:37,4	0:05:31,4	0:09:23,8	0:19:20,4	0:29:30,6	0:39:50,1	0:50:16,6	1:00:48,9	1:22:07,3	1:43:40,8
780	0:01:45,2	0:03:36,2	0:05:29,6	0:09:20,7	0:19:13,9	0:29:20,7	0:39:36,7	0:49:59,7	1:00:28,4	1:21:39,7	1:43:06,0
790	0:01:44,7	0:03:35,0	0:05:27,8	0:09:17,6	0:19:07,6	0:29:11,1	0:39:23,8	0:49:43,4	1:00:08,7	1:21:13,1	1:42:32,4
800	0:01:44,1	0:03:33,9	0:05:26,0	0:09:14,7	0:19:01,6	0:29:01,9	0:39:11,3	0:49:27,7	0:59:49,7	1:20:47,5	1:42:00,0
810	0:01:43,6	0:03:32,8	0:05:24,4	0:09:11,9	0:18:55,8	0:28:53,0	0:38:59,4	0:49:12,6	0:59:31,5	1:20:22,8	1:41:28,9
820	0:01:43,1	0:03:31,8	0:05:22,8	0:09:09,2	0:18:50,2	0:28:44,5	0:38:47,9	0:48:58,1	0:59:13,9	1:19:59,1	1:40:59,0
830	0:01:42,6	0:03:30,8	0:05:21,3	0:09:06,6	0:18:44,8	0:28:36,4	0:38:36,9	0:48:44,2	0:58:57,1	1:19:36,4	1:40:30,3
840	0:01:42,1	0:03:29,8	0:05:19,8	0:09:04,1	0:18:39,7	0:28:28,6	0:38:26,3	0:48:30,9	0:58:41,0	1:19:14,7	1:40:02,9
850	0:01:41,7	0:03:28,9	0:05:18,4	0:09:01,7	0:18:34,8	0:28:21,1	0:38:16,3	0:48:18,2	0:58:25,7	1:18:54,0	1:39:36,7
860	0:01:41,3	0:03:28,0	0:05:17,1	0:08:59,4	0:18:30,2	0:28:14,0	0:38:06,7	0:48:06,1	0:58:11,0	1:18:34,2	1:39:11,7
870	0:01:40,9	0:03:27,2	0:05:15,8	0:08:57,3	0:18:25,7	0:28:07,2	0:37:57,6	0:47:54,6	0:57:57,1	1:18:15,4	1:38:48,0
880	0:01:40,5	0:03:26,4	0:05:14,6	0:08:55,2	0:18:21,5	0:28:00,8	0:37:48,9	0:47:43,7	0:57:43,9	1:17:57,5	1:38:25,4
890	0:01:40,1	0:03:25,7	0:05:13,5	0:08:53,3	0:18:17,6	0:27:54,8	0:37:40,7	0:47:33,3	0:57:31,4	1:17:40,7	1:38:04,1
900	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,4	0:08:51,5	0:18:13,8	0:27:49,1	0:37:33,0	0:47:23,6	0:57:19,6	1:17:24,8	1:37:44,1
910	0:01:39,5	0:03:24,3	0:05:11,4	0:08:49,8	0:18:10,3	0:27:43,7	0:37:25,8	0:47:14,5	0:57:08,6	1:17:09,8	1:37:25,2
920	0:01:39,2	0:03:23,7	0:05:10,5	0:08:48,2	0:18:07,0	0:27:38,7	0:37:19,0	0:47:05,9	0:56:58,3	1:16:55,9	1:37:07,7
930	0:01:38,9	0:03:23,1	0:05:09,6	0:08:46,7	0:18:04,0	0:27:34,0	0:37:12,7	0:46:58,0	0:56:48,7	1:16:43,0	1:36:51,3
940	0:01:38,6	0:03:22,6	0:05:08,8	0:08:45,4	0:18:01,2	0:27:29,8	0:37:06,9	0:46:50,7	0:56:39,8	1:16:31,0	1:36:36,2
950	0:01:38,4	0:03:22,1	0:05:08,1	0:08:44,1	0:17:58,6	0:27:25,8	0:37:01,6	0:46:44,0	0:56:31,7	1:16:20,1	1:36:22,4
960	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,2	0:27:22,2	0:36:56,8	0:46:37,9	0:56:24,3	1:16:10,1	1:36:09,8

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
970	0:01:38,0	0:03:21,3	0:05:06,8	0:08:41,9	0:17:54,1	0:27:19,0	0:36:52,5	0:46:32,4	0:56:17,7	1:16:01,2	1:35:58,5
980	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,3	0:08:41,0	0:17:52,3	0:27:16,2	0:36:48,6	0:46:27,6	0:56:11,8	1:15:53,2	1:35:48,5
990	0:01:37,7	0:03:20,6	0:05:05,8	0:08:40,2	0:17:50,7	0:27:13,7	0:36:45,3	0:46:23,4	0:56:06,7	1:15:46,3	1:35:39,8
1000	0:01:37,5	0:03:20,4	0:05:05,4	0:08:39,6	0:17:49,3	0:27:11,6	0:36:42,4	0:46:19,8	0:56:02,4	1:15:40,5	1:35:32,4

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трассе замкнутого характера со слабо- и среднепересечённым рельефом без сложных препятствий в виде поваленных деревьев, трамплинов, серии камней и пр., требующих от спортсменов временного схождения с велосипеда.

Таблица 6.5

Группа дисциплин «Трек», индивидуальная гонка на время, мужчины
(трек с деревянным покрытием)

Трек, Дерево, Мужчины

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
		200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км
0	19,802	21,552	35,370	0:01:00,57	0:02:04,34	0:04:15,44	0:06:29,35	0:08:45,16	0:11:02,40	0:22:43,23
10	19,738	21,483	35,256	0:01:00,38	0:02:03,94	0:04:14,63	0:06:28,11	0:08:43,48	0:11:00,28	0:22:38,87
20	19,667	21,405	35,128	0:01:00,16	0:02:03,49	0:04:13,70	0:06:26,70	0:08:41,57	0:10:57,88	0:22:33,93
30	19,587	21,318	34,986	0:00:59,91	0:02:02,99	0:04:12,67	0:06:25,13	0:08:39,46	0:10:55,22	0:22:28,44
40	19,500	21,223	34,830	0:00:59,64	0:02:02,45	0:04:11,55	0:06:23,41	0:08:37,14	0:10:52,30	0:22:22,43
50	19,405	21,120	34,661	0:00:59,36	0:02:01,85	0:04:10,33	0:06:21,55	0:08:34,64	0:10:49,13	0:22:15,92
60	19,304	21,010	34,480	0:00:59,05	0:02:01,22	0:04:09,02	0:06:19,56	0:08:31,95	0:10:45,74	0:22:08,95
70	19,196	20,892	34,288	0:00:58,72	0:02:00,54	0:04:07,63	0:06:17,44	0:08:29,09	0:10:42,14	0:22:01,53
80	19,082	20,769	34,084	0:00:58,37	0:01:59,82	0:04:06,16	0:06:15,21	0:08:26,08	0:10:38,34	0:21:53,70
90	18,963	20,639	33,871	0:00:58,00	0:01:59,08	0:04:04,62	0:06:12,86	0:08:22,91	0:10:34,34	0:21:45,48
100	18,838	20,503	33,649	0:00:57,62	0:01:58,29	0:04:03,02	0:06:10,41	0:08:19,61	0:10:30,18	0:21:36,91
110	18,709	20,362	33,418	0:00:57,23	0:01:57,48	0:04:01,35	0:06:07,87	0:08:16,18	0:10:25,85	0:21:28,00
120	18,575	20,217	33,179	0:00:56,82	0:01:56,64	0:03:59,62	0:06:05,24	0:08:12,63	0:10:21,37	0:21:18,79
130	18,437	20,067	32,932	0:00:56,40	0:01:55,78	0:03:57,84	0:06:02,53	0:08:08,97	0:10:16,76	0:21:09,30
140	18,296	19,913	32,680	0:00:55,96	0:01:54,89	0:03:56,02	0:05:59,74	0:08:05,22	0:10:12,03	0:20:59,56
150	18,151	19,755	32,421	0:00:55,52	0:01:53,98	0:03:54,15	0:05:56,90	0:08:01,38	0:10:07,19	0:20:49,59
160	18,003	19,594	32,157	0:00:55,07	0:01:53,05	0:03:52,24	0:05:53,99	0:07:57,46	0:10:02,25	0:20:39,43
170	17,853	19,431	31,889	0:00:54,61	0:01:52,11	0:03:50,31	0:05:51,04	0:07:53,48	0:09:57,22	0:20:29,08
180	17,701	19,265	31,617	0:00:54,14	0:01:51,15	0:03:48,34	0:05:48,04	0:07:49,43	0:09:52,12	0:20:18,58
190	17,546	19,097	31,341	0:00:53,67	0:01:50,18	0:03:46,35	0:05:45,00	0:07:45,34	0:09:46,95	0:20:07,95
200	17,390	18,927	31,062	0:00:53,19	0:01:49,20	0:03:44,33	0:05:41,93	0:07:41,20	0:09:41,73	0:19:57,20
210	17,233	18,756	30,781	0:00:52,71	0:01:48,21	0:03:42,30	0:05:38,84	0:07:37,02	0:09:36,46	0:19:46,37
220	17,074	18,583	30,498	0:00:52,23	0:01:47,22	0:03:40,26	0:05:35,72	0:07:32,82	0:09:31,16	0:19:35,46

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
230	16,915	18,410	30,213	0:00:51,74	0:01:46,22	0:03:38,21	0:05:32,59	0:07:28,60	0:09:25,84	0:19:24,50
240	16,755	18,236	29,928	0:00:51,25	0:01:45,21	0:03:36,14	0:05:29,45	0:07:24,36	0:09:20,50	0:19:13,50
250	16,595	18,062	29,642	0:00:50,76	0:01:44,21	0:03:34,08	0:05:26,31	0:07:20,12	0:09:15,14	0:19:02,49
260	16,435	17,888	29,356	0:00:50,27	0:01:43,20	0:03:32,02	0:05:23,16	0:07:15,88	0:09:09,79	0:18:51,47
270	16,275	17,714	29,071	0:00:49,78	0:01:42,20	0:03:29,95	0:05:20,02	0:07:11,64	0:09:04,44	0:18:40,47
280	16,116	17,540	28,786	0:00:49,30	0:01:41,20	0:03:27,90	0:05:16,88	0:07:07,41	0:08:59,11	0:18:29,49
290	15,957	17,367	28,502	0:00:48,81	0:01:40,20	0:03:25,85	0:05:13,76	0:07:03,19	0:08:53,79	0:18:18,54
300	15,799	17,195	28,220	0:00:48,32	0:01:39,21	0:03:23,81	0:05:10,65	0:06:59,00	0:08:48,50	0:18:07,65
310	15,642	17,024	27,939	0:00:47,84	0:01:38,22	0:03:21,78	0:05:07,55	0:06:54,82	0:08:43,23	0:17:56,82
320	15,485	16,854	27,659	0:00:47,37	0:01:37,24	0:03:19,76	0:05:04,48	0:06:50,68	0:08:38,01	0:17:46,06
330	15,330	16,685	27,382	0:00:46,89	0:01:36,26	0:03:17,76	0:05:01,43	0:06:46,57	0:08:32,82	0:17:35,39
340	15,176	16,518	27,108	0:00:46,42	0:01:35,30	0:03:15,78	0:04:58,41	0:06:42,49	0:08:27,68	0:17:24,80
350	15,024	16,352	26,836	0:00:45,96	0:01:34,34	0:03:13,81	0:04:55,41	0:06:38,45	0:08:22,58	0:17:14,31
360	14,873	16,188	26,566	0:00:45,49	0:01:33,39	0:03:11,87	0:04:52,45	0:06:34,45	0:08:17,54	0:17:03,93
370	14,724	16,025	26,300	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,51	0:06:30,49	0:08:12,55	0:16:53,66
380	14,577	15,865	26,037	0:00:44,59	0:01:31,53	0:03:08,04	0:04:46,62	0:06:26,58	0:08:07,61	0:16:43,51
390	14,431	15,706	25,776	0:00:44,14	0:01:30,62	0:03:06,16	0:04:43,75	0:06:22,72	0:08:02,74	0:16:33,49
400	14,287	15,550	25,520	0:00:43,70	0:01:29,72	0:03:04,31	0:04:40,93	0:06:18,91	0:07:57,94	0:16:23,60
410	14,146	15,396	25,267	0:00:43,27	0:01:28,83	0:03:02,48	0:04:38,14	0:06:15,15	0:07:53,20	0:16:13,84
420	14,006	15,244	25,017	0:00:42,84	0:01:27,95	0:03:00,68	0:04:35,39	0:06:11,45	0:07:48,52	0:16:04,22
430	13,868	15,094	24,771	0:00:42,42	0:01:27,08	0:02:58,90	0:04:32,69	0:06:07,80	0:07:43,92	0:15:54,74
440	13,733	14,946	24,529	0:00:42,01	0:01:26,23	0:02:57,15	0:04:30,02	0:06:04,20	0:07:39,38	0:15:45,41
450	13,599	14,801	24,291	0:00:41,60	0:01:25,40	0:02:55,43	0:04:27,40	0:06:00,66	0:07:34,92	0:15:36,23
460	13,468	14,658	24,057	0:00:41,20	0:01:24,57	0:02:53,74	0:04:24,82	0:05:57,19	0:07:30,53	0:15:27,20
470	13,339	14,518	23,826	0:00:40,80	0:01:23,76	0:02:52,08	0:04:22,28	0:05:53,77	0:07:26,22	0:15:18,32
480	13,213	14,380	23,600	0:00:40,41	0:01:22,97	0:02:50,44	0:04:19,79	0:05:50,41	0:07:21,98	0:15:09,60
490	13,088	14,245	23,378	0:00:40,03	0:01:22,19	0:02:48,84	0:04:17,35	0:05:47,11	0:07:17,82	0:15:01,04
500	12,966	14,112	23,160	0:00:39,66	0:01:21,42	0:02:47,26	0:04:14,95	0:05:43,87	0:07:13,73	0:14:52,63
510	12,846	13,981	22,946	0:00:39,29	0:01:20,67	0:02:45,72	0:04:12,59	0:05:40,69	0:07:09,73	0:14:44,38
520	12,729	13,854	22,736	0:00:38,93	0:01:19,93	0:02:44,20	0:04:10,28	0:05:37,57	0:07:05,80	0:14:36,29

