

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением тренерского
совета ГБУ СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Протокол № 2
«25» апреля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
 Т.М. Козак
Приказ № 90 от 28.04.2023

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

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»,
Утвержденного приказом Минспорта России от 30.11.2022 №1099.
Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1304

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки-4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства-не ограничивается

Авторы-разработчики:

Цвелиховская И.А. инструктор-методист
Тимофеев Ю.В. заведующий отделением

Санкт-Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения
2.	Характеристика Программы
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки
2.2	Объемы Программы
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы
2.4	Годовой учебно-тренировочный план
2.5	Календарный план воспитательной работы
2.6	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.7	Планы инструкторской и судейской практики
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
3	Система контроля
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки
4.	Рабочая программа по виду спорта велосипедный спорт
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
6.	Условия реализации программы
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки
6.2	Кадровые условия реализации Программы
6.3	Сетевая форма реализации Программы
7	Информационно-методические условия реализации программы

1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099, приказа Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недоотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой. Этот вид спорта схож с легкой атлетикой: и там, и там максимум нагрузки ложится на ноги. Отсюда и сходство тренировочного процесса, его цель – повышение выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и технические характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока и, как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от регулировок высоты сидения и руля, а также от длины шатунов.

Первые состязания любителей велосипедов прошли во Франции. А начиная с 1893 г. имеют место и международные турниры. В программу Олимпиады велосипедный спорт вошел в 1896 г. Вначале страну представляли только мужчины, а женщины вошли в их ряды в 1998.

Велосипедный спорт - является популярным и зрелищным видом. Он давно широко представлен в программах Олимпийских игр. Ежегодно по различным видам велосипедного спорта проводятся чемпионаты мира. В настоящее время 202 страны являются членами Международного союза велосипедистов. Не менее популярен велосипедный спорт и как средство передвижения, общего

физического укрепления и проведения здорового досуга. Статистика показывает, что в тех странах, где больше велосипедистов, меньше сердечных заболеваний. Увлечение велосипедным спортом - это кратчайший путь к здоровому образу жизни.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
BMX - гонка - "Классик" (или "Классик" -смешанная)	008	001	1	6	1	1	Я
BMX - гонка - "Крузер"	008	002	1	8	1	1	Я
BMX - гонка на время	008	003	1	8	1	1	Я
BMX - гонка на время - командная	008	075	1	8	1	1	М
BMX - гонка ритм - трек	008	076	1	8	1	1	Л
BMX - эстафета	008	004	1	8	1	1	Я
BMX - фристайл - дерт	008	005	1	8	1	2	М
BMX - фристайл - парк (или парк -смешанный)	008	006	1	6	1	2	Я
BMX - фристайл - рампа	008	007	1	8	1	2	М
BMX - фристайл - флэт	008	008	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - байкер - кросс 4-х	008	009	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - велокросс	008	010	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - кросс-кантри	008	011	1	6	1	1	Я
маунтинбайк - кросс - кантри – короткий круг	008	077	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - кросс - кантри марафон	008	012	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - кросс - кантри гонка с выбыванием	008	013	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - гонка в гору	008	014	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - многодневная гонка	008	015	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - скоростной спуск	008	016	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал - 20	008	017	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал - 26	008	018	1	8	1	1	Я
маунтинбайк - триал командный - 20	008	019	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - триал командный - 26	008	020	1	8	1	1	Л
маунтинбайк - эстафета	008	021	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 200 м	008	022	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 500 м	008	023	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 1000 м	008	024	1	8	1	1	А
трек - гит с ходу 1000 м (парами)	008	025	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 200 м	008	026	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 500 м	008	027	1	8	1	1	С
трек - гит с места 1000 м	008	028	1	8	1	1	А
трек - гит с места 1000 м (парами)	008	029	1	8	1	1	Н
трек - гонка за лидером	008	030	1	8	1	1	М

трек - гонка по очкам	008	031	1	8	1	1	Я
трек - гонка по очкам - многодневная	008	032	1	8	1	1	Я
трек - гонка с выбыванием	008	033	1	8	1	1	Я
трек - индивидуальная гонка преследования 2 км	008	034	1	8	1	1	С
трек - индивидуальная гонка преследования 3 км	008	035	1	8	1	1	Г
трек - индивидуальная гонка преследования 4 км	008	036	1	8	1	1	М
трек - командная гонка преследования 2 км	008	037	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 3 км	008	038	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 4 км	008	039	1	6	1	1	Я
трек - парная гонка преследования 2 км	008	040	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 3 км	008	041	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 4 км	008	042	1	8	1	1	Г
трек - спринт	008	043	1	6	1	1	Я
трек - командный спринт	008	044	1	6	1	1	Я
трек - кейрин	008	045	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон	008	046	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон - многодневная гонка	008	047	1	8	1	1	Я
трек - омниум	008	048	1	6	1	1	Я
трек - скретч	008	049	1	8	1	1	Я
трек - тандем	008	050	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15 км	008	054	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25 км	008	056	1	8	1	1	С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50 км	008	057	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время в гору	008	058	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	6	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008	061	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	008	062	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	008	063	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	008	064	1	8	1	1	М
шоссе - групповая горная гонка	008	065	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1	Г
шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1	М
шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1	С
шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1	Л

шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1	М
шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»

Выделяется четыре группы дисциплин: BMX; маунтинбайк; трек; шоссе.

2.1. Шоссе. Шоссейная велогонка - вид велосипедной гонки, проводящийся на автомобильных дорогах общего пользования. Это гонки по шоссе и дорогам с хорошим твердым покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. Существует шесть основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка на время, командная гонка, парная гонка, критериум и многодневная гонка.

2.1.1. Индивидуальная гонка на время – это олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся и категории соревнований от 5 до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

2.1.2. Командная гонка на время - дистанции в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся от 25 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

2.1.3. Групповая гонка - олимпийский вид. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 и более километров. Старт и финиш, как правило, находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании обучающихся. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

2.1.4. Критериум – разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень зрелищными для зрителей. Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных на промежуточных финишах.

2.1.5. Парная гонка, где стартуют по два человека. Дистанция от 25 до 100 км. Пара победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу второго участника пары.

2.1.6. Многодневка гонка – соревнования, включающие в себя несколько этапов, прохождение которых занимает несколько дней. Победы присуждаются как в общем зачете, так и на отдельных этапах велогонки.

Самым престижным соревнованием шоссейных велогонок считаются Гранд-туры. Это трехнедельные многодневные соревнования, которые растягиваются на 21 этап. Многодневные гонки отсутствуют во всероссийском реестре видов спорта, но включены в ЕВСК по виду спорта велосипедному спорту. Для победы на соревнованиях по велосипедному спорту необходимо много и упорно тренироваться, улучшать свои физические возможности, преодолевать большие нагрузки. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и характеристики его инвентаря - велосипеда.

Трек. Это групповые и индивидуальные старты на велотреке. Этот вид тоже имеет множество поклонников, хотя и уступает шоссе. Езда проходит всегда по ровному покрытию, при этом участники обязаны поддерживать угол наклона как на прямых участках (12,5 градуса), так и на виражах (до 51 градуса). Подвидов гонок на треке существует 16. Вот основные из них:

индивидуальная спринтерская гонка на 200, 500 м и 1 км между двумя и более спортсменами;

командный спринт – заезд команд из трех велосипедистов у мужчин и двух – у женщин, где каждый участник преодолевает один круг, а результат засчитывается по последнему члену команды;

гит – индивидуальный старт на 1000 м. (классический) и на 200 м., где выигрывает велосипедист, преодолевший дистанцию за наименьшее время;

кейрин – состязание между 4-8 участниками, где необходимо проехать несколько кругов с определенной скоростью, а затем на заключительном круге разыграть массовый финиш, победу одерживает тот, кто пришел к финишу первым;

гонка преследования – состязаются двое, причем движутся навстречу друг другу (у мужчин протяженность гонки – 4 км, у женщин – 3 км), а выигрывает состязание тот, кто показал меньшее время;

гонка по очкам – спортсмены получают очки на промежуточных финишах, организуемых через равное количество кругов, за первое место на промежуточном финише участнику назначается 5 очков, за второе – 3, третье – 2 и четвертое – 1 очко. Если гонщик обгоняет основную группу на круг, то он получает 20 очков, а отставший на круг – минус 20 очков. Победитель определяется по наибольшему количеству очков, а в случае равного счета победителем признается велосипедист, выигравший последний финиш;

мэдисон – командные старты на 25-50 км, где через каждые 20 кругов имеется промежуточный финиш; первый, кто преодолевает его, зарабатывает 5 очков, второй – 3, третий – 2, а последний – 1 очко; скретч – заезд на 15 км (муж.) и 10 км (жен.), где выигрывает первый приехавший к финишу; гонка с выбыванием – групповой заезд, где приехавший к промежуточному финишу последним покидает трассу;

многоборье – состязание на трассе 40 км (муж.) и 25 км (жен.) по нескольким дисциплинам (скретч, гонка с выбыванием, гонка по очкам), где участвует порядка 250 велогонщиков;

2.2. **BMX.** Велосипеды BMX оснащены широкими шинами при маленьком диаметре колес, низким сиденьем и высоким рулем. Такая конструкция обеспечивает большую устойчивость на дорогах с перепадами высот, а также удобна при выполнении акробатических комбинаций. BMX на велосипедах – это заезды по грунту с поворотами, трамплинами, канавами и иными препятствиями.

гонка - "Классик" (или "Классик" - смешанная) - направление, в котором на грунтовой или асфальтовой трассе не менее 300 метров длинной проводятся соревнования на самое быстрое прохождение трека. Старт даётся со стартовой горы высотой от 1,5 до 9 метров (стандарт трассы суперкросса предполагает 8 метров), на трассе, как правило состоящей из четырёх прямых и трёх виражей, располагаются различные препятствия: «стол» (англ. table), двойной трамплин или «верблюд» (англ. double), тройной трамплин (англ. triple), «ступенька» (англ. step-up), волны и многие другие. Стартуют в одном заезде одновременно до восьми спортсменов. Во время квалификации лучшие 4 гонщика из каждого предварительного заезда проходят в следующий этап, и так до самого финала.

гонка - "Крузер" правила гонки идентичны гонке - «Классик». Та же трасса, только разрешается использовать велосипеды с колёсами до 24 дюймов.

гонка на время. В гонке фиксируется время прохождения трассы. Трассу проходит каждый гонщик по одному. Побеждает гонщик показавший наилучшее время прохождения трассы.

гонка на время – командная. Едут мужчины-элита. Старт втроем и финиш учитывается время по трем участникам.

гонка ритм – трек. Гонщики стартуют по одному, едут круг на время (у каждого две попытки), результат по лучшему времени.

Эстафета. Эстафетная гонка состоит из 4-х этапов. В гонке стартует 4 спортсмена (3 мужчины + 1 женщина). Гонщики каждой команды стартуют в единой форме. Гонка начинается с квалификационных заездов гонки на время. Команды, показавшие время с 1 по 4 место выходят в финал. В финале стартуют 4 команды. Гонщик каждой команды должен проехать круг (свой этап) и передать эстафету своему партнеру.