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
		200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км
530	12,614	13,728	22,530	0:00:38,58	0:01:19,21	0:02:42,71	0:04:08,01	0:05:34,52	0:07:01,94	0:14:28,36
540	12,501	13,605	22,328	0:00:38,24	0:01:18,50	0:02:41,26	0:04:05,80	0:05:31,53	0:06:58,17	0:14:20,59
550	12,390	13,485	22,131	0:00:37,90	0:01:17,80	0:02:39,83	0:04:03,62	0:05:28,60	0:06:54,47	0:14:12,99
560	12,282	13,367	21,938	0:00:37,57	0:01:17,12	0:02:38,44	0:04:01,50	0:05:25,73	0:06:50,85	0:14:05,54
570	12,176	13,252	21,749	0:00:37,24	0:01:16,46	0:02:37,07	0:03:59,41	0:05:22,92	0:06:47,31	0:13:58,25
580	12,073	13,140	21,564	0:00:36,93	0:01:15,81	0:02:35,74	0:03:57,38	0:05:20,18	0:06:43,85	0:13:51,13
590	11,971	13,029	21,383	0:00:36,62	0:01:15,17	0:02:34,43	0:03:55,39	0:05:17,49	0:06:40,47	0:13:44,16
600	11,873	12,922	21,207	0:00:36,32	0:01:14,55	0:02:33,16	0:03:53,45	0:05:14,87	0:06:37,16	0:13:37,36
610	11,776	12,817	21,034	0:00:36,02	0:01:13,95	0:02:31,91	0:03:51,55	0:05:12,31	0:06:33,93	0:13:30,71
620	11,682	12,714	20,866	0:00:35,73	0:01:13,35	0:02:30,69	0:03:49,69	0:05:09,81	0:06:30,77	0:13:24,22
630	11,590	12,614	20,701	0:00:35,45	0:01:12,78	0:02:29,51	0:03:47,89	0:05:07,37	0:06:27,70	0:13:17,89
640	11,500	12,516	20,541	0:00:35,18	0:01:12,21	0:02:28,35	0:03:46,12	0:05:04,99	0:06:24,70	0:13:11,71
650	11,413	12,421	20,385	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,40	0:05:02,67	0:06:21,77	0:13:05,69
660	11,328	12,329	20,233	0:00:34,65	0:01:11,13	0:02:26,13	0:03:42,73	0:05:00,41	0:06:18,92	0:12:59,83
670	11,245	12,238	20,085	0:00:34,39	0:01:10,61	0:02:25,06	0:03:41,10	0:04:58,21	0:06:16,15	0:12:54,12
680	11,164	12,150	19,941	0:00:34,15	0:01:10,10	0:02:24,01	0:03:39,51	0:04:56,07	0:06:13,45	0:12:48,57
690	11,085	12,065	19,801	0:00:33,91	0:01:09,61	0:02:23,00	0:03:37,97	0:04:53,99	0:06:10,83	0:12:43,16
700	11,009	11,982	19,664	0:00:33,67	0:01:09,13	0:02:22,02	0:03:36,47	0:04:51,97	0:06:08,28	0:12:37,91
710	10,935	11,901	19,532	0:00:33,45	0:01:08,67	0:02:21,06	0:03:35,01	0:04:50,01	0:06:05,80	0:12:32,81
720	10,863	11,823	19,404	0:00:33,23	0:01:08,21	0:02:20,14	0:03:33,60	0:04:48,10	0:06:03,39	0:12:27,87
730	10,794	11,747	19,279	0:00:33,01	0:01:07,78	0:02:19,24	0:03:32,23	0:04:46,25	0:06:01,06	0:12:23,07
740	10,726	11,674	19,158	0:00:32,81	0:01:07,35	0:02:18,36	0:03:30,90	0:04:44,46	0:05:58,80	0:12:18,42
750	10,661	11,603	19,042	0:00:32,61	0:01:06,94	0:02:17,52	0:03:29,61	0:04:42,73	0:05:56,61	0:12:13,91
760	10,597	11,534	18,929	0:00:32,41	0:01:06,54	0:02:16,70	0:03:28,37	0:04:41,05	0:05:54,50	0:12:09,56
770	10,536	11,467	18,819	0:00:32,23	0:01:06,16	0:02:15,92	0:03:27,17	0:04:39,43	0:05:52,45	0:12:05,35
780	10,477	11,403	18,714	0:00:32,05	0:01:05,79	0:02:15,15	0:03:26,01	0:04:37,86	0:05:50,48	0:12:01,28
790	10,420	11,341	18,612	0:00:31,87	0:01:05,43	0:02:14,42	0:03:24,89	0:04:36,35	0:05:48,57	0:11:57,37
800	10,365	11,281	18,514	0:00:31,71	0:01:05,09	0:02:13,71	0:03:23,81	0:04:34,90	0:05:46,74	0:11:53,59
810	10,313	11,224	18,420	0:00:31,54	0:01:04,76	0:02:13,03	0:03:22,77	0:04:33,50	0:05:44,98	0:11:49,96
820	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,38	0:03:21,78	0:04:32,16	0:05:43,28	0:11:46,48

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
		200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км
830	10,214	11,116	18,243	0:00:31,24	0:01:04,13	0:02:11,75	0:03:20,82	0:04:30,87	0:05:41,66	0:11:43,14
840	10,167	11,066	18,160	0:00:31,10	0:01:03,84	0:02:11,16	0:03:19,91	0:04:29,64	0:05:40,10	0:11:39,94
850	10,123	11,017	18,081	0:00:30,96	0:01:03,56	0:02:10,58	0:03:19,04	0:04:28,46	0:05:38,62	0:11:36,88
860	10,080	10,971	18,005	0:00:30,83	0:01:03,30	0:02:10,04	0:03:18,21	0:04:27,34	0:05:37,21	0:11:33,97
870	10,040	10,927	17,933	0:00:30,71	0:01:03,05	0:02:09,52	0:03:17,41	0:04:26,27	0:05:35,86	0:11:31,20
880	10,002	10,886	17,865	0:00:30,59	0:01:02,81	0:02:09,03	0:03:16,66	0:04:25,26	0:05:34,58	0:11:28,58
890	9,966	10,847	17,801	0:00:30,48	0:01:02,58	0:02:08,56	0:03:15,96	0:04:24,30	0:05:33,38	0:11:26,09
900	9,932	10,810	17,740	0:00:30,38	0:01:02,37	0:02:08,12	0:03:15,29	0:04:23,40	0:05:32,24	0:11:23,75
910	9,900	10,775	17,683	0:00:30,28	0:01:02,17	0:02:07,71	0:03:14,66	0:04:22,56	0:05:31,17	0:11:21,56
920	9,870	10,743	17,630	0:00:30,19	0:01:01,98	0:02:07,33	0:03:14,07	0:04:21,77	0:05:30,18	0:11:19,51
930	9,843	10,712	17,581	0:00:30,11	0:01:01,81	0:02:06,97	0:03:13,53	0:04:21,03	0:05:29,25	0:11:17,60
940	9,817	10,685	17,535	0:00:30,03	0:01:01,64	0:02:06,64	0:03:13,03	0:04:20,35	0:05:28,40	0:11:15,84
950	9,794	10,659	17,493	0:00:29,96	0:01:01,50	0:02:06,34	0:03:12,57	0:04:19,73	0:05:27,61	0:11:14,23
960	9,772	10,636	17,455	0:00:29,89	0:01:01,36	0:02:06,06	0:03:12,15	0:04:19,17	0:05:26,90	0:11:12,76
970	9,753	10,615	17,421	0:00:29,83	0:01:01,24	0:02:05,82	0:03:11,77	0:04:18,66	0:05:26,26	0:11:11,45
980	9,736	10,597	17,391	0:00:29,78	0:01:01,14	0:02:05,60	0:03:11,44	0:04:18,21	0:05:25,69	0:11:10,28
990	9,722	10,581	17,364	0:00:29,74	0:01:01,04	0:02:05,41	0:03:11,15	0:04:17,82	0:05:25,20	0:11:09,27
1000	9,709	10,567	17,342	0:00:29,70	0:01:00,97	0:02:05,25	0:03:10,90	0:04:17,49	0:05:24,78	0:11:08,40

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на треке, имеющим деревянное покрытие.

Таблица 6.6

Группа дисциплин «Трек», индивидуальная гонка на время, женщины
(трек с деревянным покрытием)

Трек, Дерево, Женщины

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	21,886	23,224	38,341	0:01:08,21	0:02:20,03	0:04:47,66	0:07:18,46	0:09:51,39	0:12:25,95	0:25:35,17
10	21,816	23,150	38,218	0:01:07,99	0:02:19,58	0:04:46,74	0:07:17,06	0:09:49,50	0:12:23,56	0:25:30,25
20	21,737	23,066	38,079	0:01:07,74	0:02:19,07	0:04:45,70	0:07:15,47	0:09:47,36	0:12:20,86	0:25:24,69
30	21,649	22,972	37,925	0:01:07,47	0:02:18,51	0:04:44,54	0:07:13,70	0:09:44,98	0:12:17,86	0:25:18,51
40	21,552	22,870	37,756	0:01:07,17	0:02:17,89	0:04:43,27	0:07:11,77	0:09:42,37	0:12:14,57	0:25:11,74
50	21,448	22,759	37,573	0:01:06,84	0:02:17,22	0:04:41,90	0:07:09,68	0:09:39,55	0:12:11,01	0:25:04,42
60	21,336	22,640	37,377	0:01:06,49	0:02:16,50	0:04:40,43	0:07:07,43	0:09:36,52	0:12:07,19	0:24:56,56
70	21,217	22,514	37,168	0:01:06,12	0:02:15,74	0:04:38,86	0:07:05,05	0:09:33,30	0:12:03,13	0:24:48,21
80	21,091	22,380	36,948	0:01:05,73	0:02:14,94	0:04:37,21	0:07:02,53	0:09:29,91	0:11:58,85	0:24:39,39
90	20,959	22,240	36,717	0:01:05,32	0:02:14,09	0:04:35,48	0:06:59,89	0:09:26,34	0:11:54,35	0:24:30,14
100	20,821	22,094	36,476	0:01:04,89	0:02:13,21	0:04:33,67	0:06:57,13	0:09:22,62	0:11:49,66	0:24:20,48
110	20,678	21,942	36,225	0:01:04,44	0:02:12,30	0:04:31,79	0:06:54,27	0:09:18,76	0:11:44,78	0:24:10,45
120	20,531	21,786	35,966	0:01:03,98	0:02:11,35	0:04:29,84	0:06:51,30	0:09:14,76	0:11:39,74	0:24:00,08
130	20,378	21,624	35,699	0:01:03,51	0:02:10,38	0:04:27,84	0:06:48,25	0:09:10,65	0:11:34,55	0:23:49,39
140	20,222	21,458	35,425	0:01:03,02	0:02:09,38	0:04:25,79	0:06:45,12	0:09:06,42	0:11:29,22	0:23:38,42
150	20,062	21,288	35,145	0:01:02,52	0:02:08,35	0:04:23,68	0:06:41,91	0:09:02,10	0:11:23,77	0:23:27,20
160	19,899	21,115	34,859	0:01:02,01	0:02:07,31	0:04:21,54	0:06:38,64	0:08:57,69	0:11:18,20	0:23:15,75
170	19,732	20,939	34,568	0:01:01,50	0:02:06,25	0:04:19,35	0:06:35,31	0:08:53,20	0:11:12,54	0:23:04,10
180	19,564	20,760	34,273	0:01:00,97	0:02:05,17	0:04:17,14	0:06:31,94	0:08:48,64	0:11:06,80	0:22:52,28
190	19,393	20,579	33,974	0:01:00,44	0:02:04,08	0:04:14,89	0:06:28,52	0:08:44,03	0:11:00,98	0:22:40,30
200	19,221	20,396	33,672	0:00:59,90	0:02:02,97	0:04:12,63	0:06:25,06	0:08:39,37	0:10:55,10	0:22:28,20
210	19,047	20,211	33,367	0:00:59,36	0:02:01,86	0:04:10,34	0:06:21,58	0:08:34,67	0:10:49,17	0:22:16,00
220	18,872	20,025	33,060	0:00:58,81	0:02:00,74	0:04:08,04	0:06:18,07	0:08:29,94	0:10:43,20	0:22:03,72
230	18,696	19,839	32,752	0:00:58,27	0:01:59,61	0:04:05,73	0:06:14,54	0:08:25,18	0:10:37,21	0:21:51,37

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
240	18,519	19,651	32,443	0:00:57,71	0:01:58,48	0:04:03,41	0:06:11,01	0:08:20,41	0:10:31,19	0:21:38,99
250	18,342	19,464	32,133	0:00:57,16	0:01:57,35	0:04:01,08	0:06:07,46	0:08:15,63	0:10:25,16	0:21:26,59
260	18,165	19,276	31,823	0:00:56,61	0:01:56,22	0:03:58,76	0:06:03,92	0:08:10,85	0:10:19,13	0:21:14,18
270	17,989	19,088	31,513	0:00:56,06	0:01:55,09	0:03:56,43	0:06:00,38	0:08:06,08	0:10:13,11	0:21:01,79
280	17,812	18,901	31,205	0:00:55,51	0:01:53,96	0:03:54,12	0:05:56,85	0:08:01,31	0:10:07,10	0:20:49,42
290	17,637	18,715	30,897	0:00:54,96	0:01:52,84	0:03:51,81	0:05:53,33	0:07:56,57	0:10:01,11	0:20:37,10
300	17,462	18,529	30,590	0:00:54,42	0:01:51,72	0:03:49,51	0:05:49,83	0:07:51,84	0:09:55,15	0:20:24,83
310	17,288	18,345	30,286	0:00:53,88	0:01:50,61	0:03:47,22	0:05:46,34	0:07:47,14	0:09:49,23	0:20:12,64
320	17,115	18,162	29,983	0:00:53,34	0:01:49,50	0:03:44,95	0:05:42,88	0:07:42,48	0:09:43,34	0:20:00,52
330	16,944	17,980	29,683	0:00:52,81	0:01:48,41	0:03:42,70	0:05:39,45	0:07:37,84	0:09:37,50	0:19:48,50
340	16,774	17,799	29,385	0:00:52,28	0:01:47,32	0:03:40,47	0:05:36,04	0:07:33,25	0:09:31,71	0:19:36,58
350	16,606	17,621	29,090	0:00:51,75	0:01:46,24	0:03:38,25	0:05:32,67	0:07:28,70	0:09:25,97	0:19:24,77
360	16,439	17,444	28,798	0:00:51,23	0:01:45,17	0:03:36,06	0:05:29,33	0:07:24,20	0:09:20,29	0:19:13,08
370	16,274	17,269	28,509	0:00:50,72	0:01:44,12	0:03:33,90	0:05:26,03	0:07:19,74	0:09:14,67	0:19:01,51
380	16,111	17,096	28,224	0:00:50,21	0:01:43,08	0:03:31,76	0:05:22,76	0:07:15,34	0:09:09,12	0:18:50,08
390	15,950	16,925	27,942	0:00:49,71	0:01:42,05	0:03:29,64	0:05:19,54	0:07:10,99	0:09:03,63	0:18:38,80
400	15,791	16,757	27,664	0:00:49,21	0:01:41,03	0:03:27,55	0:05:16,36	0:07:06,70	0:08:58,22	0:18:27,66
410	15,635	16,590	27,389	0:00:48,73	0:01:40,03	0:03:25,49	0:05:13,22	0:07:02,47	0:08:52,88	0:18:16,67
420	15,480	16,427	27,119	0:00:48,24	0:01:39,04	0:03:23,46	0:05:10,13	0:06:58,30	0:08:47,61	0:18:05,83
430	15,328	16,265	26,852	0:00:47,77	0:01:38,07	0:03:21,47	0:05:07,08	0:06:54,18	0:08:42,43	0:17:55,16
440	15,178	16,106	26,590	0:00:47,30	0:01:37,11	0:03:19,50	0:05:04,08	0:06:50,14	0:08:37,32	0:17:44,66
450	15,031	15,950	26,332	0:00:46,84	0:01:36,17	0:03:17,56	0:05:01,12	0:06:46,15	0:08:32,30	0:17:34,32
460	14,886	15,796	26,078	0:00:46,39	0:01:35,24	0:03:15,65	0:04:58,22	0:06:42,24	0:08:27,36	0:17:24,15
470	14,743	15,645	25,828	0:00:45,95	0:01:34,33	0:03:13,78	0:04:55,36	0:06:38,39	0:08:22,50	0:17:14,15
480	14,603	15,496	25,583	0:00:45,51	0:01:33,43	0:03:11,94	0:04:52,56	0:06:34,60	0:08:17,73	0:17:04,33
490	14,466	15,350	25,342	0:00:45,08	0:01:32,55	0:03:10,13	0:04:49,80	0:06:30,89	0:08:13,04	0:16:54,68
500	14,331	15,207	25,105	0:00:44,66	0:01:31,69	0:03:08,36	0:04:47,10	0:06:27,24	0:08:08,44	0:16:45,21
510	14,198	15,066	24,873	0:00:44,25	0:01:30,84	0:03:06,62	0:04:44,45	0:06:23,66	0:08:03,93	0:16:35,92
520	14,069	14,929	24,646	0:00:43,84	0:01:30,01	0:03:04,91	0:04:41,85	0:06:20,15	0:07:59,50	0:16:26,81
530	13,941	14,794	24,423	0:00:43,45	0:01:29,19	0:03:03,24	0:04:39,30	0:06:16,71	0:07:55,16	0:16:17,89

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
540	13,817	14,661	24,204	0:00:43,06	0:01:28,40	0:03:01,60	0:04:36,80	0:06:13,34	0:07:50,91	0:16:09,14
550	13,694	14,532	23,990	0:00:42,68	0:01:27,62	0:02:59,99	0:04:34,35	0:06:10,04	0:07:46,75	0:16:00,57
560	13,575	14,405	23,781	0:00:42,31	0:01:26,85	0:02:58,42	0:04:31,95	0:06:06,81	0:07:42,67	0:15:52,18
570	13,458	14,281	23,576	0:00:41,94	0:01:26,10	0:02:56,88	0:04:29,61	0:06:03,65	0:07:38,69	0:15:43,98
580	13,343	14,159	23,376	0:00:41,58	0:01:25,37	0:02:55,38	0:04:27,32	0:06:00,56	0:07:34,79	0:15:35,95
590	13,232	14,040	23,180	0:00:41,24	0:01:24,65	0:02:53,91	0:04:25,08	0:05:57,54	0:07:30,97	0:15:28,11
600	13,122	13,925	22,988	0:00:40,90	0:01:23,96	0:02:52,47	0:04:22,89	0:05:54,58	0:07:27,25	0:15:20,45
610	13,016	13,811	22,801	0:00:40,56	0:01:23,27	0:02:51,07	0:04:20,75	0:05:51,70	0:07:23,61	0:15:12,96
620	12,911	13,701	22,619	0:00:40,24	0:01:22,61	0:02:49,70	0:04:18,66	0:05:48,88	0:07:20,06	0:15:05,65
630	12,810	13,593	22,441	0:00:39,92	0:01:21,96	0:02:48,37	0:04:16,63	0:05:46,14	0:07:16,60	0:14:58,52
640	12,711	13,488	22,267	0:00:39,61	0:01:21,32	0:02:47,06	0:04:14,64	0:05:43,46	0:07:13,22	0:14:51,57
650	12,614	13,385	22,098	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,79	0:04:12,71	0:05:40,85	0:07:09,92	0:14:44,79
660	12,520	13,285	21,933	0:00:39,02	0:01:20,10	0:02:44,56	0:04:10,82	0:05:38,30	0:07:06,72	0:14:38,19
670	12,428	13,188	21,772	0:00:38,73	0:01:19,51	0:02:43,35	0:04:08,98	0:05:35,83	0:07:03,59	0:14:31,76
680	12,339	13,093	21,616	0:00:38,45	0:01:18,94	0:02:42,18	0:04:07,20	0:05:33,42	0:07:00,55	0:14:25,50
690	12,252	13,001	21,464	0:00:38,18	0:01:18,39	0:02:41,04	0:04:05,46	0:05:31,07	0:06:57,60	0:14:19,42
700	12,168	12,912	21,316	0:00:37,92	0:01:17,85	0:02:39,93	0:04:03,77	0:05:28,80	0:06:54,72	0:14:13,51
710	12,086	12,825	21,173	0:00:37,67	0:01:17,33	0:02:38,85	0:04:02,13	0:05:26,58	0:06:51,93	0:14:07,76
720	12,007	12,741	21,034	0:00:37,42	0:01:16,82	0:02:37,81	0:04:00,54	0:05:24,44	0:06:49,23	0:14:02,19
730	11,930	12,659	20,899	0:00:37,18	0:01:16,32	0:02:36,80	0:03:59,00	0:05:22,35	0:06:46,60	0:13:56,79
740	11,855	12,580	20,768	0:00:36,95	0:01:15,85	0:02:35,82	0:03:57,50	0:05:20,34	0:06:44,06	0:13:51,55
750	11,783	12,503	20,641	0:00:36,72	0:01:15,38	0:02:34,87	0:03:56,05	0:05:18,38	0:06:41,59	0:13:46,48
760	11,713	12,429	20,519	0:00:36,50	0:01:14,94	0:02:33,95	0:03:54,65	0:05:16,49	0:06:39,21	0:13:41,57
770	11,645	12,357	20,401	0:00:36,29	0:01:14,50	0:02:33,06	0:03:53,30	0:05:14,67	0:06:36,90	0:13:36,83
780	11,580	12,288	20,286	0:00:36,09	0:01:14,09	0:02:32,20	0:03:51,99	0:05:12,91	0:06:34,68	0:13:32,26
790	11,517	12,221	20,176	0:00:35,89	0:01:13,69	0:02:31,37	0:03:50,73	0:05:11,21	0:06:32,54	0:13:27,84
800	11,456	12,157	20,070	0:00:35,70	0:01:13,30	0:02:30,58	0:03:49,52	0:05:09,57	0:06:30,47	0:13:23,60
810	11,398	12,095	19,968	0:00:35,52	0:01:12,92	0:02:29,81	0:03:48,35	0:05:07,99	0:06:28,49	0:13:19,51
820	11,342	12,036	19,870	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,23	0:05:06,48	0:06:26,58	0:13:15,58
830	11,289	11,979	19,776	0:00:35,18	0:01:12,22	0:02:28,37	0:03:46,15	0:05:05,03	0:06:24,75	0:13:11,82

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
840	11,237	11,924	19,686	0:00:35,02	0:01:11,89	0:02:27,70	0:03:45,12	0:05:03,65	0:06:23,00	0:13:08,22
850	11,188	11,872	19,600	0:00:34,87	0:01:11,58	0:02:27,05	0:03:44,14	0:05:02,32	0:06:21,33	0:13:04,78
860	11,141	11,823	19,518	0:00:34,72	0:01:11,28	0:02:26,44	0:03:43,20	0:05:01,06	0:06:19,74	0:13:01,50
870	11,097	11,775	19,440	0:00:34,58	0:01:11,00	0:02:25,85	0:03:42,31	0:04:59,86	0:06:18,22	0:12:58,38
880	11,055	11,731	19,366	0:00:34,45	0:01:10,73	0:02:25,30	0:03:41,47	0:04:58,72	0:06:16,78	0:12:55,42
890	11,015	11,688	19,296	0:00:34,33	0:01:10,47	0:02:24,78	0:03:40,67	0:04:57,64	0:06:15,42	0:12:52,63
900	10,977	11,648	19,231	0:00:34,21	0:01:10,23	0:02:24,28	0:03:39,92	0:04:56,62	0:06:14,14	0:12:49,99
910	10,942	11,611	19,169	0:00:34,10	0:01:10,01	0:02:23,82	0:03:39,21	0:04:55,67	0:06:12,94	0:12:47,52
920	10,909	11,576	19,111	0:00:34,00	0:01:09,80	0:02:23,39	0:03:38,55	0:04:54,78	0:06:11,82	0:12:45,21
930	10,879	11,544	19,058	0:00:33,90	0:01:09,60	0:02:22,98	0:03:37,94	0:04:53,96	0:06:10,78	0:12:43,06
940	10,850	11,514	19,008	0:00:33,82	0:01:09,42	0:02:22,61	0:03:37,37	0:04:53,19	0:06:09,81	0:12:41,08
950	10,824	11,486	18,963	0:00:33,73	0:01:09,25	0:02:22,27	0:03:36,85	0:04:52,49	0:06:08,93	0:12:39,27
960	10,801	11,461	18,922	0:00:33,66	0:01:09,10	0:02:21,96	0:03:36,38	0:04:51,86	0:06:08,13	0:12:37,61
970	10,780	11,439	18,885	0:00:33,60	0:01:08,97	0:02:21,68	0:03:35,96	0:04:51,28	0:06:07,41	0:12:36,13
980	10,761	11,419	18,852	0:00:33,54	0:01:08,85	0:02:21,44	0:03:35,58	0:04:50,78	0:06:06,77	0:12:34,82
990	10,745	11,402	18,823	0:00:33,49	0:01:08,74	0:02:21,22	0:03:35,26	0:04:50,34	0:06:06,22	0:12:33,68
1000	10,731	11,387	18,799	0:00:33,44	0:01:08,66	0:02:21,04	0:03:34,98	0:04:49,97	0:06:05,75	0:12:32,71

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на трекe, имеющим деревянное покрытие.

Группа дисциплин «Трек», индивидуальная гонка на время, мужчины
(трек с бетонным покрытием)

Трек, Бетон, Мужчины

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	20,527	22,341	36,664	0:01:02,79	0:02:08,89	0:04:24,79	0:06:43,60	0:09:04,38	0:11:26,65	0:23:33,13
10	20,461	22,269	36,547	0:01:02,58	0:02:08,48	0:04:23,94	0:06:42,31	0:09:02,64	0:11:24,45	0:23:28,60
20	20,386	22,188	36,414	0:01:02,36	0:02:08,01	0:04:22,99	0:06:40,85	0:09:00,66	0:11:21,96	0:23:23,48
30	20,304	22,098	36,266	0:01:02,10	0:02:07,50	0:04:21,92	0:06:39,23	0:08:58,47	0:11:19,20	0:23:17,79
40	20,213	22,000	36,105	0:01:01,83	0:02:06,93	0:04:20,75	0:06:37,45	0:08:56,07	0:11:16,17	0:23:11,56
50	20,115	21,893	35,930	0:01:01,53	0:02:06,31	0:04:19,49	0:06:35,52	0:08:53,47	0:11:12,89	0:23:04,82
60	20,010	21,779	35,742	0:01:01,21	0:02:05,65	0:04:18,13	0:06:33,45	0:08:50,69	0:11:09,38	0:22:57,59
70	19,899	21,657	35,542	0:01:00,87	0:02:04,95	0:04:16,69	0:06:31,26	0:08:47,73	0:11:05,64	0:22:49,90
80	19,781	21,529	35,332	0:01:00,50	0:02:04,21	0:04:15,17	0:06:28,94	0:08:44,60	0:11:01,70	0:22:41,78
90	19,657	21,394	35,111	0:01:00,13	0:02:03,43	0:04:13,58	0:06:26,51	0:08:41,32	0:10:57,56	0:22:33,26
100	19,528	21,254	34,880	0:00:59,73	0:02:02,62	0:04:11,91	0:06:23,97	0:08:37,89	0:10:53,24	0:22:24,37
110	19,394	21,108	34,641	0:00:59,32	0:02:01,78	0:04:10,18	0:06:21,33	0:08:34,34	0:10:48,75	0:22:15,14
120	19,255	20,957	34,393	0:00:58,90	0:02:00,91	0:04:08,39	0:06:18,60	0:08:30,66	0:10:44,11	0:22:05,59
130	19,112	20,801	34,138	0:00:58,46	0:02:00,01	0:04:06,55	0:06:15,80	0:08:26,87	0:10:39,34	0:21:55,76
140	18,966	20,642	33,876	0:00:58,01	0:01:59,09	0:04:04,66	0:06:12,91	0:08:22,98	0:10:34,43	0:21:45,66
150	18,815	20,478	33,608	0:00:57,55	0:01:58,15	0:04:02,72	0:06:09,96	0:08:19,00	0:10:29,41	0:21:35,33
160	18,662	20,312	33,334	0:00:57,08	0:01:57,19	0:04:00,75	0:06:06,95	0:08:14,94	0:10:24,29	0:21:24,79
170	18,507	20,142	33,056	0:00:56,61	0:01:56,21	0:03:58,74	0:06:03,89	0:08:10,81	0:10:19,08	0:21:14,07
180	18,348	19,970	32,774	0:00:56,12	0:01:55,22	0:03:56,70	0:06:00,78	0:08:06,61	0:10:13,79	0:21:03,18
190	18,188	19,796	32,488	0:00:55,63	0:01:54,21	0:03:54,63	0:05:57,63	0:08:02,37	0:10:08,43	0:20:52,16
200	18,027	19,620	32,199	0:00:55,14	0:01:53,20	0:03:52,54	0:05:54,45	0:07:58,08	0:10:03,02	0:20:41,02
210	17,863	19,442	31,907	0:00:54,64	0:01:52,17	0:03:50,44	0:05:51,24	0:07:53,75	0:09:57,56	0:20:29,79
220	17,699	19,263	31,614	0:00:54,14	0:01:51,14	0:03:48,32	0:05:48,01	0:07:49,40	0:09:52,07	0:20:18,48
230	17,534	19,084	31,319	0:00:53,63	0:01:50,10	0:03:46,19	0:05:44,77	0:07:45,02	0:09:46,55	0:20:07,12

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
		200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км
240	17,369	18,904	31,023	0:00:53,13	0:01:49,06	0:03:44,06	0:05:41,51	0:07:40,63	0:09:41,01	0:19:55,72
250	17,203	18,723	30,727	0:00:52,62	0:01:48,02	0:03:41,92	0:05:38,25	0:07:36,23	0:09:35,46	0:19:44,31
260	17,037	18,542	30,431	0:00:52,11	0:01:46,98	0:03:39,78	0:05:34,99	0:07:31,83	0:09:29,91	0:19:32,89
270	16,871	18,362	30,135	0:00:51,61	0:01:45,94	0:03:37,64	0:05:31,73	0:07:27,44	0:09:24,37	0:19:21,48
280	16,706	18,182	29,840	0:00:51,10	0:01:44,90	0:03:35,51	0:05:28,48	0:07:23,05	0:09:18,84	0:19:10,09
290	16,541	18,003	29,545	0:00:50,60	0:01:43,87	0:03:33,38	0:05:25,24	0:07:18,68	0:09:13,33	0:18:58,75
300	16,377	17,824	29,252	0:00:50,09	0:01:42,84	0:03:31,26	0:05:22,02	0:07:14,33	0:09:07,84	0:18:47,46
310	16,214	17,647	28,961	0:00:49,59	0:01:41,81	0:03:29,16	0:05:18,81	0:07:10,01	0:09:02,39	0:18:36,23
320	16,052	17,471	28,672	0:00:49,10	0:01:40,80	0:03:27,07	0:05:15,62	0:07:05,71	0:08:56,97	0:18:25,08
330	15,891	17,296	28,385	0:00:48,61	0:01:39,79	0:03:25,00	0:05:12,46	0:07:01,45	0:08:51,59	0:18:14,01
340	15,732	17,122	28,100	0:00:48,12	0:01:38,79	0:03:22,94	0:05:09,33	0:06:57,22	0:08:46,26	0:18:03,04
350	15,574	16,950	27,818	0:00:47,64	0:01:37,79	0:03:20,90	0:05:06,22	0:06:53,03	0:08:40,97	0:17:52,17
360	15,418	16,780	27,539	0:00:47,16	0:01:36,81	0:03:18,89	0:05:03,15	0:06:48,89	0:08:35,74	0:17:41,41
370	15,263	16,612	27,262	0:00:46,69	0:01:35,84	0:03:16,89	0:05:00,11	0:06:44,79	0:08:30,57	0:17:30,76
380	15,110	16,446	26,989	0:00:46,22	0:01:34,88	0:03:14,92	0:04:57,11	0:06:40,73	0:08:25,46	0:17:20,24
390	14,959	16,281	26,720	0:00:45,76	0:01:33,93	0:03:12,97	0:04:54,14	0:06:36,73	0:08:20,41	0:17:09,85
400	14,810	16,119	26,454	0:00:45,30	0:01:33,00	0:03:11,05	0:04:51,21	0:06:32,78	0:08:15,43	0:16:59,60
410	14,663	15,959	26,191	0:00:44,85	0:01:32,08	0:03:09,16	0:04:48,32	0:06:28,88	0:08:10,51	0:16:49,48
420	14,519	15,802	25,933	0:00:44,41	0:01:31,17	0:03:07,29	0:04:45,47	0:06:25,04	0:08:05,67	0:16:39,51
430	14,376	15,646	25,678	0:00:43,97	0:01:30,27	0:03:05,45	0:04:42,67	0:06:21,26	0:08:00,90	0:16:29,69
440	14,235	15,493	25,427	0:00:43,54	0:01:29,39	0:03:03,64	0:04:39,90	0:06:17,53	0:07:56,20	0:16:20,02
450	14,097	15,343	25,180	0:00:43,12	0:01:28,52	0:03:01,85	0:04:37,19	0:06:13,87	0:07:51,57	0:16:10,50
460	13,961	15,195	24,937	0:00:42,70	0:01:27,67	0:03:00,10	0:04:34,51	0:06:10,26	0:07:47,02	0:16:01,14
470	13,827	15,049	24,698	0:00:42,29	0:01:26,83	0:02:58,37	0:04:31,88	0:06:06,71	0:07:42,55	0:15:51,94
480	13,696	14,906	24,464	0:00:41,89	0:01:26,00	0:02:56,68	0:04:29,30	0:06:03,23	0:07:38,16	0:15:42,89
490	13,567	14,766	24,233	0:00:41,50	0:01:25,19	0:02:55,02	0:04:26,77	0:05:59,81	0:07:33,84	0:15:34,01
500	13,441	14,628	24,007	0:00:41,11	0:01:24,40	0:02:53,38	0:04:24,28	0:05:56,45	0:07:29,61	0:15:25,30
510	13,316	14,493	23,785	0:00:40,73	0:01:23,62	0:02:51,78	0:04:21,83	0:05:53,16	0:07:25,45	0:15:16,75
520	13,195	14,361	23,568	0:00:40,36	0:01:22,85	0:02:50,21	0:04:19,44	0:05:49,93	0:07:21,38	0:15:08,36
530	13,075	14,231	23,355	0:00:39,99	0:01:22,10	0:02:48,67	0:04:17,09	0:05:46,76	0:07:17,39	0:15:00,14