фристайл – дерт. Дисциплина, в которой спортсмены совершают прыжки на грунтовой трассе, где расположена серия трамплинов высотой 0,5 – 2 м. Во время прыжка в фазе полёта спортсмен исполняет различной сложности акробатические фигуры (трюки). Выступление оценивается по сложности и точности их исполнения.

фристайл - парк (или парк - смешанный) Дисциплина, в которой спортсмены проводят соревнования на специально созданных искусственных трассах (скейт-парках). Препятствия, как правило, состоят из граней, вылетов, перил, трапедий, трамплинов расположенных в определённой последовательности.

фристайл – рампа. Дисциплина, в которой спортсмен катается в U – образной рампе высотой около 4 метров. Спортсмен скатывается с верхнего края рампы, набирает скорость и высоко вылетает с другого края рампы, в полёте выполняя различные трюки.

фристайл – флэт. Суть дисциплины заключается в том, чтобы на велосипеде исполнять различные трюки на плоской поверхности, нередко балансируя на одном колесе. Эту дисциплину можно сравнить с хип-хопом или брейк-дансом, её ещё называют «танцами на велосипеде».

2.3. **Маунтинбайк.** Наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки. Он входит в программу Олимпийских игр, организуются национальные и мировые чемпионаты. Выделяется несколько разновидностей: кросс кантри по пересеченной местности, даунхилл – скоростной спуск по трассе с естественными препятствиями, марафон – старты на большие расстояния (до 100 км) для всех желающих; заезды могут быть как личными, так и командным.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или перевода обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная и максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

При комплектовании учебно – тренировочных групп в Учреждении:

формируются учебно – тренировочные группы по виду спорта «велосипедный спорт» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «велосипедный спорт».

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

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

возможен перевод обучающихся из других учреждений и организаций.

максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двухкратного количества обучающихся.

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

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

Максимальная наполняемость в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки, не превышает двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

В зависимости от специфики вида спорта «велосипедный спорт» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3 Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно – тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса в Учреждении:

объединяются (при необходимости) на временной основе учебно – тренировочные группы для проведения учебно – тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно - тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

проводятся (при необходимости) учебно – тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно – тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с обучающимися осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных соревнований, разбора выступлений известных велосипедистов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с обучающимися старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в Учреждении предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров - преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие тренера - преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В Учреждении обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки обучающихся используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно- тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно – тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно – тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно – тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно – тренировочных мероприятий.

Виды учебно – тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Учебно – тренировочные мероприятия и предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке кофициальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного план физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк»								
Подготовительные	—	—	—	7	8	10	14	17
Основные	—	—	—	2	4	6	8	15
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX»								
Подготовительные	—	5	7	7	8	10	14	17
Основные	—	1	2	2	4	6	8	15

Работа по индивидуальному плану

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно – тренировочные планы для обучающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно – тренировочный план определяет объем учебно – тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно – тренировочное время, отводимое на освоение по этап спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт» указан в таблице №5.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица № 5

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	Час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Практическая подготовка	Час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
Специальная физическая подготовка	Час	56	66	108	193	257	365	448	549	618	749	858	992	992
Общая физическая подготовка	Час	144	146	173	206	218	234	262	275	295	328	343	393	393
Техническая подготовка	Час	31	44	66	87	86	84	98	100	84	94	103	94	75
Психологическая подготовка	Час	19	29	37	50	16	19	22	25	28	31	34	37	37
Восстановительные мероприятия	Час	22	29	37	44	47	47	44	62	56	47	51	56	75
Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	Час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120
Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	Час	3	4	5	6	16	9	11	12	28	16	17	19	19
Участие в спортивных соревнованиях	Час	-	4	9	12	23	37	55	62	98	109	120	131	131

Судейская практика	Час	-	-	-	-	0	9	22	25	28	16	0	0	0
Всего:	Час	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно – тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

проводится учебно – тренировочный процесс в соответствии с учебно – тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 мин).

используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно –тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно -тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико – восстановительные мероприятия.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Велосипедный спорт». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** подается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на учебно – тренировочном занятии. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Раздел практической части программы распределен на подразделы видов подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в Учреждении. При обучении, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений спортивной езды на велосипеде.

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Основным критерием освоения Программы и показатель специальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт » является владение техникой и тактикой езды на велосипеде.

Специальная техническая подготовка. Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение технических элементов велосипедного спорта; владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Специальная психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся: рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни; планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм; применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства: рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; поливитаминные комплексы; различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный) ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; контрастные ванны и души, сауна.

Самоконтроль, контроль и тестирование за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, конкурсы и пр.) В этом случае тренер проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям.

В федеральном законодательстве РФ сказано, что, если человек хочет заниматься физической культурой и спортом в спортивных секциях, а также участвовать в спортивных соревнованиях, он должен пройти медосмотр и подтвердить это

соответствующим документом. Таким документом будет заключение о допуске к занятиям спортом в секциях и отдельно — к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (медицинскими справками).

Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогическое наблюдение предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств диагностики и восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Участие в спортивных соревнованиях. Одной из самых интересных и увлекательных форм работы с обучающимися являются *соревнования*. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает обучающимся интерес к спортивной конкуренции и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на обучающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Судейская практика. Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающийся на этапе спортивной специализации должен овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач

воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1 ·	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2 ·	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1 .	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2 .	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1 .	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в

состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

I. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствован	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	

ия спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	
		«Процедура допинг-контроля»			
		«Подача запроса на ТИ»			
		«Система АДАМС»			

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности; ☐ гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

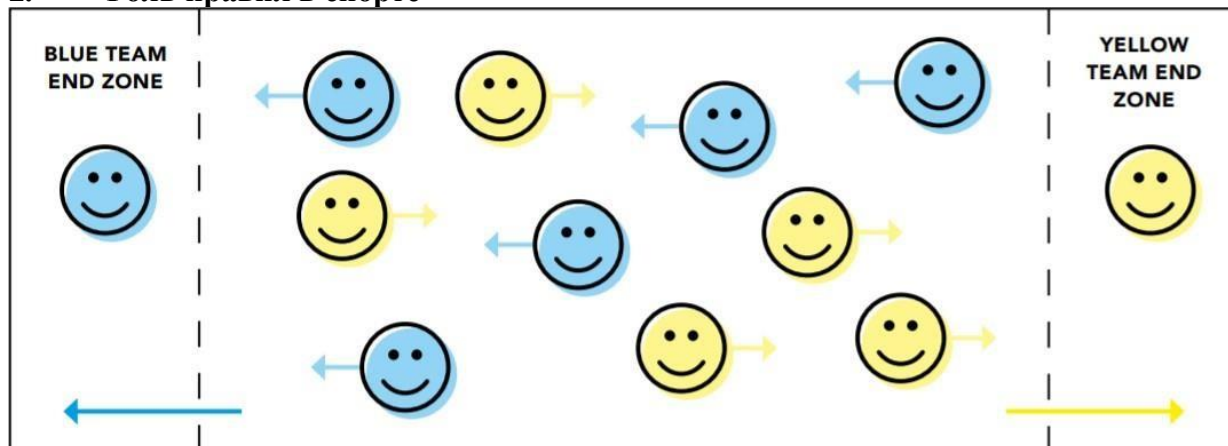
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? □ почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; ☐ отвечает любым

двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); ☐ менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); ☐
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ☐ ретроактивное разрешение на

ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)**Целевая аудитория:**

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Программа для родителей (2 уровень)**Целевая аудитория:**

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о путях тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пути тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

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

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной

направленности с учётом возраста и физической подготовленности занимающихся;

- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобретение опыта организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся уровня юношеских разрядов, 1, КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера- преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, в качестве помощника тренера – преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно - тренировочных упражнений, проводить учебно - тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика по этапам спортивной подготовки:

1. На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- проявить устойчивый интерес к организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Для получения звания судьи по виду спорта «велосипедный спорт» обучающиеся должны следующие навыки:

- уметь заполнить протокол соревнований;
- участвовать в судействе контрольных гонок совместно с тренером – преподавателем;
- судейство контрольных гонок самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства: Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у обучающегося;
- провести учебно – тренировочное занятие в группе начальной подготовки под наблюдением тренера – преподавателя;
- уметь провести подготовку группы к соревнованиям;

Для получения звания судьи по виду спорта «велосипедный спорт» обучающиеся должны следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства учреждения по виду спорта «велосипедный спорт»;
- уметь составить итоговый протокол соревнований;
- участвовать в судействе контрольных гонок совместно с тренером – преподавателем;
- судейство контрольных гонок самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №8.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Инструкторская практика:			

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «велосипедный спорт», умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно – тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с группами на этапе начальной подготовки, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера – преподавателя.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил вида спорта «велосипедный спорт», умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8 Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медико-биологическое обеспечение обучающихся - комплекс мероприятий, направленный на

восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания обучающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 9.

План медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно – педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические углубленных медицинских обследований обучающихся	В течение года
	Применение медико – биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по всем этапам	Врачебно – педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико – биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм	В течение года
	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно – педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико – биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм	В течение года
	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	В течение года

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица №10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными вливаниями процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздравом России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских

заклучений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно –педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно – тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра согласно возрастной группе в соответствии с приказом минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно – тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

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

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа высшего спортивного мастерства. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки;

по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

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

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по Программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающихся.

Нормативы физической подготовки и специальной физической подготовки обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывая их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

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

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

- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин;

- этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин.

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо набрать по специальной физической подготовке на:

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов;

- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов;

- этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов.

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить требования к результату Программы. Перевод обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется при условии:

- сдачи контрольно-переводных нормативов;
- выполнения разрядных требований;
- выступления на официальных спортивных мероприятиях.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приемные для зачисления в учреждение) и контрольно - переводными, связанные с переводом обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения обучающимися материала Программы, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья, осуществляется тренером – преподавателем в течение учебного года. В течение года анализируются все индивидуальные выступления и результаты на спортивных соревнованиях различного уровня, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Контрольно – переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) один раз в год. Контрольные и контрольно – переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных учебно – тренировочных занятий, контрольных соревнований.