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
540	12,958	14,103	23,146	0:00:39,64	0:01:21,37	0:02:47,16	0:04:14,79	0:05:43,66	0:07:13,47	0:14:52,09
550	12,844	13,979	22,941	0:00:39,29	0:01:20,65	0:02:45,68	0:04:12,54	0:05:40,62	0:07:09,64	0:14:44,21
560	12,732	13,857	22,741	0:00:38,94	0:01:19,95	0:02:44,24	0:04:10,33	0:05:37,65	0:07:05,89	0:14:36,49
570	12,622	13,737	22,545	0:00:38,61	0:01:19,26	0:02:42,82	0:04:08,18	0:05:34,74	0:07:02,22	0:14:28,93
580	12,515	13,620	22,353	0:00:38,28	0:01:18,58	0:02:41,44	0:04:06,07	0:05:31,89	0:06:58,63	0:14:21,55
590	12,410	13,506	22,166	0:00:37,96	0:01:17,92	0:02:40,08	0:04:04,00	0:05:29,11	0:06:55,12	0:14:14,33
600	12,307	13,395	21,983	0:00:37,64	0:01:17,28	0:02:38,76	0:04:01,99	0:05:26,40	0:06:51,70	0:14:07,27
610	12,207	13,286	21,804	0:00:37,34	0:01:16,65	0:02:37,47	0:04:00,02	0:05:23,74	0:06:48,35	0:14:00,38
620	12,109	13,179	21,629	0:00:37,04	0:01:16,04	0:02:36,21	0:03:58,10	0:05:21,15	0:06:45,08	0:13:53,65
630	12,014	13,076	21,459	0:00:36,75	0:01:15,44	0:02:34,98	0:03:56,23	0:05:18,62	0:06:41,89	0:13:47,09
640	11,921	12,974	21,293	0:00:36,46	0:01:14,86	0:02:33,78	0:03:54,40	0:05:16,15	0:06:38,78	0:13:40,69
650	11,830	12,876	21,131	0:00:36,19	0:01:14,29	0:02:32,61	0:03:52,62	0:05:13,75	0:06:35,75	0:13:34,45
660	11,742	12,780	20,973	0:00:35,92	0:01:13,73	0:02:31,47	0:03:50,88	0:05:11,41	0:06:32,79	0:13:28,37
670	11,656	12,686	20,820	0:00:35,65	0:01:13,19	0:02:30,36	0:03:49,19	0:05:09,13	0:06:29,92	0:13:22,45
680	11,572	12,595	20,671	0:00:35,40	0:01:12,67	0:02:29,29	0:03:47,55	0:05:06,91	0:06:27,12	0:13:16,70
690	11,491	12,507	20,525	0:00:35,15	0:01:12,16	0:02:28,24	0:03:45,95	0:05:04,75	0:06:24,40	0:13:11,10
700	11,412	12,421	20,384	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,39	0:05:02,66	0:06:21,75	0:13:05,65
710	11,335	12,337	20,247	0:00:34,67	0:01:11,18	0:02:26,23	0:03:42,88	0:05:00,62	0:06:19,19	0:13:00,37
720	11,261	12,256	20,114	0:00:34,44	0:01:10,71	0:02:25,26	0:03:41,42	0:04:58,64	0:06:16,69	0:12:55,24
730	11,189	12,177	19,985	0:00:34,22	0:01:10,26	0:02:24,33	0:03:40,00	0:04:56,73	0:06:14,28	0:12:50,26
740	11,119	12,101	19,860	0:00:34,01	0:01:09,82	0:02:23,43	0:03:38,62	0:04:54,87	0:06:11,93	0:12:45,44
750	11,051	12,027	19,739	0:00:33,80	0:01:09,39	0:02:22,55	0:03:37,29	0:04:53,07	0:06:09,67	0:12:40,77
760	10,985	11,956	19,621	0:00:33,60	0:01:08,98	0:02:21,71	0:03:36,00	0:04:51,33	0:06:07,47	0:12:36,26
770	10,922	11,887	19,508	0:00:33,41	0:01:08,58	0:02:20,89	0:03:34,75	0:04:49,65	0:06:05,35	0:12:31,90
780	10,861	11,820	19,399	0:00:33,22	0:01:08,20	0:02:20,10	0:03:33,55	0:04:48,03	0:06:03,30	0:12:27,68
790	10,802	11,756	19,294	0:00:33,04	0:01:07,83	0:02:19,34	0:03:32,39	0:04:46,47	0:06:01,33	0:12:23,62
800	10,745	11,694	19,192	0:00:32,87	0:01:07,47	0:02:18,61	0:03:31,27	0:04:44,96	0:05:59,43	0:12:19,71
810	10,690	11,635	19,094	0:00:32,70	0:01:07,13	0:02:17,90	0:03:30,20	0:04:43,51	0:05:57,60	0:12:15,95
820	10,638	11,578	19,001	0:00:32,54	0:01:06,80	0:02:17,23	0:03:29,16	0:04:42,12	0:05:55,85	0:12:12,34
830	10,587	11,523	18,911	0:00:32,38	0:01:06,48	0:02:16,58	0:03:28,17	0:04:40,78	0:05:54,16	0:12:08,87

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
		200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км
840	10,539	11,471	18,825	0:00:32,24	0:01:06,18	0:02:15,96	0:03:27,23	0:04:39,51	0:05:52,55	0:12:05,56
850	10,493	11,420	18,743	0:00:32,10	0:01:05,89	0:02:15,36	0:03:26,32	0:04:38,29	0:05:51,01	0:12:02,39
860	10,449	11,373	18,664	0:00:31,96	0:01:05,62	0:02:14,80	0:03:25,46	0:04:37,12	0:05:49,55	0:11:59,37
870	10,408	11,327	18,590	0:00:31,83	0:01:05,35	0:02:14,26	0:03:24,64	0:04:36,02	0:05:48,15	0:11:56,50
880	10,368	11,284	18,519	0:00:31,71	0:01:05,10	0:02:13,75	0:03:23,86	0:04:34,97	0:05:46,83	0:11:53,78
890	10,331	11,244	18,452	0:00:31,60	0:01:04,87	0:02:13,27	0:03:23,13	0:04:33,98	0:05:45,58	0:11:51,20
900	10,295	11,205	18,390	0:00:31,49	0:01:04,65	0:02:12,81	0:03:22,44	0:04:33,04	0:05:44,40	0:11:48,78
910	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,39	0:03:21,79	0:04:32,17	0:05:43,29	0:11:46,50
920	10,232	11,136	18,275	0:00:31,30	0:01:04,25	0:02:11,99	0:03:21,18	0:04:31,35	0:05:42,26	0:11:44,38
930	10,203	11,104	18,224	0:00:31,21	0:01:04,07	0:02:11,62	0:03:20,61	0:04:30,59	0:05:41,30	0:11:42,40
940	10,176	11,076	18,177	0:00:31,13	0:01:03,90	0:02:11,27	0:03:20,09	0:04:29,88	0:05:40,41	0:11:40,58
950	10,152	11,049	18,133	0:00:31,05	0:01:03,75	0:02:10,96	0:03:19,61	0:04:29,24	0:05:39,60	0:11:38,90
960	10,130	11,025	18,094	0:00:30,99	0:01:03,61	0:02:10,68	0:03:19,18	0:04:28,65	0:05:38,86	0:11:37,39
970	10,110	11,004	18,059	0:00:30,92	0:01:03,49	0:02:10,42	0:03:18,79	0:04:28,13	0:05:38,20	0:11:36,02
980	10,093	10,984	18,027	0:00:30,87	0:01:03,38	0:02:10,19	0:03:18,45	0:04:27,66	0:05:37,61	0:11:34,81
990	10,077	10,968	18,000	0:00:30,82	0:01:03,28	0:02:10,00	0:03:18,15	0:04:27,26	0:05:37,10	0:11:33,76
1000	10,064	10,954	17,977	0:00:30,78	0:01:03,20	0:02:09,83	0:03:17,89	0:04:26,91	0:05:36,67	0:11:32,87

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на треке, имеющим бетонное покрытие.

Группа дисциплин «Трек», индивидуальная гонка на время, женщины
(трек с бетонным покрытием)

Трек, Бетон, Женщины

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	22,687	24,074	39,744	0:01:10,70	0:02:25,15	0:04:58,19	0:07:34,51	0:10:13,04	0:12:53,25	0:26:31,36
10	22,615	23,997	39,617	0:01:10,48	0:02:24,69	0:04:57,24	0:07:33,05	0:10:11,08	0:12:50,78	0:26:26,26
20	22,532	23,910	39,473	0:01:10,22	0:02:24,16	0:04:56,15	0:07:31,41	0:10:08,85	0:12:47,97	0:26:20,50
30	22,441	23,813	39,313	0:01:09,94	0:02:23,58	0:04:54,95	0:07:29,58	0:10:06,39	0:12:44,86	0:26:14,09
40	22,341	23,707	39,138	0:01:09,63	0:02:22,94	0:04:53,64	0:07:27,57	0:10:03,68	0:12:41,45	0:26:07,07
50	22,233	23,592	38,948	0:01:09,29	0:02:22,24	0:04:52,22	0:07:25,40	0:10:00,76	0:12:37,76	0:25:59,48
60	22,117	23,469	38,745	0:01:08,93	0:02:21,50	0:04:50,69	0:07:23,08	0:09:57,62	0:12:33,80	0:25:51,34
70	21,993	23,338	38,529	0:01:08,54	0:02:20,71	0:04:49,07	0:07:20,61	0:09:54,29	0:12:29,60	0:25:42,68
80	21,863	23,199	38,300	0:01:08,14	0:02:19,88	0:04:47,36	0:07:18,00	0:09:50,76	0:12:25,16	0:25:33,54
90	21,726	23,054	38,061	0:01:07,71	0:02:19,00	0:04:45,56	0:07:15,26	0:09:47,07	0:12:20,50	0:25:23,94
100	21,583	22,903	37,811	0:01:07,26	0:02:18,09	0:04:43,68	0:07:12,40	0:09:43,21	0:12:15,63	0:25:13,93
110	21,435	22,746	37,551	0:01:06,80	0:02:17,14	0:04:41,73	0:07:09,43	0:09:39,21	0:12:10,58	0:25:03,54
120	21,282	22,583	37,283	0:01:06,33	0:02:16,16	0:04:39,72	0:07:06,36	0:09:35,07	0:12:05,35	0:24:52,79
130	21,124	22,415	37,006	0:01:05,83	0:02:15,15	0:04:37,64	0:07:03,19	0:09:30,80	0:11:59,97	0:24:41,71
140	20,962	22,243	36,722	0:01:05,33	0:02:14,11	0:04:35,51	0:06:59,95	0:09:26,42	0:11:54,45	0:24:30,34
150	20,796	22,067	36,431	0:01:04,81	0:02:13,05	0:04:33,33	0:06:56,62	0:09:21,94	0:11:48,79	0:24:18,70
160	20,627	21,888	36,135	0:01:04,28	0:02:11,97	0:04:31,11	0:06:53,23	0:09:17,36	0:11:43,03	0:24:06,84
170	20,455	21,705	35,833	0:01:03,75	0:02:10,87	0:04:28,85	0:06:49,78	0:09:12,71	0:11:37,16	0:23:54,76
180	20,280	21,520	35,527	0:01:03,20	0:02:09,75	0:04:26,55	0:06:46,28	0:09:07,99	0:11:31,20	0:23:42,50
190	20,103	21,332	35,217	0:01:02,65	0:02:08,62	0:04:24,22	0:06:42,74	0:09:03,21	0:11:25,17	0:23:30,09
200	19,924	21,142	34,904	0:01:02,09	0:02:07,47	0:04:21,87	0:06:39,15	0:08:58,38	0:11:19,08	0:23:17,55
210	19,744	20,951	34,588	0:01:01,53	0:02:06,32	0:04:19,50	0:06:35,54	0:08:53,50	0:11:12,93	0:23:04,90
220	19,562	20,758	34,270	0:01:00,97	0:02:05,16	0:04:17,12	0:06:31,91	0:08:48,60	0:11:06,74	0:22:52,16
230	19,380	20,565	33,950	0:01:00,40	0:02:03,99	0:04:14,72	0:06:28,25	0:08:43,67	0:11:00,53	0:22:39,37