Контрольные и контрольно – переводные нормативы включают в себя: нормативы по физической подготовке и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки учитывают

их пол, возраст, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений указаны в таблице № 11.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного
мастерства по виду спорта
«велосипедный спорт»**

Таблица №11

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Результат	Балл
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:13:00	11,8
			0:12:55	13,0
			0:12:50	14,2
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:50	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8

			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4

		01:17,0	6,3
		01:16,5	7,2
		01:16,2	7,8
		01:16,0	8,2
		01:15,5	9,2
		01:15,0	10,4
		01:14,5	11,5
		01:14,0	12,8
		01:13,5	14,1
		01:13,0	15,5
		01:12,5	17,0
		01:12,0	18,5
		01:11,5	20,1
		01:11,0	21,7
		01:10,5	23,5
		01:10,0	25,3
		01:09,5	27,1
		01:09,0	29,0
		01:08,5	31,0
		01:08,0	33,1
		01:07,5	35,2
		01:07,0	37,3
		01:06,5	39,6
		01:06,0	41,8
		01:05,5	44,2
		01:05,0	46,5
		01:04,5	48,9
		01:04,0	51,4
		01:03,5	53,9
		01:03,0	56,4
		01:02,5	59,0
		01:02,0	61,5
		01:01,5	64,1
		01:01,0	66,7
		01:00,5	69,3
		01:00,0	71,9
		00:59,5	74,4
		00:59,0	76,9
		00:58,5	79,4
		00:58,0	81,8
		00:57,5	84,2
		00:57,0	86,4
		00:56,5	88,6
		00:56,0	90,7
		00:55,5	92,6
		00:55,0	94,3
		00:54,5	95,9
		00:54,0	97,2

			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9

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

			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4
			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1
			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9

			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38

			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			200,0	58,41
			205,0	61,18
			210,0	63,92
			215,0	66,61
			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38
			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4

			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5
			16,4	24,8
			16,6	26,1
			16,8	27,4
			17,0	28,7
			17,2	30,0
			17,4	31,4
			17,6	32,8
			17,8	34,2
			18,0	35,6
			18,2	37,0
			18,4	38,4
			18,6	39,8
			18,8	41,3
			19,0	42,7
			19,2	44,2
			19,4	45,6
			19,6	47,1
			19,8	48,5
			20,0	50,0
			20,2	51,5
			20,4	52,9
			20,6	54,4
			20,8	55,8
			21,0	57,3
			21,2	58,7
			21,4	60,2
			21,6	61,6
			21,8	63,0
			22,0	64,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3

			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2

			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3

			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1
			58	47,5
			60	50,0
			62	52,5
			64	54,9
			66	57,3
			68	59,8
			70	62,2
			72	64,5
			74	66,9
			76	69,2
			78	71,4
			80	73,7

			82	75,8
			84	77,9
			86	80,0
			88	81,9
			90	83,8
			92	85,7
			94	87,4
			96	89,1
			98	90,6
			100	92,1
			102	93,4
			104	94,7
			106	95,8
			108	96,8
			110	97,7
			112	98,4
			114	99,0
			116	99,5
			118	99,8
			120	100,0

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в
группы на этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
этапы совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»**

Таблица № 12

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

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

140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8

440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4

740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6
940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6

800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6
940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

Таблица № 13

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

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

210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2
220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7

510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1
530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:01:19,2	0:02:42,7	0:04:08,0	0:07:02,0	0:14:28,5	0:22:05,2	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:01:18,7	0:02:41,8	0:04:06,6	0:06:59,5	0:14:23,3	0:21:57,3	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:01:18,3	0:02:40,8	0:04:05,1	0:06:57,1	0:14:18,3	0:21:49,7	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:01:17,9	0:02:39,9	0:04:03,8	0:06:54,7	0:14:13,5	0:21:42,4	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:01:17,4	0:02:39,1	0:04:02,5	0:06:52,5	0:14:08,9	0:21:35,3	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:01:17,0	0:02:38,2	0:04:01,2	0:06:50,3	0:14:04,4	0:21:28,5	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0

810	0:01:16,6	0:02:37,4	0:03:59,9	0:06:48,2	0:14:00,1	0:21:21,9	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:01:16,3	0:02:36,7	0:03:58,8	0:06:46,2	0:13:56,0	0:21:15,6	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:01:15,9	0:02:35,9	0:03:57,6	0:06:44,3	0:13:52,0	0:21:09,6	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:01:15,5	0:02:35,2	0:03:56,6	0:06:42,5	0:13:48,3	0:21:03,8	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3
850	0:01:15,2	0:02:34,5	0:03:55,5	0:06:40,7	0:13:44,6	0:20:58,3	0:28:18,6	0:35:43,8	0:43:13,1	0:58:21,7	1:13:41,0
860	0:01:14,9	0:02:33,9	0:03:54,5	0:06:39,0	0:13:41,2	0:20:53,1	0:28:11,5	0:35:34,8	0:43:02,3	0:58:07,1	1:13:22,5
870	0:01:14,6	0:02:33,3	0:03:53,6	0:06:37,4	0:13:37,9	0:20:48,1	0:28:04,7	0:35:26,3	0:42:52,0	0:57:53,2	1:13:04,9
880	0:01:14,3	0:02:32,7	0:03:52,7	0:06:35,9	0:13:34,8	0:20:43,3	0:27:58,3	0:35:18,3	0:42:42,2	0:57:40,0	1:12:48,2
890	0:01:14,1	0:02:32,1	0:03:51,9	0:06:34,5	0:13:31,9	0:20:38,8	0:27:52,3	0:35:10,6	0:42:33,0	0:57:27,5	1:12:32,5
900	0:01:13,8	0:02:31,6	0:03:51,1	0:06:33,2	0:13:29,1	0:20:34,6	0:27:46,6	0:35:03,4	0:42:24,3	0:57:15,7	1:12:17,7
910	0:01:13,6	0:02:31,1	0:03:50,3	0:06:31,9	0:13:26,5	0:20:30,6	0:27:41,2	0:34:56,7	0:42:16,1	0:57:04,7	1:12:03,7
920	0:01:13,3	0:02:30,7	0:03:49,7	0:06:30,7	0:13:24,1	0:20:26,9	0:27:36,2	0:34:50,4	0:42:08,5	0:56:54,4	1:11:50,7
930	0:01:13,1	0:02:30,2	0:03:49,0	0:06:29,6	0:13:21,8	0:20:23,5	0:27:31,6	0:34:44,5	0:42:01,4	0:56:44,8	1:11:38,6
940	0:01:12,9	0:02:29,9	0:03:48,4	0:06:28,6	0:13:19,7	0:20:20,3	0:27:27,3	0:34:39,1	0:41:54,8	0:56:36,0	1:11:27,5
950	0:01:12,8	0:02:29,5	0:03:47,9	0:06:27,7	0:13:17,8	0:20:17,4	0:27:23,3	0:34:34,1	0:41:48,8	0:56:27,9	1:11:17,2
960	0:01:12,6	0:02:29,2	0:03:47,4	0:06:26,8	0:13:16,1	0:20:14,8	0:27:19,8	0:34:29,6	0:41:43,4	0:56:20,5	1:11:07,9
970	0:01:12,5	0:02:28,9	0:03:46,9	0:06:26,1	0:13:14,5	0:20:12,4	0:27:16,6	0:34:25,6	0:41:38,5	0:56:13,9	1:10:59,6
980	0:01:12,3	0:02:28,6	0:03:46,5	0:06:25,4	0:13:13,2	0:20:10,3	0:27:13,7	0:34:22,0	0:41:34,1	0:56:08,0	1:10:52,2
990	0:01:12,2	0:02:28,4	0:03:46,2	0:06:24,8	0:13:12,0	0:20:08,4	0:27:11,2	0:34:18,8	0:41:30,4	0:56:02,9	1:10:45,7
1000	0:01:12,1	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,3	0:13:10,9	0:20:06,9	0:27:09,1	0:34:16,2	0:41:27,2	0:55:58,6	1:10:40,3

Таблица №14

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк»(мужчины)

Уровень СФП (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:54,3 и более	0:05:58,0 и более	0:09:05,6 и более	0:15:28,3 и более	0:31:50,4 и более	0:48:35,1 и более	1:05:34,9 и более	1:22:46,4 и более	1:40:07,4 и более	2:15:12,2 и более	2:50:41,7 и более
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
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
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
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
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

Таблица № 15

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк»(женщины)

Уровень СФП (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:03:18,9 и более	0:06:48,6 и более	0:10:22,9 и более	0:17:39,7 и более	0:36:20,8 и более	0:55:27,7 и более	1:14:51,9 и более	1:34:29,4 и более	1:54:17,7 и более	2:34:20,5 и более	3:14:51,5 и более
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
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
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
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
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

Таблица № 16

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек» (трек с деревянным покрытием)(мужчины)

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

190	17,546	19,097	31,341	0:00:53,67	0:01:50,18	0:03:46,35	0:05:45,00	0:07:45,34	0:09:46,95	0:20:07,95
200	17,390	18,927	31,062	0:00:53,19	0:01:49,20	0:03:44,33	0:05:41,93	0:07:41,20	0:09:41,73	0:19:57,20
210	17,233	18,756	30,781	0:00:52,71	0:01:48,21	0:03:42,30	0:05:38,84	0:07:37,02	0:09:36,46	0:19:46,37
220	17,074	18,583	30,498	0:00:52,23	0:01:47,22	0:03:40,26	0:05:35,72	0:07:32,82	0:09:31,16	0:19:35,46
230	16,915	18,410	30,213	0:00:51,74	0:01:46,22	0:03:38,21	0:05:32,59	0:07:28,60	0:09:25,84	0:19:24,50
240	16,755	18,236	29,928	0:00:51,25	0:01:45,21	0:03:36,14	0:05:29,45	0:07:24,36	0:09:20,50	0:19:13,50
250	16,595	18,062	29,642	0:00:50,76	0:01:44,21	0:03:34,08	0:05:26,31	0:07:20,12	0:09:15,14	0:19:02,49
260	16,435	17,888	29,356	0:00:50,27	0:01:43,20	0:03:32,02	0:05:23,16	0:07:15,88	0:09:09,79	0:18:51,47
270	16,275	17,714	29,071	0:00:49,78	0:01:42,20	0:03:29,95	0:05:20,02	0:07:11,64	0:09:04,44	0:18:40,47
280	16,116	17,540	28,786	0:00:49,30	0:01:41,20	0:03:27,90	0:05:16,88	0:07:07,41	0:08:59,11	0:18:29,49
290	15,957	17,367	28,502	0:00:48,81	0:01:40,20	0:03:25,85	0:05:13,76	0:07:03,19	0:08:53,79	0:18:18,54
300	15,799	17,195	28,220	0:00:48,32	0:01:39,21	0:03:23,81	0:05:10,65	0:06:59,00	0:08:48,50	0:18:07,65
310	15,642	17,024	27,939	0:00:47,84	0:01:38,22	0:03:21,78	0:05:07,55	0:06:54,82	0:08:43,23	0:17:56,82
320	15,485	16,854	27,659	0:00:47,37	0:01:37,24	0:03:19,76	0:05:04,48	0:06:50,68	0:08:38,01	0:17:46,06
330	15,330	16,685	27,382	0:00:46,89	0:01:36,26	0:03:17,76	0:05:01,43	0:06:46,57	0:08:32,82	0:17:35,39
340	15,176	16,518	27,108	0:00:46,42	0:01:35,30	0:03:15,78	0:04:58,41	0:06:42,49	0:08:27,68	0:17:24,80
350	15,024	16,352	26,836	0:00:45,96	0:01:34,34	0:03:13,81	0:04:55,41	0:06:38,45	0:08:22,58	0:17:14,31
360	14,873	16,188	26,566	0:00:45,49	0:01:33,39	0:03:11,87	0:04:52,45	0:06:34,45	0:08:17,54	0:17:03,93
370	14,724	16,025	26,300	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,51	0:06:30,49	0:08:12,55	0:16:53,66
380	14,577	15,865	26,037	0:00:44,59	0:01:31,53	0:03:08,04	0:04:46,62	0:06:26,58	0:08:07,61	0:16:43,51
390	14,431	15,706	25,776	0:00:44,14	0:01:30,62	0:03:06,16	0:04:43,75	0:06:22,72	0:08:02,74	0:16:33,49
400	14,287	15,550	25,520	0:00:43,70	0:01:29,72	0:03:04,31	0:04:40,93	0:06:18,91	0:07:57,94	0:16:23,60
410	14,146	15,396	25,267	0:00:43,27	0:01:28,83	0:03:02,48	0:04:38,14	0:06:15,15	0:07:53,20	0:16:13,84
420	14,006	15,244	25,017	0:00:42,84	0:01:27,95	0:03:00,68	0:04:35,39	0:06:11,45	0:07:48,52	0:16:04,22
430	13,868	15,094	24,771	0:00:42,42	0:01:27,08	0:02:58,90	0:04:32,69	0:06:07,80	0:07:43,92	0:15:54,74
440	13,733	14,946	24,529	0:00:42,01	0:01:26,23	0:02:57,15	0:04:30,02	0:06:04,20	0:07:39,38	0:15:45,41
450	13,599	14,801	24,291	0:00:41,60	0:01:25,40	0:02:55,43	0:04:27,40	0:06:00,66	0:07:34,92	0:15:36,23
460	13,468	14,658	24,057	0:00:41,20	0:01:24,57	0:02:53,74	0:04:24,82	0:05:57,19	0:07:30,53	0:15:27,20
470	13,339	14,518	23,826	0:00:40,80	0:01:23,76	0:02:52,08	0:04:22,28	0:05:53,77	0:07:26,22	0:15:18,32
480	13,213	14,380	23,600	0:00:40,41	0:01:22,97	0:02:50,44	0:04:19,79	0:05:50,41	0:07:21,98	0:15:09,60