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
240	19,197	20,370	33,630	0:00:59,83	0:02:02,82	0:04:12,31	0:06:24,59	0:08:38,73	0:10:54,29	0:22:26,54
250	19,014	20,176	33,309	0:00:59,26	0:02:01,65	0:04:09,91	0:06:20,91	0:08:33,77	0:10:48,04	0:22:13,68
260	18,830	19,981	32,988	0:00:58,68	0:02:00,47	0:04:07,50	0:06:17,24	0:08:28,82	0:10:41,79	0:22:00,82
270	18,647	19,787	32,667	0:00:58,11	0:01:59,30	0:04:05,09	0:06:13,57	0:08:23,87	0:10:35,55	0:21:47,97
280	18,464	19,593	32,347	0:00:57,54	0:01:58,13	0:04:02,69	0:06:09,91	0:08:18,93	0:10:29,32	0:21:35,15
290	18,282	19,400	32,028	0:00:56,98	0:01:56,97	0:04:00,29	0:06:06,26	0:08:14,01	0:10:23,12	0:21:22,38
300	18,101	19,208	31,710	0:00:56,41	0:01:55,81	0:03:57,91	0:06:02,63	0:08:09,11	0:10:16,94	0:21:09,66
310	17,921	19,016	31,394	0:00:55,85	0:01:54,66	0:03:55,54	0:05:59,02	0:08:04,24	0:10:10,79	0:20:57,02
320	17,742	18,826	31,081	0:00:55,29	0:01:53,51	0:03:53,19	0:05:55,43	0:07:59,40	0:10:04,69	0:20:44,46
330	17,564	18,638	30,769	0:00:54,74	0:01:52,37	0:03:50,85	0:05:51,87	0:07:54,60	0:09:58,64	0:20:32,00
340	17,388	18,451	30,461	0:00:54,19	0:01:51,25	0:03:48,54	0:05:48,34	0:07:49,84	0:09:52,63	0:20:19,64
350	17,213	18,266	30,155	0:00:53,65	0:01:50,13	0:03:46,24	0:05:44,85	0:07:45,13	0:09:46,68	0:20:07,40
360	17,041	18,082	29,852	0:00:53,11	0:01:49,02	0:03:43,97	0:05:41,39	0:07:40,46	0:09:40,79	0:19:55,28
370	16,870	17,901	29,553	0:00:52,57	0:01:47,93	0:03:41,73	0:05:37,96	0:07:35,84	0:09:34,97	0:19:43,29
380	16,701	17,722	29,257	0:00:52,05	0:01:46,85	0:03:39,51	0:05:34,58	0:07:31,28	0:09:29,21	0:19:31,45
390	16,534	17,545	28,965	0:00:51,53	0:01:45,78	0:03:37,31	0:05:31,24	0:07:26,77	0:09:23,53	0:19:19,74
400	16,369	17,370	28,676	0:00:51,01	0:01:44,73	0:03:35,15	0:05:27,94	0:07:22,32	0:09:17,92	0:19:08,20
410	16,207	17,198	28,392	0:00:50,51	0:01:43,69	0:03:33,02	0:05:24,68	0:07:17,93	0:09:12,38	0:18:56,81
420	16,047	17,028	28,111	0:00:50,01	0:01:42,67	0:03:30,91	0:05:21,48	0:07:13,61	0:09:06,93	0:18:45,58
430	15,889	16,860	27,835	0:00:49,52	0:01:41,66	0:03:28,84	0:05:18,32	0:07:09,34	0:09:01,55	0:18:34,51
440	15,734	16,696	27,563	0:00:49,03	0:01:40,66	0:03:26,80	0:05:15,21	0:07:05,15	0:08:56,26	0:18:23,62
450	15,581	16,533	27,295	0:00:48,56	0:01:39,69	0:03:24,79	0:05:12,15	0:07:01,02	0:08:51,05	0:18:12,90
460	15,431	16,374	27,032	0:00:48,09	0:01:38,72	0:03:22,81	0:05:09,13	0:06:56,96	0:08:45,93	0:18:02,36
470	15,283	16,217	26,773	0:00:47,63	0:01:37,78	0:03:20,87	0:05:06,18	0:06:52,97	0:08:40,89	0:17:52,00
480	15,138	16,063	26,519	0:00:47,18	0:01:36,85	0:03:18,96	0:05:03,27	0:06:49,04	0:08:35,94	0:17:41,82
490	14,995	15,912	26,269	0:00:46,73	0:01:35,94	0:03:17,09	0:05:00,41	0:06:45,19	0:08:31,09	0:17:31,82
500	14,855	15,763	26,024	0:00:46,30	0:01:35,04	0:03:15,25	0:04:57,61	0:06:41,41	0:08:26,32	0:17:22,00
510	14,718	15,618	25,784	0:00:45,87	0:01:34,16	0:03:13,45	0:04:54,86	0:06:37,70	0:08:21,64	0:17:12,38
520	14,583	15,475	25,548	0:00:45,45	0:01:33,30	0:03:11,68	0:04:52,16	0:06:34,06	0:08:17,05	0:17:02,93
530	14,452	15,335	25,317	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,52	0:06:30,50	0:08:12,55	0:16:53,68

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
540	14,322	15,198	25,090	0:00:44,64	0:01:31,63	0:03:08,24	0:04:46,93	0:06:27,01	0:08:08,15	0:16:44,61
550	14,196	15,063	24,868	0:00:44,24	0:01:30,82	0:03:06,58	0:04:44,39	0:06:23,58	0:08:03,83	0:16:35,73
560	14,072	14,932	24,651	0:00:43,85	0:01:30,03	0:03:04,95	0:04:41,91	0:06:20,24	0:07:59,61	0:16:27,03
570	13,950	14,803	24,439	0:00:43,48	0:01:29,25	0:03:03,36	0:04:39,48	0:06:16,96	0:07:55,47	0:16:18,53
580	13,832	14,677	24,231	0:00:43,11	0:01:28,49	0:03:01,80	0:04:37,10	0:06:13,75	0:07:51,43	0:16:10,21
590	13,716	14,554	24,028	0:00:42,75	0:01:27,75	0:03:00,28	0:04:34,78	0:06:10,62	0:07:47,48	0:16:02,08
600	13,603	14,434	23,830	0:00:42,39	0:01:27,03	0:02:58,79	0:04:32,51	0:06:07,56	0:07:43,62	0:15:54,14
610	13,492	14,317	23,636	0:00:42,05	0:01:26,32	0:02:57,33	0:04:30,29	0:06:04,57	0:07:39,85	0:15:46,37
620	13,384	14,202	23,447	0:00:41,71	0:01:25,63	0:02:55,91	0:04:28,13	0:06:01,65	0:07:36,17	0:15:38,80
630	13,279	14,090	23,262	0:00:41,38	0:01:24,96	0:02:54,53	0:04:26,02	0:05:58,81	0:07:32,58	0:15:31,41
640	13,176	13,981	23,082	0:00:41,06	0:01:24,30	0:02:53,18	0:04:23,96	0:05:56,03	0:07:29,07	0:15:24,20
650	13,076	13,875	22,907	0:00:40,75	0:01:23,66	0:02:51,86	0:04:21,95	0:05:53,32	0:07:25,66	0:15:17,17
660	12,978	13,771	22,736	0:00:40,45	0:01:23,03	0:02:50,58	0:04:20,00	0:05:50,69	0:07:22,33	0:15:10,33
670	12,883	13,671	22,569	0:00:40,15	0:01:22,42	0:02:49,33	0:04:18,10	0:05:48,12	0:07:19,10	0:15:03,66
680	12,791	13,573	22,407	0:00:39,86	0:01:21,83	0:02:48,11	0:04:16,24	0:05:45,62	0:07:15,95	0:14:57,18
690	12,701	13,477	22,250	0:00:39,58	0:01:21,26	0:02:46,93	0:04:14,44	0:05:43,19	0:07:12,88	0:14:50,87
700	12,613	13,384	22,097	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,78	0:04:12,69	0:05:40,83	0:07:09,90	0:14:44,74
710	12,529	13,294	21,948	0:00:39,05	0:01:20,16	0:02:44,67	0:04:10,99	0:05:38,54	0:07:07,01	0:14:38,79
720	12,446	13,207	21,804	0:00:38,79	0:01:19,63	0:02:43,59	0:04:09,34	0:05:36,31	0:07:04,20	0:14:33,01
730	12,366	13,122	21,664	0:00:38,54	0:01:19,12	0:02:42,54	0:04:07,74	0:05:34,15	0:07:01,48	0:14:27,41
740	12,289	13,040	21,528	0:00:38,30	0:01:18,62	0:02:41,52	0:04:06,19	0:05:32,06	0:06:58,84	0:14:21,98
750	12,214	12,961	21,397	0:00:38,06	0:01:18,14	0:02:40,53	0:04:04,69	0:05:30,04	0:06:56,29	0:14:16,73
760	12,141	12,884	21,270	0:00:37,84	0:01:17,68	0:02:39,58	0:04:03,24	0:05:28,08	0:06:53,82	0:14:11,64
770	12,071	12,809	21,147	0:00:37,62	0:01:17,23	0:02:38,66	0:04:01,84	0:05:26,19	0:06:51,43	0:14:06,73
780	12,004	12,738	21,029	0:00:37,41	0:01:16,80	0:02:37,77	0:04:00,48	0:05:24,36	0:06:49,13	0:14:01,99
790	11,939	12,668	20,914	0:00:37,21	0:01:16,38	0:02:36,91	0:03:59,17	0:05:22,60	0:06:46,90	0:13:57,41
800	11,876	12,602	20,804	0:00:37,01	0:01:15,98	0:02:36,09	0:03:57,92	0:05:20,90	0:06:44,76	0:13:53,01
810	11,815	12,538	20,699	0:00:36,82	0:01:15,59	0:02:35,30	0:03:56,71	0:05:19,27	0:06:42,71	0:13:48,77
820	11,757	12,476	20,597	0:00:36,64	0:01:15,22	0:02:34,53	0:03:55,54	0:05:17,70	0:06:40,73	0:13:44,70
830	11,702	12,417	20,500	0:00:36,47	0:01:14,87	0:02:33,80	0:03:54,43	0:05:16,20	0:06:38,83	0:13:40,80

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
		200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км
840	11,649	12,361	20,406	0:00:36,30	0:01:14,53	0:02:33,10	0:03:53,36	0:05:14,76	0:06:37,02	0:13:37,07
850	11,598	12,307	20,317	0:00:36,14	0:01:14,20	0:02:32,43	0:03:52,35	0:05:13,39	0:06:35,29	0:13:33,50
860	11,549	12,255	20,232	0:00:35,99	0:01:13,89	0:02:31,80	0:03:51,37	0:05:12,08	0:06:33,63	0:13:30,10
870	11,503	12,206	20,152	0:00:35,85	0:01:13,60	0:02:31,19	0:03:50,45	0:05:10,83	0:06:32,06	0:13:26,87
880	11,459	12,160	20,075	0:00:35,71	0:01:13,32	0:02:30,62	0:03:49,58	0:05:09,65	0:06:30,57	0:13:23,80
890	11,418	12,116	20,003	0:00:35,58	0:01:13,05	0:02:30,07	0:03:48,75	0:05:08,53	0:06:29,17	0:13:20,90
900	11,379	12,075	19,935	0:00:35,46	0:01:12,80	0:02:29,56	0:03:47,97	0:05:07,48	0:06:27,84	0:13:18,17
910	11,343	12,036	19,871	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,24	0:05:06,49	0:06:26,59	0:13:15,61
920	11,309	12,000	19,811	0:00:35,24	0:01:12,35	0:02:28,63	0:03:46,55	0:05:05,57	0:06:25,43	0:13:13,22
930	11,277	11,966	19,755	0:00:35,14	0:01:12,15	0:02:28,22	0:03:45,92	0:05:04,71	0:06:24,35	0:13:10,99
940	11,248	11,935	19,704	0:00:35,05	0:01:11,96	0:02:27,83	0:03:45,33	0:05:03,92	0:06:23,35	0:13:08,94
950	11,221	11,907	19,657	0:00:34,97	0:01:11,79	0:02:27,48	0:03:44,79	0:05:03,20	0:06:22,44	0:13:07,05
960	11,196	11,881	19,614	0:00:34,89	0:01:11,63	0:02:27,16	0:03:44,30	0:05:02,54	0:06:21,60	0:13:05,34
970	11,174	11,857	19,576	0:00:34,82	0:01:11,49	0:02:26,87	0:03:43,86	0:05:01,95	0:06:20,86	0:13:03,81
980	11,155	11,837	19,542	0:00:34,76	0:01:11,37	0:02:26,62	0:03:43,48	0:05:01,42	0:06:20,20	0:13:02,45
990	11,138	11,819	19,512	0:00:34,71	0:01:11,26	0:02:26,39	0:03:43,14	0:05:00,97	0:06:19,62	0:13:01,26
1000	11,124	11,804	19,487	0:00:34,67	0:01:11,17	0:02:26,21	0:03:42,85	0:05:00,58	0:06:19,13	0:13:00,26

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на треке, имеющим бетонное покрытие.

**BMX, индивидуальная гонка на время,
мужчины, женщины**

Уровень СФП, баллы (шаг – 10)	Мужчины (протяженность дистанции)			Женщины (протяженность дистанции)		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
0	00:42,0	01:00,5	01:12,5	00:47,9	01:09,1	01:22,7
10	00:41,9	01:00,3	01:12,2	00:47,8	01:08,9	01:22,4
20	00:41,7	01:00,1	01:12,0	00:47,6	01:08,6	01:22,1
30	00:41,5	00:59,9	01:11,7	00:47,4	01:08,4	01:21,8
40	00:41,4	00:59,6	01:11,3	00:47,2	01:08,1	01:21,4
50	00:41,2	00:59,3	01:11,0	00:47,0	01:07,7	01:21,0
60	00:40,9	00:59,0	01:10,6	00:46,7	01:07,4	01:20,6
70	00:40,7	00:58,7	01:10,2	00:46,5	01:07,0	01:20,2
80	00:40,5	00:58,3	01:09,8	00:46,2	01:06,6	01:19,7
90	00:40,2	00:58,0	01:09,4	00:45,9	01:06,2	01:19,2
100	00:40,0	00:57,6	01:08,9	00:45,6	01:05,7	01:18,7
110	00:39,7	00:57,2	01:08,5	00:45,3	01:05,3	01:18,1
120	00:39,4	00:56,8	01:08,0	00:45,0	01:04,8	01:17,6
130	00:39,1	00:56,4	01:07,5	00:44,6	01:04,3	01:17,0
140	00:38,8	00:55,9	01:06,9	00:44,3	01:03,9	01:16,4
150	00:38,5	00:55,5	01:06,4	00:43,9	01:03,3	01:15,8
160	00:38,2	00:55,0	01:05,9	00:43,6	01:02,8	01:15,2
170	00:37,9	00:54,6	01:05,3	00:43,2	01:02,3	01:14,6
180	00:37,5	00:54,1	01:04,8	00:42,9	01:01,8	01:13,9
190	00:37,2	00:53,6	01:04,2	00:42,5	01:01,2	01:13,3
200	00:36,9	00:53,2	01:03,6	00:42,1	01:00,7	01:12,6
210	00:36,5	00:52,7	01:03,1	00:41,7	01:00,1	01:12,0
220	00:36,2	00:52,2	01:02,5	00:41,3	00:59,6	01:11,3
230	00:35,9	00:51,7	01:01,9	00:41,0	00:59,0	01:10,6
240	00:35,5	00:51,2	01:01,3	00:40,6	00:58,5	01:10,0
250	00:35,2	00:50,7	01:00,7	00:40,2	00:57,9	01:09,3

Уровень СФП, баллы (шаг – 10)	Мужчины (протяженность дистанции)			Женщины (протяженность дистанции)		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
260	00:34,9	00:50,2	01:00,1	00:39,8	00:57,4	01:08,6
270	00:34,5	00:49,8	00:59,5	00:39,4	00:56,8	01:08,0
280	00:34,2	00:49,3	00:59,0	00:39,0	00:56,2	01:07,3
290	00:33,8	00:48,8	00:58,4	00:38,6	00:55,7	01:06,6
300	00:33,5	00:48,3	00:57,8	00:38,2	00:55,1	01:06,0
310	00:33,2	00:47,8	00:57,2	00:37,9	00:54,6	01:05,3
320	00:32,8	00:47,3	00:56,7	00:37,5	00:54,0	01:04,7
330	00:32,5	00:46,9	00:56,1	00:37,1	00:53,5	01:04,0
340	00:32,2	00:46,4	00:55,5	00:36,7	00:53,0	01:03,4
350	00:31,9	00:45,9	00:55,0	00:36,4	00:52,4	01:02,8
360	00:31,5	00:45,5	00:54,4	00:36,0	00:51,9	01:02,1
370	00:31,2	00:45,0	00:53,9	00:35,6	00:51,4	01:01,5
380	00:30,9	00:44,6	00:53,3	00:35,3	00:50,9	01:00,9
390	00:30,6	00:44,1	00:52,8	00:34,9	00:50,4	01:00,3
400	00:30,3	00:43,7	00:52,3	00:34,6	00:49,9	00:59,7
410	00:30,0	00:43,2	00:51,8	00:34,2	00:49,4	00:59,1
420	00:29,7	00:42,8	00:51,2	00:33,9	00:48,9	00:58,5
430	00:29,4	00:42,4	00:50,7	00:33,6	00:48,4	00:57,9
440	00:29,1	00:42,0	00:50,2	00:33,2	00:47,9	00:57,4
450	00:28,8	00:41,6	00:49,8	00:32,9	00:47,5	00:56,8
460	00:28,6	00:41,2	00:49,3	00:32,6	00:47,0	00:56,3
470	00:28,3	00:40,8	00:48,8	00:32,3	00:46,6	00:55,7
480	00:28,0	00:40,4	00:48,3	00:32,0	00:46,1	00:55,2
490	00:27,8	00:40,0	00:47,9	00:31,7	00:45,7	00:54,7
500	00:27,5	00:39,6	00:47,4	00:31,4	00:45,2	00:54,2
510	00:27,2	00:39,3	00:47,0	00:31,1	00:44,8	00:53,7
520	00:27,0	00:38,9	00:46,6	00:30,8	00:44,4	00:53,2
530	00:26,7	00:38,6	00:46,2	00:30,5	00:44,0	00:52,7
540	00:26,5	00:38,2	00:45,7	00:30,3	00:43,6	00:52,2
550	00:26,3	00:37,9	00:45,3	00:30,0	00:43,2	00:51,8
560	00:26,0	00:37,5	00:44,9	00:29,7	00:42,9	00:51,3