490	13,088	14,245	23,378	0:00:40,03	0:01:22,19	0:02:48,84	0:04:17,35	0:05:47,11	0:07:17,82	0:15:01,04
500	12,966	14,112	23,160	0:00:39,66	0:01:21,42	0:02:47,26	0:04:14,95	0:05:43,87	0:07:13,73	0:14:52,63
510	12,846	13,981	22,946	0:00:39,29	0:01:20,67	0:02:45,72	0:04:12,59	0:05:40,69	0:07:09,73	0:14:44,38
520	12,729	13,854	22,736	0:00:38,93	0:01:19,93	0:02:44,20	0:04:10,28	0:05:37,57	0:07:05,80	0:14:36,29
530	12,614	13,728	22,530	0:00:38,58	0:01:19,21	0:02:42,71	0:04:08,01	0:05:34,52	0:07:01,94	0:14:28,36
540	12,501	13,605	22,328	0:00:38,24	0:01:18,50	0:02:41,26	0:04:05,80	0:05:31,53	0:06:58,17	0:14:20,59
550	12,390	13,485	22,131	0:00:37,90	0:01:17,80	0:02:39,83	0:04:03,62	0:05:28,60	0:06:54,47	0:14:12,99
560	12,282	13,367	21,938	0:00:37,57	0:01:17,12	0:02:38,44	0:04:01,50	0:05:25,73	0:06:50,85	0:14:05,54
570	12,176	13,252	21,749	0:00:37,24	0:01:16,46	0:02:37,07	0:03:59,41	0:05:22,92	0:06:47,31	0:13:58,25
580	12,073	13,140	21,564	0:00:36,93	0:01:15,81	0:02:35,74	0:03:57,38	0:05:20,18	0:06:43,85	0:13:51,13
590	11,971	13,029	21,383	0:00:36,62	0:01:15,17	0:02:34,43	0:03:55,39	0:05:17,49	0:06:40,47	0:13:44,16
600	11,873	12,922	21,207	0:00:36,32	0:01:14,55	0:02:33,16	0:03:53,45	0:05:14,87	0:06:37,16	0:13:37,36
610	11,776	12,817	21,034	0:00:36,02	0:01:13,95	0:02:31,91	0:03:51,55	0:05:12,31	0:06:33,93	0:13:30,71
620	11,682	12,714	20,866	0:00:35,73	0:01:13,35	0:02:30,69	0:03:49,69	0:05:09,81	0:06:30,77	0:13:24,22
630	11,590	12,614	20,701	0:00:35,45	0:01:12,78	0:02:29,51	0:03:47,89	0:05:07,37	0:06:27,70	0:13:17,89
640	11,500	12,516	20,541	0:00:35,18	0:01:12,21	0:02:28,35	0:03:46,12	0:05:04,99	0:06:24,70	0:13:11,71
650	11,413	12,421	20,385	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,40	0:05:02,67	0:06:21,77	0:13:05,69
660	11,328	12,329	20,233	0:00:34,65	0:01:11,13	0:02:26,13	0:03:42,73	0:05:00,41	0:06:18,92	0:12:59,83
670	11,245	12,238	20,085	0:00:34,39	0:01:10,61	0:02:25,06	0:03:41,10	0:04:58,21	0:06:16,15	0:12:54,12
680	11,164	12,150	19,941	0:00:34,15	0:01:10,10	0:02:24,01	0:03:39,51	0:04:56,07	0:06:13,45	0:12:48,57
690	11,085	12,065	19,801	0:00:33,91	0:01:09,61	0:02:23,00	0:03:37,97	0:04:53,99	0:06:10,83	0:12:43,16
700	11,009	11,982	19,664	0:00:33,67	0:01:09,13	0:02:22,02	0:03:36,47	0:04:51,97	0:06:08,28	0:12:37,91
710	10,935	11,901	19,532	0:00:33,45	0:01:08,67	0:02:21,06	0:03:35,01	0:04:50,01	0:06:05,80	0:12:32,81
720	10,863	11,823	19,404	0:00:33,23	0:01:08,21	0:02:20,14	0:03:33,60	0:04:48,10	0:06:03,39	0:12:27,87
730	10,794	11,747	19,279	0:00:33,01	0:01:07,78	0:02:19,24	0:03:32,23	0:04:46,25	0:06:01,06	0:12:23,07
740	10,726	11,674	19,158	0:00:32,81	0:01:07,35	0:02:18,36	0:03:30,90	0:04:44,46	0:05:58,80	0:12:18,42
750	10,661	11,603	19,042	0:00:32,61	0:01:06,94	0:02:17,52	0:03:29,61	0:04:42,73	0:05:56,61	0:12:13,91
760	10,597	11,534	18,929	0:00:32,41	0:01:06,54	0:02:16,70	0:03:28,37	0:04:41,05	0:05:54,50	0:12:09,56
770	10,536	11,467	18,819	0:00:32,23	0:01:06,16	0:02:15,92	0:03:27,17	0:04:39,43	0:05:52,45	0:12:05,35
780	10,477	11,403	18,714	0:00:32,05	0:01:05,79	0:02:15,15	0:03:26,01	0:04:37,86	0:05:50,48	0:12:01,28

790	10,420	11,341	18,612	0:00:31,87	0:01:05,43	0:02:14,42	0:03:24,89	0:04:36,35	0:05:48,57	0:11:57,37
800	10,365	11,281	18,514	0:00:31,71	0:01:05,09	0:02:13,71	0:03:23,81	0:04:34,90	0:05:46,74	0:11:53,59
810	10,313	11,224	18,420	0:00:31,54	0:01:04,76	0:02:13,03	0:03:22,77	0:04:33,50	0:05:44,98	0:11:49,96
820	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,38	0:03:21,78	0:04:32,16	0:05:43,28	0:11:46,48
830	10,214	11,116	18,243	0:00:31,24	0:01:04,13	0:02:11,75	0:03:20,82	0:04:30,87	0:05:41,66	0:11:43,14
840	10,167	11,066	18,160	0:00:31,10	0:01:03,84	0:02:11,16	0:03:19,91	0:04:29,64	0:05:40,10	0:11:39,94
850	10,123	11,017	18,081	0:00:30,96	0:01:03,56	0:02:10,58	0:03:19,04	0:04:28,46	0:05:38,62	0:11:36,88
860	10,080	10,971	18,005	0:00:30,83	0:01:03,30	0:02:10,04	0:03:18,21	0:04:27,34	0:05:37,21	0:11:33,97
870	10,040	10,927	17,933	0:00:30,71	0:01:03,05	0:02:09,52	0:03:17,41	0:04:26,27	0:05:35,86	0:11:31,20
880	10,002	10,886	17,865	0:00:30,59	0:01:02,81	0:02:09,03	0:03:16,66	0:04:25,26	0:05:34,58	0:11:28,58
890	9,966	10,847	17,801	0:00:30,48	0:01:02,58	0:02:08,56	0:03:15,96	0:04:24,30	0:05:33,38	0:11:26,09
900	9,932	10,810	17,740	0:00:30,38	0:01:02,37	0:02:08,12	0:03:15,29	0:04:23,40	0:05:32,24	0:11:23,75
910	9,900	10,775	17,683	0:00:30,28	0:01:02,17	0:02:07,71	0:03:14,66	0:04:22,56	0:05:31,17	0:11:21,56
920	9,870	10,743	17,630	0:00:30,19	0:01:01,98	0:02:07,33	0:03:14,07	0:04:21,77	0:05:30,18	0:11:19,51
930	9,843	10,712	17,581	0:00:30,11	0:01:01,81	0:02:06,97	0:03:13,53	0:04:21,03	0:05:29,25	0:11:17,60
940	9,817	10,685	17,535	0:00:30,03	0:01:01,64	0:02:06,64	0:03:13,03	0:04:20,35	0:05:28,40	0:11:15,84
950	9,794	10,659	17,493	0:00:29,96	0:01:01,50	0:02:06,34	0:03:12,57	0:04:19,73	0:05:27,61	0:11:14,23
960	9,772	10,636	17,455	0:00:29,89	0:01:01,36	0:02:06,06	0:03:12,15	0:04:19,17	0:05:26,90	0:11:12,76
970	9,753	10,615	17,421	0:00:29,83	0:01:01,24	0:02:05,82	0:03:11,77	0:04:18,66	0:05:26,26	0:11:11,45
980	9,736	10,597	17,391	0:00:29,78	0:01:01,14	0:02:05,60	0:03:11,44	0:04:18,21	0:05:25,69	0:11:10,28
990	9,722	10,581	17,364	0:00:29,74	0:01:01,04	0:02:05,41	0:03:11,15	0:04:17,82	0:05:25,20	0:11:09,27
1000	9,709	10,567	17,342	0:00:29,70	0:01:00,97	0:02:05,25	0:03:10,90	0:04:17,49	0:05:24,78	0:11:08,40

Таблица № 17

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек» (трек с деревянным покрытием)(женщины)