Уровень СФП, баллы (шаг – 10)	Мужчины (протяженность дистанции)			Женщины (протяженность дистанции)		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
570	00:25,8	00:37,2	00:44,6	00:29,5	00:42,5	00:50,9
580	00:25,6	00:36,9	00:44,2	00:29,2	00:42,1	00:50,4
590	00:25,4	00:36,6	00:43,8	00:29,0	00:41,8	00:50,0
600	00:25,2	00:36,3	00:43,4	00:28,7	00:41,4	00:49,6
610	00:25,0	00:36,0	00:43,1	00:28,5	00:41,1	00:49,2
620	00:24,8	00:35,7	00:42,7	00:28,3	00:40,8	00:48,8
630	00:24,6	00:35,4	00:42,4	00:28,1	00:40,4	00:48,4
640	00:24,4	00:35,2	00:42,1	00:27,8	00:40,1	00:48,0
650	00:24,2	00:34,9	00:41,8	00:27,6	00:39,8	00:47,7
660	00:24,0	00:34,6	00:41,4	00:27,4	00:39,5	00:47,3
670	00:23,8	00:34,4	00:41,1	00:27,2	00:39,2	00:47,0
680	00:23,7	00:34,1	00:40,8	00:27,0	00:39,0	00:46,6
690	00:23,5	00:33,9	00:40,6	00:26,8	00:38,7	00:46,3
700	00:23,3	00:33,7	00:40,3	00:26,7	00:38,4	00:46,0
710	00:23,2	00:33,4	00:40,0	00:26,5	00:38,2	00:45,7
720	00:23,0	00:33,2	00:39,7	00:26,3	00:37,9	00:45,4
730	00:22,9	00:33,0	00:39,5	00:26,1	00:37,7	00:45,1
740	00:22,7	00:32,8	00:39,2	00:26,0	00:37,4	00:44,8
750	00:22,6	00:32,6	00:39,0	00:25,8	00:37,2	00:44,5
760	00:22,5	00:32,4	00:38,8	00:25,7	00:37,0	00:44,3
770	00:22,3	00:32,2	00:38,5	00:25,5	00:36,8	00:44,0
780	00:22,2	00:32,0	00:38,3	00:25,4	00:36,6	00:43,8
790	00:22,1	00:31,9	00:38,1	00:25,2	00:36,4	00:43,5
800	00:22,0	00:31,7	00:37,9	00:25,1	00:36,2	00:43,3
810	00:21,9	00:31,5	00:37,7	00:25,0	00:36,0	00:43,1
820	00:21,8	00:31,4	00:37,5	00:24,8	00:35,8	00:42,9
830	00:21,7	00:31,2	00:37,4	00:24,7	00:35,6	00:42,7
840	00:21,6	00:31,1	00:37,2	00:24,6	00:35,5	00:42,5
850	00:21,5	00:30,9	00:37,0	00:24,5	00:35,3	00:42,3
860	00:21,4	00:30,8	00:36,9	00:24,4	00:35,2	00:42,1
870	00:21,3	00:30,7	00:36,7	00:24,3	00:35,0	00:41,9

Уровень СФП, баллы (шаг – 10)	Мужчины (протяженность дистанции)			Женщины (протяженность дистанции)		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
880	00:21,2	00:30,6	00:36,6	00:24,2	00:34,9	00:41,8
890	00:21,1	00:30,5	00:36,5	00:24,1	00:34,8	00:41,6
900	00:21,1	00:30,4	00:36,3	00:24,0	00:34,7	00:41,5
910	00:21,0	00:30,3	00:36,2	00:24,0	00:34,5	00:41,3
920	00:20,9	00:30,2	00:36,1	00:23,9	00:34,4	00:41,2
930	00:20,9	00:30,1	00:36,0	00:23,8	00:34,3	00:41,1
940	00:20,8	00:30,0	00:35,9	00:23,8	00:34,3	00:41,0
950	00:20,8	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,2	00:40,9
960	00:20,7	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,1	00:40,8
970	00:20,7	00:29,8	00:35,7	00:23,6	00:34,0	00:40,7
980	00:20,6	00:29,8	00:35,6	00:23,6	00:34,0	00:40,7
990	00:20,6	00:29,7	00:35,6	00:23,5	00:33,9	00:40,6
1000	00:20,6	00:29,7	00:35,5	00:23,5	00:33,9	00:40,6

Приложение 7
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Нормативы общей физической подготовки (ОФП)
по виду спорта «Велосипедный спорт»

1. Бег 3 км

1.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (мин:сек)	Очки
1	0:14:45	0,0
2	0:14:40	0,1
3	0:14:35	0,2
4	0:14:30	0,3
5	0:14:25	0,5
6	0:14:20	0,8
7	0:14:15	1,1
8	0:14:10	1,4
9	0:14:05	1,8
10	0:14:00	2,3
11	0:13:55	2,8
12	0:13:50	3,3
13	0:13:45	3,9
14	0:13:40	4,6
15	0:13:35	5,3
16	0:13:30	6,1
17	0:13:25	6,9
18	0:13:20	7,8
19	0:13:15	8,7
20	0:13:10	9,7

№№	Результат (мин:сек)	Очки
25	0:12:45	15,5
26	0:12:40	16,8
27	0:12:35	18,2
28	0:12:30	19,7
29	0:12:25	21,2
30	0:12:20	22,8
31	0:12:15	24,4
32	0:12:10	26,1
33	0:12:05	27,8
34	0:12:00	29,6
35	0:11:55	31,5
36	0:11:50	33,4
37	0:11:45	35,3
38	0:11:40	37,3
39	0:11:35	39,4
40	0:11:30	41,5
41	0:11:25	43,6
42	0:11:20	45,8
43	0:11:15	48,0
44	0:11:10	50,3

№№	Результат (мин:сек)	Очки
49	0:10:45	62,1
50	0:10:40	64,5
51	0:10:35	66,9
52	0:10:30	69,3
53	0:10:25	71,7
54	0:10:20	74,0
55	0:10:15	76,4
56	0:10:10	78,7
57	0:10:05	81,0
58	0:10:00	83,2
59	0:09:55	85,4
60	0:09:50	87,5
61	0:09:45	89,4
62	0:09:40	91,3
63	0:09:35	93,1
64	0:09:30	94,7
65	0:09:25	96,1
66	0:09:20	97,3
67	0:09:15	98,4
68	0:09:10	99,2

№№	Результат (мин:сек)	Очки
21	0:13:05	10,7
22	0:13:00	11,8
23	0:12:55	13,0
24	0:12:50	14,2

№№	Результат (мин:сек)	Очки
45	0:11:05	52,6
46	0:11:00	54,9
47	0:10:55	57,3
48	0:10:50	59,7

№№	Результат (мин:сек)	Очки
69	0:09:05	99,7
70	0:09:00	100,0

1.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Бег на 3 км» следует соблюдать следующие условия:

- Выполнение теста начинается после хорошо проведенной разминки – 40-45 минут с использованием упражнений общеразвивающего характера и бега различной интенсивности.*
- Бег осуществляется по стадиону с длиной дорожки 400 м.*
- Хронометраж осуществляется ручным способом.*
- Запрещается лидирование спортсмена по дистанции.*
- Контрольное испытание предпочтительнее проводить с отдельным стартом.*

1.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- стандартная атлетическая дорожка;*
- секундомер.*

2. Бег 400 метров

2.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (мин:сек,0)	Очки
1	01:24,0	0,0
2	01:23,5	0,1
3	01:23,0	0,2
4	01:22,5	0,4
5	01:22,0	0,6
6	01:21,5	0,9
7	01:21,0	1,2
8	01:20,5	1,7
9	01:20,0	2,1
10	01:19,5	2,7
11	01:19,0	3,3
12	01:18,5	3,9
13	01:18,0	4,6
14	01:17,5	5,4
15	01:17,0	6,3
16	01:16,5	7,2
17	01:16,2	7,8
18	01:16,0	8,2
19	01:15,5	9,2
20	01:15,0	10,4
21	01:14,5	11,5
22	01:14,0	12,8

№№	Результат (мин:сек,0)	Очки
23	01:13,5	14,1
24	01:13,0	15,5
25	01:12,5	17,0
26	01:12,0	18,5
27	01:11,5	20,1
28	01:11,0	21,7
29	01:10,5	23,5
30	01:10,0	25,3
31	01:09,5	27,1
32	01:09,0	29,0
33	01:08,5	31,0
34	01:08,0	33,1
35	01:07,5	35,2
36	01:07,0	37,3
37	01:06,5	39,6
38	01:06,0	41,8
39	01:05,5	44,2
40	01:05,0	46,5
41	01:04,5	48,9
42	01:04,0	51,4
43	01:03,5	53,9
44	01:03,0	56,4

№№	Результат (мин:сек,0)	Очки
45	01:02,5	59,0
46	01:02,0	61,5
47	01:01,5	64,1
48	01:01,0	66,7
49	01:00,5	69,3
50	01:00,0	71,9
51	00:59,5	74,4
52	00:59,0	76,9
53	00:58,5	79,4
54	00:58,0	81,8
55	00:57,5	84,2
56	00:57,0	86,4
57	00:56,5	88,6
58	00:56,0	90,7
59	00:55,5	92,6
60	00:55,0	94,3
61	00:54,5	95,9
62	00:54,0	97,2
63	00:53,5	98,4
64	00:53,0	99,2
65	00:52,5	99,8
66	00:52,0	100,0

2.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Бег на 400 м» следует соблюдать следующие условия:

1. Бег осуществляется по стадиону с длиной дорожки 400 м.
2. Хронометраж осуществляется ручным способом.
3. Запрещается лидирование спортсмена по дистанции.
4. Контрольное испытание предпочтительнее проводить забегами по отдельным дорожкам.

2.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- стандартная атлетическая дорожка;
- секундомер.

3. Бег 60 метров

3.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (сек)	Очки
1	10,0	0,0
2	9,9	0,1
3	9,8	0,5
4	9,7	1,4
5	9,6	2,6
6	9,5	4,2
7	9,4	6,2
8	9,3	8,5
9	9,2	11,3
10	9,1	14,4
11	9,0	17,8
12	8,9	21,6
13	8,8	25,7
14	8,7	30,1
15	8,6	34,8

№№	Результат (сек)	Очки
16	8,5	39,7
17	8,4	44,9
18	8,3	50,2
19	8,2	55,7
20	8,1	61,2
21	8,0	66,8
22	7,9	72,2
23	7,8	77,5
24	7,7	82,6
25	7,6	87,3
26	7,5	91,5
27	7,4	95,0
28	7,3	97,8
29	7,2	99,5
30	7,1	100,0

3.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Бег на 60 м» следует соблюдать следующие условия:

1. Бег осуществляется по прямой на беговой дорожке стадиона.
2. Рекомендуется использовать в тесте бег с низкого старта.
3. Хронометраж осуществляется ручным способом.
4. Запрещается лидирование спортсмена по дистанции.
5. Контрольное испытание следует проводить забегами по отдельным дорожкам.

3.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- стандартная атлетическая дорожка;
- секундомер.

4. Подтягивание на перекладине

4.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
1	0	0,0
2	1	0,2
3	2	1,0
4	3	2,5
5	4	4,5
6	5	7,0
7	6	10,0
8	7	13,4
9	8	17,2
10	9	21,3
11	10	25,6
12	11	30,2
13	12	35,0
14	13	39,9
15	14	44,9
16	15	50,0

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
17	16	55,1
18	17	60,1
19	18	65,0
20	19	69,8
21	20	74,4
22	21	78,8
23	22	82,8
24	23	86,6
25	24	90,0
26	25	93,0
27	26	95,5
28	27	97,5
29	28	99,0
30	29	99,8
31	30	100,0

4.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Подтягивание на перекладине прямым хватом» следует соблюдать следующие условия:

1. Подтягивание выполняется из исходного положения: вис на горизонтальной перекладине прямым хватом ладоней (ладони направлены от спортсмена).
2. Расположение ладоней на перекладине – чуть шире ширины плеч.
3. Сгибая руки, подтянуться к перекладине, касаясь подбородком верхней линии перекладины.
4. Плавно вернуться в исходное положение.
5. В верхней точке подтягивания подбородок должен находиться над перекладиной.
6. Каждое новое подтягивание должно быть начато с позиции «внизу» и разогнутых рук.
7. При выполнении можно делать перерывы, но не более 5 секунд.
8. Запрещается при подтягивании помогать рывками туловищем и ногами. Упражнение выполнять плавно без рывков.
9. Перекладина не должна находиться ниже уровня вытянутых рук.

10. За единичное подтягивание принимается полный цикл сгибания-разгибания рук с касанием.

4.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- перекладина прямая металлическая;
- диаметр перекладины – любой.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

5.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
1	0	0,0
2	1	0,1
3	2	0,3
4	3	0,5
5	4	0,8
6	5	1,1
7	6	1,4
8	7	1,8
9	8	2,3
10	9	2,8
11	10	3,4
12	11	4,0
13	12	4,6
14	13	5,3
15	14	6,0
16	15	6,8
17	16	7,6
18	17	8,4
19	18	9,3
20	19	10,2
21	20	11,1
22	21	12,1
23	22	13,1
24	23	14,2
25	24	15,2
26	25	16,3

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
27	26	17,5
28	27	18,6
29	28	19,8
30	29	21,0
31	30	22,2
32	31	23,5
33	32	24,8
34	33	26,1
35	34	27,4
36	35	28,7
37	36	30,0
38	37	31,4
39	38	32,8
40	39	34,2
41	40	35,6
42	41	37,0
43	42	38,4
44	43	39,8
45	44	41,3
46	45	42,7
47	46	44,2
48	47	45,6
49	48	47,1
50	49	48,5
51	50	50,0
52	51	51,5

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
53	52	52,9
54	53	54,4
55	54	55,8
56	55	57,3
57	56	58,7
58	57	60,2
59	58	61,6
60	59	63,0
61	60	64,4
62	61	65,8
63	62	67,2
64	63	68,6
65	64	70,0
66	65	71,3
67	66	72,6
68	67	73,9
69	68	75,2
70	69	76,5
71	70	77,8
72	71	79,0
73	72	80,2
74	73	81,4
75	74	82,5
76	75	83,7
77	76	84,8
78	77	85,8

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
79	78	86,9
80	79	87,9
81	80	88,9
82	81	89,8
83	82	90,7
84	83	91,6
85	84	92,4
86	85	93,2
87	86	94,0
88	87	94,7
89	88	95,4
90	89	96,0
91	90	96,6
92	91	97,2
93	92	97,7
94	93	98,2
95	94	98,6
96	95	98,9
97	96	99,2
98	97	99,5
99	98	99,7
100	99	99,9
101	100	100,0

5.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» следует соблюдать следующие условия:

1. Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги оставляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
2. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем разгибая руки, возвращается в исходное положение и зафиксировав его на 0,5 секунды продолжает выполнение упражнения.
3. Рекомендуется при выполнении упражнения голову держать строго на линии позвоночника, не задирать ее и не опускать.
4. Не следует полностью, до упора распрямлять руки в локтевом суставе, оставлять их чуть согнутыми.
5. Пресс держать напряженным, не прогибаться.

5.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- ровная поверхность опоры;
- контактная платформа (возможно).

6. Прыжок в длину с места

6.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (см)	Очки
1	50,0	0,00
2	55,0	0,03
3	60,0	0,26
4	65,0	0,70
5	70,0	1,32
6	75,0	2,13
7	80,0	3,11
8	85,0	4,26
9	90,0	5,56
10	95,0	7,02
11	100,0	8,62
12	105,0	10,36
13	110,0	12,22
14	115,0	14,20
15	120,0	16,29
16	125,0	18,49
17	130,0	20,78
18	135,0	23,16
19	140,0	25,62

№№	Результат (см)	Очки
19	140,0	25,62
20	145,0	28,15
21	150,0	30,74
22	155,0	33,39
23	160,0	36,08
24	165,0	38,82
25	170,0	41,59
26	175,0	44,38
27	180,0	47,18
28	185,0	50,00
29	190,0	52,82
30	195,0	55,62
31	200,0	58,41
32	205,0	61,18
33	210,0	63,92
34	215,0	66,61
35	220,0	69,26
36	225,0	71,85
37	230,0	74,38

№№	Результат (см)	Очки
38	235,0	76,84
39	240,0	79,22
40	245,0	81,51
41	250,0	83,71
42	255,0	85,80
43	260,0	87,78
44	265,0	89,64
45	270,0	91,38
46	275,0	92,98
47	280,0	94,44
48	285,0	95,74
49	290,0	96,89
50	295,0	97,87
51	300,0	98,68
52	305,0	99,30
53	310,0	99,74
54	315,0	99,97
55	320,0	100,00

6.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Прыжок в длину с места» следует соблюдать следующие условия:

1. Упражнение выполняется на ровной поверхности с приземлением в прыжковую яму. Исходное положение: стоя у стартовой линии лицом по направлению прыжка, при этом носки ног не должны касаться стартовой линии. Ступни ног должны располагаться на уровне плечевых суставов.
2. Начало выполнения упражнения: поднять слегка согнутые в локтевых суставах руки, одновременно приподнимаясь на носки и прогибая поясницу. Махом опустить руки вниз и слегка отвести назад. Одновременно с этим движением руками, выполнить полуприсед и, наклоняясь вперед, перенести центр тяжести тела на переднюю часть стопы, сохраняя при этом динамическое равновесное состояние.

Коленный и тазобедренный суставы должны оказаться на уровне носков. Этот этап необходимо выполнить сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться.

3. Сам прыжок начинается с движения махом руками вперед с одновременным активным выпрямлением туловища, разгибанием суставов ног взрывным движением.
4. В фазе полета необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки следует опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и спортсмен приземляется.
5. В фазе приземления следует обратить внимание на следующее. При контакте с землей необходимо: 1) вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие; 2) коленные и тазобедренные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снизилась ударная нагрузка на суставно-связочный аппарат. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.
6. Необходимо в полете преодолеть максимально большую дистанцию. После прыжка измеряется его длина по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета.
7. Запрещается приземляться на распрямленные ноги, так как может привести к получению травмы коленных суставов.
8. Рекомендуется сначала отдельно отработать все рассмотренные этапы техники выполнения прыжков в длину с места. После этого можно объединить их и переходить к тренировке всего упражнения в целом.
9. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат.
10. После каждого прыжка следует выровнять поверхность прыжковой ямы с песком.

6.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- прыжковая яма с песком;
- измерительная рулетка.

7. Десятерной прыжок с места

7.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (м)	Очки
1	10,0	0,0
2	10,2	0,1
3	10,4	0,3
4	10,6	0,5
5	10,8	0,8
6	11,0	1,1
7	11,2	1,4
8	11,4	1,8
9	11,6	2,3
10	11,8	2,8
11	12,0	3,4
12	12,2	4,0
13	12,4	4,6
14	12,6	5,3
15	12,8	6,0
16	13,0	6,8
17	13,2	7,6
18	13,4	8,4
19	13,6	9,3
20	13,8	10,2
21	14,0	11,1
22	14,2	12,1
23	14,4	13,1
24	14,6	14,2
25	14,8	15,2

№№	Результат (м)	Очки
26	15,0	16,3
27	15,2	17,5
28	15,4	18,6
29	15,6	19,8
30	15,8	21,0
31	16,0	22,2
32	16,2	23,5
33	16,4	24,8
34	16,6	26,1
35	16,8	27,4
36	17,0	28,7
37	17,2	30,0
38	17,4	31,4
39	17,6	32,8
40	17,8	34,2
41	18,0	35,6
42	18,2	37,0
43	18,4	38,4
44	18,6	39,8
45	18,8	41,3
46	19,0	42,7
47	19,2	44,2
48	19,4	45,6
49	19,6	47,1
50	19,8	48,5

№№	Результат (м)	Очки
51	20,0	50,0
52	20,2	51,5
53	20,4	52,9
54	20,6	54,4
55	20,8	55,8
56	21,0	57,3
57	21,2	58,7
58	21,4	60,2
59	21,6	61,6
60	21,8	63,0
61	22,0	64,4
62	22,2	65,8
63	22,4	67,2
64	22,6	68,6
65	22,8	70,0
66	23,0	71,3
67	23,2	72,6
68	23,4	73,9
69	23,6	75,2
70	23,8	76,5
71	24,0	77,8
72	24,2	79,0
73	24,4	80,2
74	24,6	81,4
75	24,8	82,5

№№	Результат (м)	Очки
76	25,0	83,7
77	25,2	84,8
78	25,4	85,8
79	25,6	86,9
80	25,8	87,9
81	26,0	88,9
82	26,2	89,8
83	26,4	90,7
84	26,6	91,6
85	26,8	92,4
86	27,0	93,2
87	27,2	94,0
88	27,4	94,7
89	27,6	95,4
90	27,8	96,0
91	28,0	96,6
92	28,2	97,2
93	28,4	97,7
94	28,6	98,2
95	28,8	98,6
96	29,0	98,9
97	29,2	99,2
98	29,4	99,5
99	29,6	99,7
100	29,8	99,9
101	30,0	100,0

7.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Десятерной прыжок с места» следует соблюдать следующие условия:

1. Само упражнение рекомендуется выполнять в стандартном секторе стадиона для прыжков в длину с песочной ямой.
2. Спортсмен во время разминки рассчитывает длину прыжка таким образом, чтобы последний прыжок попал в прыжковую яму.
3. Подготовка к прыжку, начало его выполнения и завершающая стадия аналогичны как при прыжке в длину с места.
4. При выполнении десятерного прыжка следует, поочередно отталкиваясь ногами от поверхности дорожки, выполнить десять последовательных прыжков с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, и в тоже время энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.
5. Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками, без работы рук не будет максимального эффекта.
6. К овладению этим упражнением можно приступить уже на этапе начальной спортивной подготовки, беря за основу изучение тройного прыжка с места.
7. Необходимо за десять прыжков преодолеть максимально большую дистанцию. После прыжка измеряется его длина по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета.
8. Запрещается приземляться на распрямленные ноги, так как может привести к получению травмы коленных суставов
9. Рекомендуется сначала отдельно отработать все этапы и элементы техники выполнения десятерного прыжка. После этого можно объединить их и переходить к тестированию всего упражнения в целом.
10. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат.
11. После каждого прыжка следует выровнять поверхность прыжковой ямы с песком.

7.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- стандартный сектор для прыжков в длину;
- измерительная рулетка.

8. Запрыгивание в упор присев на препятствие

8.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (см)	Очки
1	30,0	0,0
2	35,0	0,3
3	40,0	1,4
4	45,0	3,4
5	50,0	6,0
6	55,0	9,3
7	60,0	13,1
8	65,0	17,5
9	70,0	22,2
10	75,0	27,4
11	80,0	32,8
12	85,0	38,4
13	90,0	44,2
14	95,0	50,0

№№	Результат (см)	Очки
15	100,0	55,8
16	105,0	61,6
17	110,0	67,2
18	115,0	72,6
19	120,0	77,8
20	125,0	82,5
21	130,0	86,9
22	135,0	90,7
23	140,0	94,0
24	145,0	96,6
25	150,0	98,6
26	155,0	99,7
27	160,0	100,0

8.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Запрыгивание в упор присев на препятствие» следует соблюдать следующие условия:

1. Упражнение представляет собой прыжок с места вверх с одновременным отталкиванием двумя ногами и запрыгиванием в положение упор присев на препятствие. В качестве препятствия рекомендуется использовать гимнастические маты.
2. В их отсутствие можно использовать тумбу для запрыгивания с размерами 500х600х750 мм или с иными размерами, ступенчатую горку. При этом следует максимально уделить внимание безопасности выполнения прыжка. При тестировании высоту препятствия необходимо подбирать таким образом, чтобы сам прыжок завершился запрыгиванием на мат.
3. Подготовка к прыжку, начало его выполнения и завершающая стадия аналогичны как при прыжке в длину с места. Отличие заключается в направлении вектора силы отталкивания ногами – в случае данного упражнения вектор направлен практически вверх.
4. Завершение прыжка характеризуется полным выпрямлением. В верхней точке необходимо полностью выпрямляться, а уже после спрыгивать вниз.
5. Мах руками. Очень важно во время выполнения выполнять мах руками, тем самым помогая себе запрыгнуть наверх.
6. После прыжка измеряется его высота по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и высотой приземления на мат.

7. Рекомендуется сначала отдельно отработать все этапы и элементы техники выполнения прыжка. После этого можно объединить их и переходить к тестированию всего упражнения в целом.
8. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат.

8.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- ровная поверхность пола;
- комплект гимнастических матов с толщиной 5 и 10 см (или тумба для запрыгивания, ступенчатая горка);
- измерительная рулетка.

**9. Подъем и опускание туловища
из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)**

9.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
1	0	0,0
2	1	0,1
3	2	0,5
4	3	1,4
5	4	2,5
6	5	4,0
7	6	5,7
8	7	7,7
9	8	10,0
10	9	12,5
11	10	15,2
12	11	18,2
13	12	21,3
14	13	24,5
15	14	27,9
16	15	31,4
17	16	35,0
18	17	38,7
19	18	42,4
20	19	46,2
21	20	50,0

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
22	21	53,8
23	22	57,6
24	23	61,3
25	24	65,0
26	25	68,6
27	26	72,1
28	27	75,5
29	28	78,8
30	29	81,8
31	30	84,8
32	31	87,5
33	32	90,0
34	33	92,3
35	34	94,3
36	35	96,0
37	36	97,5
38	37	98,6
39	38	99,5
40	39	99,9
41	40	100,0

9.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) следует соблюдать следующие условия:

1. Упражнение выполняется из исходного положения: вис согнутыми ногами с опорой голенью на горизонтальную поверхность, стопы ног зафиксированы, руки сцеплены за головой через кольцо диаметром 5-7 см (*Рисунок 2*).
2. Спортсмен плавно выполняет подъем туловища касаясь согнутыми локтями бедер ног. После касания спортсмен возвращается в исходное положение. веревка с кольцом диаметром 5 см.
3. Цель тестирования – добиться как можно больше повторений с правильной техникой.
4. При выполнении упражнения отсутствует временной лимит, но не разрешается отдыхать между повторениями более 1 секунды. Если отдых продолжается более 1 секунды, спортсмен получает предупреждение. При повторном предупреждении тест прекращается.
5. Спортсмен должен держать руками веревку с кольцом за головой. Каждое повторение должно проводиться до полного разгибания и сгибания (должно быть касание локтями коленей). Бедра должны прилегать к скамье все время (это означает, что спортсмен должен делать упражнение спокойно, и он должен сознательно расслаблять работающие мышцы).
6. Каждое касание коленей локтями засчитывается за единичное выполнение упражнения.

9.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- вертикальная тумба с ремнем для фиксации стопы;
- веревочное кольцо диаметром 5–7 см.

10. Приседание на одной ноге

10.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (кол-во раз суммарно)	Очки
1	0	0,0
2	2	0,2
3	4	0,5
4	6	1,0
5	8	1,6
6	10	2,3
7	12	3,2
8	14	4,2
9	16	5,3
10	18	6,6
11	20	7,9
12	22	9,4
13	24	10,9
14	26	12,6
15	28	14,3
16	30	16,2
17	32	18,1
18	34	20,0
19	36	22,1
20	38	24,2

№№	Результат (кол-во раз суммарно)	Очки
21	40	26,3
22	42	28,6
23	44	30,8
24	46	33,1
25	48	35,5
26	50	37,8
27	52	40,2
28	54	42,7
29	56	45,1
30	58	47,5
31	60	50,0
32	62	52,5
33	64	54,9
34	66	57,3
35	68	59,8
36	70	62,2
37	72	64,5
38	74	66,9
39	76	69,2
40	78	71,4

№№	Результат (кол-во раз суммарно)	Очки
41	80	73,7
42	82	75,8
43	84	77,9
44	86	80,0
45	88	81,9
46	90	83,8
47	92	85,7
48	94	87,4
49	96	89,1
50	98	90,6
51	100	92,1
52	102	93,4
53	104	94,7
54	106	95,8
55	108	96,8
56	110	97,7
57	112	98,4
58	114	99,0
59	116	99,5
60	118	99,8
61	120	100,0

10.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

При выполнении упражнения «Приседание на одной ноге» – «пистолет» – следует соблюдать следующие условия:

1. Упражнение «Приседание на одной ноге» («пистолет») представляет собой максимально глубокое приседание на одной ноге, при котором задняя поверхность бедра ложится на икроножную мышцу. «Нерабочая» нога вытянута вперед (для этого требуется значительная эластичность задней группы мышц бедра).

2. Упражнение выполняется из исходного положения стоя на одной ноге, вторая нога в расслабленном состоянии слегка вытянута вперед. Руки вытянуты вперед.
3. Из данного положения выполняется приседание на одной ноге, вторая нога вытянута вперед. Руки также вытянуты вперед. Вес тела перенесен на центр стопы, стопа полностью опирается на поверхность. В этом положении фиксируется приседание на короткое время, а затем, выпрямляя опорную ногу, необходимо подать таз вперед и вернуться в исходное положение.
4. Для этого упражнения нужно иметь чрезвычайно подвижные тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Поэтому большинство спортсменов ограничивается техникой выполнения данного упражнения с самопомощью или приседаний на низкую степ-платформу.

10.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- ровная поверхность опоры.

Приложение 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

**Возрастные группы, рекомендуемые уровень спортивных соревнований
и максимальная продолжительность соревновательной нагрузки
в виде спорта «Велосипедный спорт»**

№№	Наименование возрастной группы	Диапазон возраста	Этап спортивной подготовки	Рекомендуемый статус спортивных соревнований по ЕВСК для участия (не выше)	Ориентировочный уровень максимально достижимой спортивной квалификации	Рекомендуемая максимальная продолжительность соревновательной нагрузки (муж/жен)
1	Мальчики и девочки младшего возраста	до 6 лет	СОЭ*	–	–	–
2	Мальчики и девочки среднего возраста	7 – 8 лет	ЭНП	Соревнования муниципального уровня	3 юношеский спортивный разряд	15/10 мин
3	Мальчики и девочки старшего возраста	9 – 10 лет		Соревнования субъекта РФ	1 юношеский спортивный разряд	30/20 мин
4	Юноши и девушки младшего возраста	11 – 12 лет	ТЭ (СС)	Межрегиональные соревнования	1 спортивный разряд	1,5/1,0 час
5	Юноши и девушки среднего возраста	13 – 14 лет		Всероссийские соревнования	Кандидат в мастера спорта	2,0/1,5 часа
6	Юноши и девушки старшего возраста	15 – 16 лет	ЭССМ	Международные соревнования	Мастер спорта России	3,0/2,0 часа
7	Юниоры и юниорки младшего возраста	17 – 18 лет	ЭВСМ	Международные соревнования	Мастер спорта международного класса	4,0/3,0 часа
8	Юниоры и юниорки старшего возраста	19 – 22 года		Международные соревнования		5,0/4,0 часа
9	Мужчины и женщины	23 года и старше		Международные соревнования		6,0/5,0 часов

Примечание СОЭ* – спортивно-оздоровительный этап, в данной таблице приведен для уточнения разделения возрастных групп и этапов спортивной подготовки.