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

190	19,393	20,579	33,974	0:01:00,44	0:02:04,08	0:04:14,89	0:06:28,52	0:08:44,03	0:11:00,98	0:22:40,30
200	19,221	20,396	33,672	0:00:59,90	0:02:02,97	0:04:12,63	0:06:25,06	0:08:39,37	0:10:55,10	0:22:28,20
210	19,047	20,211	33,367	0:00:59,36	0:02:01,86	0:04:10,34	0:06:21,58	0:08:34,67	0:10:49,17	0:22:16,00
220	18,872	20,025	33,060	0:00:58,81	0:02:00,74	0:04:08,04	0:06:18,07	0:08:29,94	0:10:43,20	0:22:03,72
230	18,696	19,839	32,752	0:00:58,27	0:01:59,61	0:04:05,73	0:06:14,54	0:08:25,18	0:10:37,21	0:21:51,37
240	18,519	19,651	32,443	0:00:57,71	0:01:58,48	0:04:03,41	0:06:11,01	0:08:20,41	0:10:31,19	0:21:38,99
250	18,342	19,464	32,133	0:00:57,16	0:01:57,35	0:04:01,08	0:06:07,46	0:08:15,63	0:10:25,16	0:21:26,59
260	18,165	19,276	31,823	0:00:56,61	0:01:56,22	0:03:58,76	0:06:03,92	0:08:10,85	0:10:19,13	0:21:14,18
270	17,989	19,088	31,513	0:00:56,06	0:01:55,09	0:03:56,43	0:06:00,38	0:08:06,08	0:10:13,11	0:21:01,79
280	17,812	18,901	31,205	0:00:55,51	0:01:53,96	0:03:54,12	0:05:56,85	0:08:01,31	0:10:07,10	0:20:49,42
290	17,637	18,715	30,897	0:00:54,96	0:01:52,84	0:03:51,81	0:05:53,33	0:07:56,57	0:10:01,11	0:20:37,10
300	17,462	18,529	30,590	0:00:54,42	0:01:51,72	0:03:49,51	0:05:49,83	0:07:51,84	0:09:55,15	0:20:24,83
310	17,288	18,345	30,286	0:00:53,88	0:01:50,61	0:03:47,22	0:05:46,34	0:07:47,14	0:09:49,23	0:20:12,64
320	17,115	18,162	29,983	0:00:53,34	0:01:49,50	0:03:44,95	0:05:42,88	0:07:42,48	0:09:43,34	0:20:00,52
330	16,944	17,980	29,683	0:00:52,81	0:01:48,41	0:03:42,70	0:05:39,45	0:07:37,84	0:09:37,50	0:19:48,50
340	16,774	17,799	29,385	0:00:52,28	0:01:47,32	0:03:40,47	0:05:36,04	0:07:33,25	0:09:31,71	0:19:36,58
350	16,606	17,621	29,090	0:00:51,75	0:01:46,24	0:03:38,25	0:05:32,67	0:07:28,70	0:09:25,97	0:19:24,77
360	16,439	17,444	28,798	0:00:51,23	0:01:45,17	0:03:36,06	0:05:29,33	0:07:24,20	0:09:20,29	0:19:13,08
370	16,274	17,269	28,509	0:00:50,72	0:01:44,12	0:03:33,90	0:05:26,03	0:07:19,74	0:09:14,67	0:19:01,51
380	16,111	17,096	28,224	0:00:50,21	0:01:43,08	0:03:31,76	0:05:22,76	0:07:15,34	0:09:09,12	0:18:50,08
390	15,950	16,925	27,942	0:00:49,71	0:01:42,05	0:03:29,64	0:05:19,54	0:07:10,99	0:09:03,63	0:18:38,80
400	15,791	16,757	27,664	0:00:49,21	0:01:41,03	0:03:27,55	0:05:16,36	0:07:06,70	0:08:58,22	0:18:27,66
410	15,635	16,590	27,389	0:00:48,73	0:01:40,03	0:03:25,49	0:05:13,22	0:07:02,47	0:08:52,88	0:18:16,67
420	15,480	16,427	27,119	0:00:48,24	0:01:39,04	0:03:23,46	0:05:10,13	0:06:58,30	0:08:47,61	0:18:05,83
430	15,328	16,265	26,852	0:00:47,77	0:01:38,07	0:03:21,47	0:05:07,08	0:06:54,18	0:08:42,43	0:17:55,16
440	15,178	16,106	26,590	0:00:47,30	0:01:37,11	0:03:19,50	0:05:04,08	0:06:50,14	0:08:37,32	0:17:44,66
450	15,031	15,950	26,332	0:00:46,84	0:01:36,17	0:03:17,56	0:05:01,12	0:06:46,15	0:08:32,30	0:17:34,32
460	14,886	15,796	26,078	0:00:46,39	0:01:35,24	0:03:15,65	0:04:58,22	0:06:42,24	0:08:27,36	0:17:24,15
470	14,743	15,645	25,828	0:00:45,95	0:01:34,33	0:03:13,78	0:04:55,36	0:06:38,39	0:08:22,50	0:17:14,15
480	14,603	15,496	25,583	0:00:45,51	0:01:33,43	0:03:11,94	0:04:52,56	0:06:34,60	0:08:17,73	0:17:04,33

490	14,466	15,350	25,342	0:00:45,08	0:01:32,55	0:03:10,13	0:04:49,80	0:06:30,89	0:08:13,04	0:16:54,68
500	14,331	15,207	25,105	0:00:44,66	0:01:31,69	0:03:08,36	0:04:47,10	0:06:27,24	0:08:08,44	0:16:45,21
510	14,198	15,066	24,873	0:00:44,25	0:01:30,84	0:03:06,62	0:04:44,45	0:06:23,66	0:08:03,93	0:16:35,92
520	14,069	14,929	24,646	0:00:43,84	0:01:30,01	0:03:04,91	0:04:41,85	0:06:20,15	0:07:59,50	0:16:26,81
530	13,941	14,794	24,423	0:00:43,45	0:01:29,19	0:03:03,24	0:04:39,30	0:06:16,71	0:07:55,16	0:16:17,89
540	13,817	14,661	24,204	0:00:43,06	0:01:28,40	0:03:01,60	0:04:36,80	0:06:13,34	0:07:50,91	0:16:09,14
550	13,694	14,532	23,990	0:00:42,68	0:01:27,62	0:02:59,99	0:04:34,35	0:06:10,04	0:07:46,75	0:16:00,57
560	13,575	14,405	23,781	0:00:42,31	0:01:26,85	0:02:58,42	0:04:31,95	0:06:06,81	0:07:42,67	0:15:52,18
570	13,458	14,281	23,576	0:00:41,94	0:01:26,10	0:02:56,88	0:04:29,61	0:06:03,65	0:07:38,69	0:15:43,98
580	13,343	14,159	23,376	0:00:41,58	0:01:25,37	0:02:55,38	0:04:27,32	0:06:00,56	0:07:34,79	0:15:35,95
590	13,232	14,040	23,180	0:00:41,24	0:01:24,65	0:02:53,91	0:04:25,08	0:05:57,54	0:07:30,97	0:15:28,11
600	13,122	13,925	22,988	0:00:40,90	0:01:23,96	0:02:52,47	0:04:22,89	0:05:54,58	0:07:27,25	0:15:20,45
610	13,016	13,811	22,801	0:00:40,56	0:01:23,27	0:02:51,07	0:04:20,75	0:05:51,70	0:07:23,61	0:15:12,96
620	12,911	13,701	22,619	0:00:40,24	0:01:22,61	0:02:49,70	0:04:18,66	0:05:48,88	0:07:20,06	0:15:05,65
630	12,810	13,593	22,441	0:00:39,92	0:01:21,96	0:02:48,37	0:04:16,63	0:05:46,14	0:07:16,60	0:14:58,52
640	12,711	13,488	22,267	0:00:39,61	0:01:21,32	0:02:47,06	0:04:14,64	0:05:43,46	0:07:13,22	0:14:51,57
650	12,614	13,385	22,098	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,79	0:04:12,71	0:05:40,85	0:07:09,92	0:14:44,79
660	12,520	13,285	21,933	0:00:39,02	0:01:20,10	0:02:44,56	0:04:10,82	0:05:38,30	0:07:06,72	0:14:38,19
670	12,428	13,188	21,772	0:00:38,73	0:01:19,51	0:02:43,35	0:04:08,98	0:05:35,83	0:07:03,59	0:14:31,76
680	12,339	13,093	21,616	0:00:38,45	0:01:18,94	0:02:42,18	0:04:07,20	0:05:33,42	0:07:00,55	0:14:25,50
690	12,252	13,001	21,464	0:00:38,18	0:01:18,39	0:02:41,04	0:04:05,46	0:05:31,07	0:06:57,60	0:14:19,42
700	12,168	12,912	21,316	0:00:37,92	0:01:17,85	0:02:39,93	0:04:03,77	0:05:28,80	0:06:54,72	0:14:13,51
710	12,086	12,825	21,173	0:00:37,67	0:01:17,33	0:02:38,85	0:04:02,13	0:05:26,58	0:06:51,93	0:14:07,76
720	12,007	12,741	21,034	0:00:37,42	0:01:16,82	0:02:37,81	0:04:00,54	0:05:24,44	0:06:49,23	0:14:02,19
730	11,930	12,659	20,899	0:00:37,18	0:01:16,32	0:02:36,80	0:03:59,00	0:05:22,35	0:06:46,60	0:13:56,79
740	11,855	12,580	20,768	0:00:36,95	0:01:15,85	0:02:35,82	0:03:57,50	0:05:20,34	0:06:44,06	0:13:51,55
750	11,783	12,503	20,641	0:00:36,72	0:01:15,38	0:02:34,87	0:03:56,05	0:05:18,38	0:06:41,59	0:13:46,48
760	11,713	12,429	20,519	0:00:36,50	0:01:14,94	0:02:33,95	0:03:54,65	0:05:16,49	0:06:39,21	0:13:41,57
770	11,645	12,357	20,401	0:00:36,29	0:01:14,50	0:02:33,06	0:03:53,30	0:05:14,67	0:06:36,90	0:13:36,83
780	11,580	12,288	20,286	0:00:36,09	0:01:14,09	0:02:32,20	0:03:51,99	0:05:12,91	0:06:34,68	0:13:32,26

790	11,517	12,221	20,176	0:00:35,89	0:01:13,69	0:02:31,37	0:03:50,73	0:05:11,21	0:06:32,54	0:13:27,84
800	11,456	12,157	20,070	0:00:35,70	0:01:13,30	0:02:30,58	0:03:49,52	0:05:09,57	0:06:30,47	0:13:23,60
810	11,398	12,095	19,968	0:00:35,52	0:01:12,92	0:02:29,81	0:03:48,35	0:05:07,99	0:06:28,49	0:13:19,51
820	11,342	12,036	19,870	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,23	0:05:06,48	0:06:26,58	0:13:15,58
830	11,289	11,979	19,776	0:00:35,18	0:01:12,22	0:02:28,37	0:03:46,15	0:05:05,03	0:06:24,75	0:13:11,82
840	11,237	11,924	19,686	0:00:35,02	0:01:11,89	0:02:27,70	0:03:45,12	0:05:03,65	0:06:23,00	0:13:08,22
850	11,188	11,872	19,600	0:00:34,87	0:01:11,58	0:02:27,05	0:03:44,14	0:05:02,32	0:06:21,33	0:13:04,78
860	11,141	11,823	19,518	0:00:34,72	0:01:11,28	0:02:26,44	0:03:43,20	0:05:01,06	0:06:19,74	0:13:01,50
870	11,097	11,775	19,440	0:00:34,58	0:01:11,00	0:02:25,85	0:03:42,31	0:04:59,86	0:06:18,22	0:12:58,38
880	11,055	11,731	19,366	0:00:34,45	0:01:10,73	0:02:25,30	0:03:41,47	0:04:58,72	0:06:16,78	0:12:55,42
890	11,015	11,688	19,296	0:00:34,33	0:01:10,47	0:02:24,78	0:03:40,67	0:04:57,64	0:06:15,42	0:12:52,63
900	10,977	11,648	19,231	0:00:34,21	0:01:10,23	0:02:24,28	0:03:39,92	0:04:56,62	0:06:14,14	0:12:49,99
910	10,942	11,611	19,169	0:00:34,10	0:01:10,01	0:02:23,82	0:03:39,21	0:04:55,67	0:06:12,94	0:12:47,52
920	10,909	11,576	19,111	0:00:34,00	0:01:09,80	0:02:23,39	0:03:38,55	0:04:54,78	0:06:11,82	0:12:45,21
930	10,879	11,544	19,058	0:00:33,90	0:01:09,60	0:02:22,98	0:03:37,94	0:04:53,96	0:06:10,78	0:12:43,06
940	10,850	11,514	19,008	0:00:33,82	0:01:09,42	0:02:22,61	0:03:37,37	0:04:53,19	0:06:09,81	0:12:41,08
950	10,824	11,486	18,963	0:00:33,73	0:01:09,25	0:02:22,27	0:03:36,85	0:04:52,49	0:06:08,93	0:12:39,27
960	10,801	11,461	18,922	0:00:33,66	0:01:09,10	0:02:21,96	0:03:36,38	0:04:51,86	0:06:08,13	0:12:37,61
970	10,780	11,439	18,885	0:00:33,60	0:01:08,97	0:02:21,68	0:03:35,96	0:04:51,28	0:06:07,41	0:12:36,13
980	10,761	11,419	18,852	0:00:33,54	0:01:08,85	0:02:21,44	0:03:35,58	0:04:50,78	0:06:06,77	0:12:34,82
990	10,745	11,402	18,823	0:00:33,49	0:01:08,74	0:02:21,22	0:03:35,26	0:04:50,34	0:06:06,22	0:12:33,68
1000	10,731	11,387	18,799	0:00:33,44	0:01:08,66	0:02:21,04	0:03:34,98	0:04:49,97	0:06:05,75	0:12:32,71

Таблица № 18

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек» (трек с бетонным покрытием)(мужчины)

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

190	18,188	19,796	32,488	0:00:55,63	0:01:54,21	0:03:54,63	0:05:57,63	0:08:02,37	0:10:08,43	0:20:52,16
200	18,027	19,620	32,199	0:00:55,14	0:01:53,20	0:03:52,54	0:05:54,45	0:07:58,08	0:10:03,02	0:20:41,02
210	17,863	19,442	31,907	0:00:54,64	0:01:52,17	0:03:50,44	0:05:51,24	0:07:53,75	0:09:57,56	0:20:29,79
220	17,699	19,263	31,614	0:00:54,14	0:01:51,14	0:03:48,32	0:05:48,01	0:07:49,40	0:09:52,07	0:20:18,48
230	17,534	19,084	31,319	0:00:53,63	0:01:50,10	0:03:46,19	0:05:44,77	0:07:45,02	0:09:46,55	0:20:07,12
240	17,369	18,904	31,023	0:00:53,13	0:01:49,06	0:03:44,06	0:05:41,51	0:07:40,63	0:09:41,01	0:19:55,72
250	17,203	18,723	30,727	0:00:52,62	0:01:48,02	0:03:41,92	0:05:38,25	0:07:36,23	0:09:35,46	0:19:44,31
260	17,037	18,542	30,431	0:00:52,11	0:01:46,98	0:03:39,78	0:05:34,99	0:07:31,83	0:09:29,91	0:19:32,89
270	16,871	18,362	30,135	0:00:51,61	0:01:45,94	0:03:37,64	0:05:31,73	0:07:27,44	0:09:24,37	0:19:21,48
280	16,706	18,182	29,840	0:00:51,10	0:01:44,90	0:03:35,51	0:05:28,48	0:07:23,05	0:09:18,84	0:19:10,09
290	16,541	18,003	29,545	0:00:50,60	0:01:43,87	0:03:33,38	0:05:25,24	0:07:18,68	0:09:13,33	0:18:58,75
300	16,377	17,824	29,252	0:00:50,09	0:01:42,84	0:03:31,26	0:05:22,02	0:07:14,33	0:09:07,84	0:18:47,46
310	16,214	17,647	28,961	0:00:49,59	0:01:41,81	0:03:29,16	0:05:18,81	0:07:10,01	0:09:02,39	0:18:36,23
320	16,052	17,471	28,672	0:00:49,10	0:01:40,80	0:03:27,07	0:05:15,62	0:07:05,71	0:08:56,97	0:18:25,08
330	15,891	17,296	28,385	0:00:48,61	0:01:39,79	0:03:25,00	0:05:12,46	0:07:01,45	0:08:51,59	0:18:14,01
340	15,732	17,122	28,100	0:00:48,12	0:01:38,79	0:03:22,94	0:05:09,33	0:06:57,22	0:08:46,26	0:18:03,04
350	15,574	16,950	27,818	0:00:47,64	0:01:37,79	0:03:20,90	0:05:06,22	0:06:53,03	0:08:40,97	0:17:52,17
360	15,418	16,780	27,539	0:00:47,16	0:01:36,81	0:03:18,89	0:05:03,15	0:06:48,89	0:08:35,74	0:17:41,41
370	15,263	16,612	27,262	0:00:46,69	0:01:35,84	0:03:16,89	0:05:00,11	0:06:44,79	0:08:30,57	0:17:30,76
380	15,110	16,446	26,989	0:00:46,22	0:01:34,88	0:03:14,92	0:04:57,11	0:06:40,73	0:08:25,46	0:17:20,24
390	14,959	16,281	26,720	0:00:45,76	0:01:33,93	0:03:12,97	0:04:54,14	0:06:36,73	0:08:20,41	0:17:09,85
400	14,810	16,119	26,454	0:00:45,30	0:01:33,00	0:03:11,05	0:04:51,21	0:06:32,78	0:08:15,43	0:16:59,60
410	14,663	15,959	26,191	0:00:44,85	0:01:32,08	0:03:09,16	0:04:48,32	0:06:28,88	0:08:10,51	0:16:49,48
420	14,519	15,802	25,933	0:00:44,41	0:01:31,17	0:03:07,29	0:04:45,47	0:06:25,04	0:08:05,67	0:16:39,51
430	14,376	15,646	25,678	0:00:43,97	0:01:30,27	0:03:05,45	0:04:42,67	0:06:21,26	0:08:00,90	0:16:29,69
440	14,235	15,493	25,427	0:00:43,54	0:01:29,39	0:03:03,64	0:04:39,90	0:06:17,53	0:07:56,20	0:16:20,02
450	14,097	15,343	25,180	0:00:43,12	0:01:28,52	0:03:01,85	0:04:37,19	0:06:13,87	0:07:51,57	0:16:10,50
460	13,961	15,195	24,937	0:00:42,70	0:01:27,67	0:03:00,10	0:04:34,51	0:06:10,26	0:07:47,02	0:16:01,14
470	13,827	15,049	24,698	0:00:42,29	0:01:26,83	0:02:58,37	0:04:31,88	0:06:06,71	0:07:42,55	0:15:51,94
480	13,696	14,906	24,464	0:00:41,89	0:01:26,00	0:02:56,68	0:04:29,30	0:06:03,23	0:07:38,16	0:15:42,89

490	13,567	14,766	24,233	0:00:41,50	0:01:25,19	0:02:55,02	0:04:26,77	0:05:59,81	0:07:33,84	0:15:34,01
500	13,441	14,628	24,007	0:00:41,11	0:01:24,40	0:02:53,38	0:04:24,28	0:05:56,45	0:07:29,61	0:15:25,30
510	13,316	14,493	23,785	0:00:40,73	0:01:23,62	0:02:51,78	0:04:21,83	0:05:53,16	0:07:25,45	0:15:16,75
520	13,195	14,361	23,568	0:00:40,36	0:01:22,85	0:02:50,21	0:04:19,44	0:05:49,93	0:07:21,38	0:15:08,36
530	13,075	14,231	23,355	0:00:39,99	0:01:22,10	0:02:48,67	0:04:17,09	0:05:46,76	0:07:17,39	0:15:00,14
540	12,958	14,103	23,146	0:00:39,64	0:01:21,37	0:02:47,16	0:04:14,79	0:05:43,66	0:07:13,47	0:14:52,09
550	12,844	13,979	22,941	0:00:39,29	0:01:20,65	0:02:45,68	0:04:12,54	0:05:40,62	0:07:09,64	0:14:44,21
560	12,732	13,857	22,741	0:00:38,94	0:01:19,95	0:02:44,24	0:04:10,33	0:05:37,65	0:07:05,89	0:14:36,49
570	12,622	13,737	22,545	0:00:38,61	0:01:19,26	0:02:42,82	0:04:08,18	0:05:34,74	0:07:02,22	0:14:28,93
580	12,515	13,620	22,353	0:00:38,28	0:01:18,58	0:02:41,44	0:04:06,07	0:05:31,89	0:06:58,63	0:14:21,55
590	12,410	13,506	22,166	0:00:37,96	0:01:17,92	0:02:40,08	0:04:04,00	0:05:29,11	0:06:55,12	0:14:14,33
600	12,307	13,395	21,983	0:00:37,64	0:01:17,28	0:02:38,76	0:04:01,99	0:05:26,40	0:06:51,70	0:14:07,27
610	12,207	13,286	21,804	0:00:37,34	0:01:16,65	0:02:37,47	0:04:00,02	0:05:23,74	0:06:48,35	0:14:00,38
620	12,109	13,179	21,629	0:00:37,04	0:01:16,04	0:02:36,21	0:03:58,10	0:05:21,15	0:06:45,08	0:13:53,65
630	12,014	13,076	21,459	0:00:36,75	0:01:15,44	0:02:34,98	0:03:56,23	0:05:18,62	0:06:41,89	0:13:47,09
640	11,921	12,974	21,293	0:00:36,46	0:01:14,86	0:02:33,78	0:03:54,40	0:05:16,15	0:06:38,78	0:13:40,69
650	11,830	12,876	21,131	0:00:36,19	0:01:14,29	0:02:32,61	0:03:52,62	0:05:13,75	0:06:35,75	0:13:34,45
660	11,742	12,780	20,973	0:00:35,92	0:01:13,73	0:02:31,47	0:03:50,88	0:05:11,41	0:06:32,79	0:13:28,37
670	11,656	12,686	20,820	0:00:35,65	0:01:13,19	0:02:30,36	0:03:49,19	0:05:09,13	0:06:29,92	0:13:22,45
680	11,572	12,595	20,671	0:00:35,40	0:01:12,67	0:02:29,29	0:03:47,55	0:05:06,91	0:06:27,12	0:13:16,70
690	11,491	12,507	20,525	0:00:35,15	0:01:12,16	0:02:28,24	0:03:45,95	0:05:04,75	0:06:24,40	0:13:11,10
700	11,412	12,421	20,384	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,39	0:05:02,66	0:06:21,75	0:13:05,65
710	11,335	12,337	20,247	0:00:34,67	0:01:11,18	0:02:26,23	0:03:42,88	0:05:00,62	0:06:19,19	0:13:00,37
720	11,261	12,256	20,114	0:00:34,44	0:01:10,71	0:02:25,26	0:03:41,42	0:04:58,64	0:06:16,69	0:12:55,24
730	11,189	12,177	19,985	0:00:34,22	0:01:10,26	0:02:24,33	0:03:40,00	0:04:56,73	0:06:14,28	0:12:50,26
740	11,119	12,101	19,860	0:00:34,01	0:01:09,82	0:02:23,43	0:03:38,62	0:04:54,87	0:06:11,93	0:12:45,44
750	11,051	12,027	19,739	0:00:33,80	0:01:09,39	0:02:22,55	0:03:37,29	0:04:53,07	0:06:09,67	0:12:40,77
760	10,985	11,956	19,621	0:00:33,60	0:01:08,98	0:02:21,71	0:03:36,00	0:04:51,33	0:06:07,47	0:12:36,26
770	10,922	11,887	19,508	0:00:33,41	0:01:08,58	0:02:20,89	0:03:34,75	0:04:49,65	0:06:05,35	0:12:31,90
780	10,861	11,820	19,399	0:00:33,22	0:01:08,20	0:02:20,10	0:03:33,55	0:04:48,03	0:06:03,30	0:12:27,68