Приложение 9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Перечень тренировочных сборов, необходимых для реализации
программ спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт»

№ п/п	ВИД ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное количество спортсменов – участников тренировочного сбора
		ЭНП	ТЭ (СС)	ЭССМ	ЭВСМ	
1. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ						
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	-	21	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	21	21	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ						
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для участия в медицинских осмотрах по программам углубленных медицинских обследований	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с программой и планом медицинского обеспечения

№ п/п	ВИД ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное количество спортсменов – участников тренировочного сбора
		ЭНП	ТЭ (СС)	ЭССМ	ЭВСМ	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год				Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 42 дней		-	В соответствии с правилами приема
ВСЕГО ДНЕЙ ЗА ГОД		До 21	До 60	До 90	До 120	

Приложение 10
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки
по виду спорта «Велосипедный спорт»

Таблица 10.1

Рекомендуемый минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря,
необходимого тренеру для осуществления спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
из примерного расчета на одну группу ежегодно

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) BMX	ТЭ (СС) МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ BMX	ЭССМ МТБ	ЭССМ ТРЕК	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ BMX	ЭВСМ МТБ	ЭВСМ ТРЕК	ЭВСМ ШОССЕ
ОСНОВНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ															
1	Велостанок универсальный	штука			6	6	6		3	3	3		3	3	1
2	Мяч баскетбольный	штука		1				1				1			
3	Мяч футбольный	штука	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1
4	Мяч теннисный		5	5	5										
5	Мяч латексный (лёгкий)		5												
6	Фитбол		5	5	5										
7	Свисток	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Секундомер	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Скакалка	штука	5	3				3				1			
10	Фишки (конусы)	штука		40				40				10			
11	Эспандер резиновый ленточный	штука	6	12				6				2			

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) ВМХ	ТЭ (СС) МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ ВМХ	ЭССМ МТБ	ЭССМ ТРЕК	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ ВМХ	ЭВСМ МТБ	ЭВСМ ТРЕК	ЭВСМ ШОССЕ
12	Эспандер ручной двойного действия	штука	6			6				3				1	
ОСНОВНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ															
1	Автомобиль легковой для сопровождения	штука			1	1	1		1	1	1		1	1	1
2	Мотоцикл/квадроцикл для сопровождения				1	1	1		1	1	1		1	1	1
3	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штука			1	1	1		1	1	1		1	1	1
4	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов						1				1				1
ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДОВ															
1	Набор передних шестеренок	комплект			6	6	6		3	3	3		1	1	1
2	Рулевая колонка		1				1				1				1
3	Трос с рубашкой		2				2				4				4
4	Шифтеры						2				2				2
5	Цепь		1				2				3				4
6	Кассета						1				2				2
7	Система для шоссе						1				1				1
8	Спицы		10				20				20				20
9	Обод колеса		2				2				2				2
10	Шипы						2				2				2
11	Переключатель задний		1				2				2				2
12	Переключатель передний		1				2				2				2
13	Капсула каретки						1				2				2

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) ВМХ	ТЭ (СС) МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ ВМХ	ЭССМ МТБ	ЭССМ ТРЕК	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ ВМХ	ЭВСМ МТБ	ЭВСМ ТРЕК	ЭВСМ ШОССЕ
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕМОНТА И ОБСЛУЖИВАНИЯ ВЕЛОСИПЕДОВ															
1	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Набор слесарных инструментов	комплект		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Насос для подкачки покрышек	штука	1		2	2	2		1	1	1		1	1	1
4	Насос-компрессор для подкачки колес	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ И ПРИБОРЫ															
1	Компьютер (ноутбук) с принтером	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Рулетка металлическая 20 м	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Таблица 10.2

Рекомендуемый перечень спортивного инвентаря,
необходимого спортсмену для прохождения этапов спортивной подготовки
из расчета на одного спортсмена ежегодно

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) ВМХ	ТЭ (СС) МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ ВМХ	ЭССМ МТБ	ЭССМ ТРЕК	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ ВМХ	ЭВСМ МТБ	ЭВСМ ТРЕК	ЭВСМ ШОССЕ
ОСНОВНОЙ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ЛИЧНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ															
1	Велокамеры ВМХ	штука	4	12				16				20			
2	Велокамеры МТБ	штука	2		12				16				32		
3	Велокамеры трек	штука	4			10				10				15	
4	Велокамеры шоссе	штука	6				10				10				15
5	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штука		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Велопокрышки ВМХ	комплект	2	6				8				10			
7	Велопокрышки МТБ	комплект	2		6				8				16		
8	Велопокрышки трек	комплект	2			4				6				8	
9	Велопокрышки шоссе	комплект	2				4				6				8
10	Велосипед ВМХ	штука	1	1				1				1			
11	Велосипед МТБ (гоночный)	штука			1				1				1		
12	Велосипед МТБ (тренировочный)	штука	1		1				1				1		
13	Велосипед трековый	штука				1				1				1	
14	Велосипед трековый (гоночный)	штука		1			1	1			1	1			1

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) ВМХ	ТЭ (СС) МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ ВМХ	ЭССМ МТБ	ЭССМ ТРЕК	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ ВМХ	ЭВСМ МТБ	ЭВСМ ТРЕК	ЭВСМ ШОССЕ
15	Велосипед трековый для гонок на время	штука								1				1	
16	Велосипед шоссейный	штука	1		1	1			1	1			1	1	
17	Велосипед шоссейный (гоночный)	штука	1	1			1	1			2	1			2
18	Велосипед шоссейный для гонок на время	штука									1				1
19	Велостанок универсальный	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект				12				18				24	
21	Велотрубки шоссейные	комплект	4			8				10				12	
22	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект				18				24				36	
23	Грязевые щитки	комплект	2		3		1		3		2		3		2
24	Держатель для фляги	штука	2		3	2	2		3	2	3		3	2	3
25	Дисковое колесо для трека	комплект				1				2				2	
26	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	1		1	1	1		1	1	2		1	1	2
27	Контактные педали ВМХ	комплект	1	2				2				2			
28	Контактные педали МТБ	комплект	1		2				2				3		
29	Контактные педали трек	комплект				1				1				1	
30	Контактные педали шоссе	комплект			1	1	1		1	1	2		1	1	2
31	Руль для гонок на время	штука								1	1			1	1
32	Фляга 500 мл	штука	2		2	2	2		6	8	6		10	10	10
33	Дисковое колесо шоссейное	штука									1				1
34	Колеса ВМХ (запасные)	комплект		2				3				3			
35	Колеса МТБ (запасные)	комплект	1		1				1				2		

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) ВМХ	ТЭ (СС) МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ ВМХ	ЭССМ МТБ	ЭССМ ТРЕК	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ ВМХ	ЭВСМ МТБ	ЭВСМ ТРЕК	ЭВСМ ШОССЕ
36	Колеса трековые (запасные)	комплект				1	1			2	1			2	2
37	Лопастное колесо трековое	штука												1	
38	Лопастное колесо шоссейное	штука									1				1
39	Чехол для велосипеда	комплект		1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
40	Чехол для запасных колес	комплект		4	2	2	2	4	2	3	4	8	4	4	4
41	Велоседло	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
42	Обмотка для руля	штука	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
43	Переключатель задний шоссе	штука							1	1	1		1	1	1
44	Переключатель передний МТБ	штука							1				1		
45	Переключатель передний шоссе	штука							1	1	1		1	1	1
46	Руль для гонок на время	штука									1				1
47	Руль для групповых гонок	штука			1	1	1		1	1	1		1	2	2
48	Ручки тормозные МТБ	штука							2				2		
49	Ручки тормозные шоссе	штука					2		2	2	2		2	2	2

Приложение 11
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Обеспечение спортивной экипировкой

Рекомендуемый перечень спортивной экипировки, необходимой спортсмену
для прохождения этапов спортивной подготовки из расчета на одного спортсмена ежегодно

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) BMX	ЭССМ BMX	ЭВСМ BMX	ТЭ (СС) МТБ	ЭССМ МТБ	ЭВСМ МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ЭССМ ТРЕК	ЭВСМ ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ ШОССЕ
1	Бахилы	пара					1	2	4	1	2	4	1	2	4
2	Велокомбинезон	штука					1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Веломайка	штука	2				3	5	8	3	5	8	3	5	8
4	Веломайка с длинным рукавом	штука					1	2	3	1	2	3	1	2	3
5	Веломайка защитная	штука	1	2	2	2									
6	Велоперчатки летние	пара	2				2	3	6	2	3	6	2	3	6
7	Велоперчатки теплые	пара	1				1	2	2	1	2	2	1	2	2
8	Велотрусы	штука	2				3	5	8	3	5	8	3	5	8
9	Велотуфли	пара		1	1	1									
10	Велотуфли МТБ	пара	1				1	1	2				1	1	2
11	Велотуфли трековые	пара	1							1	1	2			
12	Велотуфли шоссейные	пара	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) ВМХ	ЭССМ ВМХ	ЭВСМ ВМХ	ТЭ (СС) МТБ	ЭССМ МТБ	ЭВСМ МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ЭССМ ТРЕК	ЭВСМ ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ ШОССЕ
13	Велюшапка летняя	штука	2				2	3	6	2	3	6	2	3	6
14	Велюшапка теплая	штука	1				1	2	2	1	2	2	1	2	2
15	Велюшлем с защитой лица	штука	1	1	1	1									
16	Ветровка- дождевик	штука					1	2	2	1	2	2	1	2	2
17	Жилет велюсипедный	штука					1	1	2	1	1	2	1	1	2
18	Каска защитная	штука	1				1	2	2	1	2	2	1	2	2
19	Компрессионное белье	комплект				2			2			2			2
20	Костюм ветрозашитный	штука		1	1	1		1	1		1	1		1	1
21	Костюм спортивный (парадный)	штука		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	Кроссовки легкоатлетические	пара		1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
23	Майка	штука		4	4	6									
24	Наколенники	пара		1	1	2									
25	Налокотники	пара		1	1	2									
26	Носки велюсипедные	пара		2	4	6		6	12		6	12		6	12
27	Очки защитные	штука	1				1	2	2	1	2	2	1	2	2
28	Перчатки защитные	пара		2	2	2									
29	Полотенце	штука				1									
30	Разминочные рукава	пара					1	1	2	1	1	2	1	1	2

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) ВМХ	ЭССМ ВМХ	ЭВСМ ВМХ	ТЭ (СС) МТБ	ЭССМ МТБ	ЭВСМ МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ЭССМ ТРЕК	ЭВСМ ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ ШОССЕ
31	Разминочные чулки	пара					1	1	2	1	1	2	1	1	2
32	Рейтузы короткие (бриджи)	пара					1	1	2	1	1	2	1	1	2
33	Рейтузы легкие	пара					1	2	2	1	2	2	1	2	2
34	Рейтузы теплые	пара					1	2	2	1	2	2	1	2	2
35	Сумка спортивная	штука		1	2	2									
36	Тапочки (сланцы)	пара						1	1		1	1		1	1
37	Термобелье	комплект					1	1	2	1	1	2	1	1	2
38	Футболка	штука		2	3	4									
39	Шапка спортивная	штука		1	1	1									
40	Шорты спортивные защитные	штука		3	5	5									
41	Штаны спортивные защитные	штука		1	2	3									

Приложение 12
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Базовый перечень оборудования и инвентаря,
рекомендуемый для оборудования тренажерного зала
по виду спорта «Велосипедный спорт»

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Велостанок универсальный	штука	20
2	Велосипед		
3	Гантели переменной массы (0,5 – 5 кг)	комплект	10
4	Маты гимнастические	штука	15
5	Мяч баскетбольный	штука	5
6	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штука	10
7	Мяч футбольный	штука	10
8	Скакалка	штука	10
9	Скамейка гимнастическая	штука	4
10	Стенка гимнастическая	штука	10
11	Стойки для штанги	комплект	4
12	Устройство для развития стоп	штука	4
13	Фишки, вехи, конусы сигнальные	штука	50
14	Штанга тяжелоатлетическая (блины: 2.5, 5, 10, 15, 20, 25 по 4 штуки)	комплект	4
15	Эспандер резиновый ленточный	штука	20
16	Эспандер ручной двойного действия	штука	10

Приложение 13
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Базовый перечень оборудования и инвентаря,
рекомендуемый для оборудования спортивно-методического кабинета
по виду спорта «Велосипедный спорт»

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество
КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ И ПРИБОРЫ			
1	Видеопроекторное мультимедийное оборудование	комплект	1
2	Ноутбук с выходом (связью) на видеопроектор	штука	1
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ (ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ) ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ			
3	Флипчарт магнитно-маркерный с комплектом принадлежностей и расходных материалов (фломастеры, бумага и др.)	комплект	1
4	Стол учебный	штука	12
5	Стул	штука	12
6	Световая лазерная указка	штука	1
7	Экран проекционный	штука	1

Приложение 14
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Базовый перечень оборудования и инвентаря,
рекомендуемый для оборудования лаборатории научно-методического
и медико-биологического сопровождения программ по спортивной подготовке
по виду спорта «Велосипедный спорт»

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество
ОСНОВНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ			
1	Секундомер электронный	штука	2
КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ И ПРИБОРЫ			
2	Велоэргометр с функцией связи с компьютером	штука	2
3	Велостанок	штука	3
4	Весы напольные	штука	1
5	Калькулятор настольный	штука	1
6	Портативный биохимический анализатор крови Accutrend Plus	комплект	1
7	Динамометр ручной	штука	2
8	Динамометр становой	штука	1
9	Калипер	штука	2
10	Анализатор состава тела (весы) с программным обеспечением	комплект	1
11	Компьютер с МФУ и установленным программным обеспечением	комплект	2
12	Монитор сердечного ритма с функцией связи с компьютером	штука	5
13	Ростомер	штука	1
14	Весы портативные	штука	1
15	Рулетка 5 м	штука	1
16	Линейка для портного или сантиметр	штука	1
17	Спирометр	штука	1
18	Оксиметр	штука	1
19	Газоанализатор	штука	1
20	Электрокардиограф	штука	1
21	Кушетка	штука	1
22	Тензометрическая платформа	штука	1
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ (ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ) ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ			
23	Вентилятор напольный	штука	2

Приложение 15
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «Велосипедный спорт»

Базовый перечень оборудования и инвентаря,
рекомендуемый для оборудования помещения
для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество
ОСНОВНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ			
1	Верстак железный с тисками	штука	2
2	Дрель ручная	штука	2
3	Дрель электрическая	штука	2
4	Шуруповерт аккумуляторный	штука	2
5	Станок сверлильный	штука	1
ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДОВ			
5	Камеры для колес велосипеда	штука	100
6	Капсула каретки	штука	30
7	Покрышки (каждого вида)	штука	10
8	Спицы для велосипедных колес (каждого размера и вида)	штука	50
9	Тормозные колодки	комплект	20
10	Троса и рубашки переключения	комплект	50
11	Цепи с кассетой	комплект	20
12	Чашки рулевые	комплект	20
13	Эксцентрики	штука	50
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕМОНТА И ОБСЛУЖИВАНИЯ ВЕЛОСИПЕДОВ			
14	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	2
15	Набор слесарных инструментов	комплект	2
16	Насос-компрессор для подкачки колес	штука	2
17	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штука	5
18	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки и др.)	комплект	4
19	Станок для правки колес и ключ для регулировки натяжения спиц колеса	комплект	5

ДЛЯ ЗАМЕТОК