790	10,802	11,756	19,294	0:00:33,04	0:01:07,83	0:02:19,34	0:03:32,39	0:04:46,47	0:06:01,33	0:12:23,62
800	10,745	11,694	19,192	0:00:32,87	0:01:07,47	0:02:18,61	0:03:31,27	0:04:44,96	0:05:59,43	0:12:19,71
810	10,690	11,635	19,094	0:00:32,70	0:01:07,13	0:02:17,90	0:03:30,20	0:04:43,51	0:05:57,60	0:12:15,95
820	10,638	11,578	19,001	0:00:32,54	0:01:06,80	0:02:17,23	0:03:29,16	0:04:42,12	0:05:55,85	0:12:12,34
830	10,587	11,523	18,911	0:00:32,38	0:01:06,48	0:02:16,58	0:03:28,17	0:04:40,78	0:05:54,16	0:12:08,87
840	10,539	11,471	18,825	0:00:32,24	0:01:06,18	0:02:15,96	0:03:27,23	0:04:39,51	0:05:52,55	0:12:05,56
850	10,493	11,420	18,743	0:00:32,10	0:01:05,89	0:02:15,36	0:03:26,32	0:04:38,29	0:05:51,01	0:12:02,39
860	10,449	11,373	18,664	0:00:31,96	0:01:05,62	0:02:14,80	0:03:25,46	0:04:37,12	0:05:49,55	0:11:59,37
870	10,408	11,327	18,590	0:00:31,83	0:01:05,35	0:02:14,26	0:03:24,64	0:04:36,02	0:05:48,15	0:11:56,50
880	10,368	11,284	18,519	0:00:31,71	0:01:05,10	0:02:13,75	0:03:23,86	0:04:34,97	0:05:46,83	0:11:53,78
890	10,331	11,244	18,452	0:00:31,60	0:01:04,87	0:02:13,27	0:03:23,13	0:04:33,98	0:05:45,58	0:11:51,20
900	10,295	11,205	18,390	0:00:31,49	0:01:04,65	0:02:12,81	0:03:22,44	0:04:33,04	0:05:44,40	0:11:48,78
910	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,39	0:03:21,79	0:04:32,17	0:05:43,29	0:11:46,50
920	10,232	11,136	18,275	0:00:31,30	0:01:04,25	0:02:11,99	0:03:21,18	0:04:31,35	0:05:42,26	0:11:44,38
930	10,203	11,104	18,224	0:00:31,21	0:01:04,07	0:02:11,62	0:03:20,61	0:04:30,59	0:05:41,30	0:11:42,40
940	10,176	11,076	18,177	0:00:31,13	0:01:03,90	0:02:11,27	0:03:20,09	0:04:29,88	0:05:40,41	0:11:40,58
950	10,152	11,049	18,133	0:00:31,05	0:01:03,75	0:02:10,96	0:03:19,61	0:04:29,24	0:05:39,60	0:11:38,90
960	10,130	11,025	18,094	0:00:30,99	0:01:03,61	0:02:10,68	0:03:19,18	0:04:28,65	0:05:38,86	0:11:37,39
970	10,110	11,004	18,059	0:00:30,92	0:01:03,49	0:02:10,42	0:03:18,79	0:04:28,13	0:05:38,20	0:11:36,02
980	10,093	10,984	18,027	0:00:30,87	0:01:03,38	0:02:10,19	0:03:18,45	0:04:27,66	0:05:37,61	0:11:34,81
990	10,077	10,968	18,000	0:00:30,82	0:01:03,28	0:02:10,00	0:03:18,15	0:04:27,26	0:05:37,10	0:11:33,76
1000	10,064	10,954	17,977	0:00:30,78	0:01:03,20	0:02:09,83	0:03:17,89	0:04:26,91	0:05:36,67	0:11:32,87

Таблица № 19

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек» (трек с бетонным покрытием)(женщины)

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

190	20,103	21,332	35,217	0:01:02,65	0:02:08,62	0:04:24,22	0:06:42,74	0:09:03,21	0:11:25,17	0:23:30,09
200	19,924	21,142	34,904	0:01:02,09	0:02:07,47	0:04:21,87	0:06:39,15	0:08:58,38	0:11:19,08	0:23:17,55
210	19,744	20,951	34,588	0:01:01,53	0:02:06,32	0:04:19,50	0:06:35,54	0:08:53,50	0:11:12,93	0:23:04,90
220	19,562	20,758	34,270	0:01:00,97	0:02:05,16	0:04:17,12	0:06:31,91	0:08:48,60	0:11:06,74	0:22:52,16
230	19,380	20,565	33,950	0:01:00,40	0:02:03,99	0:04:14,72	0:06:28,25	0:08:43,67	0:11:00,53	0:22:39,37
240	19,197	20,370	33,630	0:00:59,83	0:02:02,82	0:04:12,31	0:06:24,59	0:08:38,73	0:10:54,29	0:22:26,54
250	19,014	20,176	33,309	0:00:59,26	0:02:01,65	0:04:09,91	0:06:20,91	0:08:33,77	0:10:48,04	0:22:13,68
260	18,830	19,981	32,988	0:00:58,68	0:02:00,47	0:04:07,50	0:06:17,24	0:08:28,82	0:10:41,79	0:22:00,82
270	18,647	19,787	32,667	0:00:58,11	0:01:59,30	0:04:05,09	0:06:13,57	0:08:23,87	0:10:35,55	0:21:47,97
280	18,464	19,593	32,347	0:00:57,54	0:01:58,13	0:04:02,69	0:06:09,91	0:08:18,93	0:10:29,32	0:21:35,15
290	18,282	19,400	32,028	0:00:56,98	0:01:56,97	0:04:00,29	0:06:06,26	0:08:14,01	0:10:23,12	0:21:22,38
300	18,101	19,208	31,710	0:00:56,41	0:01:55,81	0:03:57,91	0:06:02,63	0:08:09,11	0:10:16,94	0:21:09,66
310	17,921	19,016	31,394	0:00:55,85	0:01:54,66	0:03:55,54	0:05:59,02	0:08:04,24	0:10:10,79	0:20:57,02
320	17,742	18,826	31,081	0:00:55,29	0:01:53,51	0:03:53,19	0:05:55,43	0:07:59,40	0:10:04,69	0:20:44,46
330	17,564	18,638	30,769	0:00:54,74	0:01:52,37	0:03:50,85	0:05:51,87	0:07:54,60	0:09:58,64	0:20:32,00
340	17,388	18,451	30,461	0:00:54,19	0:01:51,25	0:03:48,54	0:05:48,34	0:07:49,84	0:09:52,63	0:20:19,64
350	17,213	18,266	30,155	0:00:53,65	0:01:50,13	0:03:46,24	0:05:44,85	0:07:45,13	0:09:46,68	0:20:07,40
360	17,041	18,082	29,852	0:00:53,11	0:01:49,02	0:03:43,97	0:05:41,39	0:07:40,46	0:09:40,79	0:19:55,28
370	16,870	17,901	29,553	0:00:52,57	0:01:47,93	0:03:41,73	0:05:37,96	0:07:35,84	0:09:34,97	0:19:43,29
380	16,701	17,722	29,257	0:00:52,05	0:01:46,85	0:03:39,51	0:05:34,58	0:07:31,28	0:09:29,21	0:19:31,45
390	16,534	17,545	28,965	0:00:51,53	0:01:45,78	0:03:37,31	0:05:31,24	0:07:26,77	0:09:23,53	0:19:19,74
400	16,369	17,370	28,676	0:00:51,01	0:01:44,73	0:03:35,15	0:05:27,94	0:07:22,32	0:09:17,92	0:19:08,20
410	16,207	17,198	28,392	0:00:50,51	0:01:43,69	0:03:33,02	0:05:24,68	0:07:17,93	0:09:12,38	0:18:56,81
420	16,047	17,028	28,111	0:00:50,01	0:01:42,67	0:03:30,91	0:05:21,48	0:07:13,61	0:09:06,93	0:18:45,58
430	15,889	16,860	27,835	0:00:49,52	0:01:41,66	0:03:28,84	0:05:18,32	0:07:09,34	0:09:01,55	0:18:34,51
440	15,734	16,696	27,563	0:00:49,03	0:01:40,66	0:03:26,80	0:05:15,21	0:07:05,15	0:08:56,26	0:18:23,62
450	15,581	16,533	27,295	0:00:48,56	0:01:39,69	0:03:24,79	0:05:12,15	0:07:01,02	0:08:51,05	0:18:12,90
460	15,431	16,374	27,032	0:00:48,09	0:01:38,72	0:03:22,81	0:05:09,13	0:06:56,96	0:08:45,93	0:18:02,36
470	15,283	16,217	26,773	0:00:47,63	0:01:37,78	0:03:20,87	0:05:06,18	0:06:52,97	0:08:40,89	0:17:52,00
480	15,138	16,063	26,519	0:00:47,18	0:01:36,85	0:03:18,96	0:05:03,27	0:06:49,04	0:08:35,94	0:17:41,82

490	14,995	15,912	26,269	0:00:46,73	0:01:35,94	0:03:17,09	0:05:00,41	0:06:45,19	0:08:31,09	0:17:31,82
500	14,855	15,763	26,024	0:00:46,30	0:01:35,04	0:03:15,25	0:04:57,61	0:06:41,41	0:08:26,32	0:17:22,00
510	14,718	15,618	25,784	0:00:45,87	0:01:34,16	0:03:13,45	0:04:54,86	0:06:37,70	0:08:21,64	0:17:12,38
520	14,583	15,475	25,548	0:00:45,45	0:01:33,30	0:03:11,68	0:04:52,16	0:06:34,06	0:08:17,05	0:17:02,93
530	14,452	15,335	25,317	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,52	0:06:30,50	0:08:12,55	0:16:53,68
540	14,322	15,198	25,090	0:00:44,64	0:01:31,63	0:03:08,24	0:04:46,93	0:06:27,01	0:08:08,15	0:16:44,61
550	14,196	15,063	24,868	0:00:44,24	0:01:30,82	0:03:06,58	0:04:44,39	0:06:23,58	0:08:03,83	0:16:35,73
560	14,072	14,932	24,651	0:00:43,85	0:01:30,03	0:03:04,95	0:04:41,91	0:06:20,24	0:07:59,61	0:16:27,03
570	13,950	14,803	24,439	0:00:43,48	0:01:29,25	0:03:03,36	0:04:39,48	0:06:16,96	0:07:55,47	0:16:18,53
580	13,832	14,677	24,231	0:00:43,11	0:01:28,49	0:03:01,80	0:04:37,10	0:06:13,75	0:07:51,43	0:16:10,21
590	13,716	14,554	24,028	0:00:42,75	0:01:27,75	0:03:00,28	0:04:34,78	0:06:10,62	0:07:47,48	0:16:02,08
600	13,603	14,434	23,830	0:00:42,39	0:01:27,03	0:02:58,79	0:04:32,51	0:06:07,56	0:07:43,62	0:15:54,14
610	13,492	14,317	23,636	0:00:42,05	0:01:26,32	0:02:57,33	0:04:30,29	0:06:04,57	0:07:39,85	0:15:46,37
620	13,384	14,202	23,447	0:00:41,71	0:01:25,63	0:02:55,91	0:04:28,13	0:06:01,65	0:07:36,17	0:15:38,80
630	13,279	14,090	23,262	0:00:41,38	0:01:24,96	0:02:54,53	0:04:26,02	0:05:58,81	0:07:32,58	0:15:31,41
640	13,176	13,981	23,082	0:00:41,06	0:01:24,30	0:02:53,18	0:04:23,96	0:05:56,03	0:07:29,07	0:15:24,20
650	13,076	13,875	22,907	0:00:40,75	0:01:23,66	0:02:51,86	0:04:21,95	0:05:53,32	0:07:25,66	0:15:17,17
660	12,978	13,771	22,736	0:00:40,45	0:01:23,03	0:02:50,58	0:04:20,00	0:05:50,69	0:07:22,33	0:15:10,33
670	12,883	13,671	22,569	0:00:40,15	0:01:22,42	0:02:49,33	0:04:18,10	0:05:48,12	0:07:19,10	0:15:03,66
680	12,791	13,573	22,407	0:00:39,86	0:01:21,83	0:02:48,11	0:04:16,24	0:05:45,62	0:07:15,95	0:14:57,18
690	12,701	13,477	22,250	0:00:39,58	0:01:21,26	0:02:46,93	0:04:14,44	0:05:43,19	0:07:12,88	0:14:50,87
700	12,613	13,384	22,097	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,78	0:04:12,69	0:05:40,83	0:07:09,90	0:14:44,74
710	12,529	13,294	21,948	0:00:39,05	0:01:20,16	0:02:44,67	0:04:10,99	0:05:38,54	0:07:07,01	0:14:38,79
720	12,446	13,207	21,804	0:00:38,79	0:01:19,63	0:02:43,59	0:04:09,34	0:05:36,31	0:07:04,20	0:14:33,01
730	12,366	13,122	21,664	0:00:38,54	0:01:19,12	0:02:42,54	0:04:07,74	0:05:34,15	0:07:01,48	0:14:27,41
740	12,289	13,040	21,528	0:00:38,30	0:01:18,62	0:02:41,52	0:04:06,19	0:05:32,06	0:06:58,84	0:14:21,98
750	12,214	12,961	21,397	0:00:38,06	0:01:18,14	0:02:40,53	0:04:04,69	0:05:30,04	0:06:56,29	0:14:16,73
760	12,141	12,884	21,270	0:00:37,84	0:01:17,68	0:02:39,58	0:04:03,24	0:05:28,08	0:06:53,82	0:14:11,64
770	12,071	12,809	21,147	0:00:37,62	0:01:17,23	0:02:38,66	0:04:01,84	0:05:26,19	0:06:51,43	0:14:06,73
780	12,004	12,738	21,029	0:00:37,41	0:01:16,80	0:02:37,77	0:04:00,48	0:05:24,36	0:06:49,13	0:14:01,99

790	11,939	12,668	20,914	0:00:37,21	0:01:16,38	0:02:36,91	0:03:59,17	0:05:22,60	0:06:46,90	0:13:57,41
800	11,876	12,602	20,804	0:00:37,01	0:01:15,98	0:02:36,09	0:03:57,92	0:05:20,90	0:06:44,76	0:13:53,01
810	11,815	12,538	20,699	0:00:36,82	0:01:15,59	0:02:35,30	0:03:56,71	0:05:19,27	0:06:42,71	0:13:48,77
820	11,757	12,476	20,597	0:00:36,64	0:01:15,22	0:02:34,53	0:03:55,54	0:05:17,70	0:06:40,73	0:13:44,70
830	11,702	12,417	20,500	0:00:36,47	0:01:14,87	0:02:33,80	0:03:54,43	0:05:16,20	0:06:38,83	0:13:40,80
840	11,649	12,361	20,406	0:00:36,30	0:01:14,53	0:02:33,10	0:03:53,36	0:05:14,76	0:06:37,02	0:13:37,07
850	11,598	12,307	20,317	0:00:36,14	0:01:14,20	0:02:32,43	0:03:52,35	0:05:13,39	0:06:35,29	0:13:33,50
860	11,549	12,255	20,232	0:00:35,99	0:01:13,89	0:02:31,80	0:03:51,37	0:05:12,08	0:06:33,63	0:13:30,10
870	11,503	12,206	20,152	0:00:35,85	0:01:13,60	0:02:31,19	0:03:50,45	0:05:10,83	0:06:32,06	0:13:26,87
880	11,459	12,160	20,075	0:00:35,71	0:01:13,32	0:02:30,62	0:03:49,58	0:05:09,65	0:06:30,57	0:13:23,80
890	11,418	12,116	20,003	0:00:35,58	0:01:13,05	0:02:30,07	0:03:48,75	0:05:08,53	0:06:29,17	0:13:20,90
900	11,379	12,075	19,935	0:00:35,46	0:01:12,80	0:02:29,56	0:03:47,97	0:05:07,48	0:06:27,84	0:13:18,17
910	11,343	12,036	19,871	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,24	0:05:06,49	0:06:26,59	0:13:15,61
920	11,309	12,000	19,811	0:00:35,24	0:01:12,35	0:02:28,63	0:03:46,55	0:05:05,57	0:06:25,43	0:13:13,22
930	11,277	11,966	19,755	0:00:35,14	0:01:12,15	0:02:28,22	0:03:45,92	0:05:04,71	0:06:24,35	0:13:10,99
940	11,248	11,935	19,704	0:00:35,05	0:01:11,96	0:02:27,83	0:03:45,33	0:05:03,92	0:06:23,35	0:13:08,94
950	11,221	11,907	19,657	0:00:34,97	0:01:11,79	0:02:27,48	0:03:44,79	0:05:03,20	0:06:22,44	0:13:07,05
960	11,196	11,881	19,614	0:00:34,89	0:01:11,63	0:02:27,16	0:03:44,30	0:05:02,54	0:06:21,60	0:13:05,34
970	11,174	11,857	19,576	0:00:34,82	0:01:11,49	0:02:26,87	0:03:43,86	0:05:01,95	0:06:20,86	0:13:03,81
980	11,155	11,837	19,542	0:00:34,76	0:01:11,37	0:02:26,62	0:03:43,48	0:05:01,42	0:06:20,20	0:13:02,45
990	11,138	11,819	19,512	0:00:34,71	0:01:11,26	0:02:26,39	0:03:43,14	0:05:00,97	0:06:19,62	0:13:01,26
1000	11,124	11,804	19,487	0:00:34,67	0:01:11,17	0:02:26,21	0:03:42,85	0:05:00,58	0:06:19,13	0:13:00,26

Таблица № 20

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВМХ»(мужчины, женщины)

Уровень СФП (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
0	00:42,0 и более	01:00,5 и более	01:12,5 и более	00:47,9 и более	01:09,1 и более	01:22,7 и более
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
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
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
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

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 21

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	Без разряда
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
5	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

4. Рабочая программа по виду спорта велосипедный спорт

Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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

I. Пояснительная записка:

Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

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

Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

План по месяцам;

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

При подготовке программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (основные понятия: «техника велосипедного спорта» и «техническая подготовка велосипедиста»).

Физическая подготовка.

Физическая подготовка представляет собой процесс формирования и совершенствования двигательных качеств, необходимых в спортивной деятельности велосипедиста. Она осуществляется путем применения физических нагрузок, воздействующих на организм спортсмена и обеспечивающих повышение функциональных возможностей его основных систем.

Выбор методов физической подготовки и тренировочных средств велосипедиста определяется уровнем индивидуального развития физических качеств, закономерностями естественного развития организма и становлением спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки.

Решая задачи физической подготовки, выделяют два ее уровня: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Цель общей физической подготовки (ОФП) - общее разностороннее гармоничное развитие физических качеств и создание прочной базы для последующего совершенствования в избранном виде спорта.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является достижение максимального уровня развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Программный материал

Этап подготовки	Период	Программный материал
начальная подготовка	до года	Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения, быстроты игровым методом и силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание скоростно-силовых способностей: двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
	свыше года	Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Воспитание силовой выносливости. Воспитание быстроты игровым методом. Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесие.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей. Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Развитие двигательно-координационных способностей: точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; Формирование правильного темпа педалирования; умение сохранять статическое и динамическое равновесие.
	свыше 3-х лет	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением. Воспитание силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствие с ситуацией.
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки. Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц. Совершенствование скоростных способностей

		с использованием метода: стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствия упражнений с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости. Использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста. Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения. Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».
--	--	--

Техническая подготовка.

Этап подготовки	Период	Программный материал
начальная подготовка	до года	Овладение основой техники двигательного действия, необходимо: обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; сформировать общий ритм двигательного действия. Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке и прямолинейного движения. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.
	свыше года	Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника преодоления подъемов и спусков. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Выполнение изучаемого действие на уровне умения, необходимо: обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; сформировать общий ритм двигательного действия. Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника маневрирования и езды в группе.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	Детализированное разучивание техники: детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям; достижение слитности фаз и частей техники; обучение основным вариантам техники; выявление индивидуальных особенностей владения техникой; достижение автоматизма действий. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей. Техника прямолинейного движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно. Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.
--	-------------------	---

	свыше 3-х лет	Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка: выявление индивидуальных особенностей владения техникой; достижение автоматизма действий. Техника преодоления препятствий прыжком. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Вид торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника маневрирования и «езды на колесе». Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия и контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Совершенствование техники: закрепление сформированного навыка; обучение различным вариантам техники действия, формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности. Обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия; повышение экономичности техники и т.д.

Тактическая подготовка.

Система тактической подготовки делится на две взаимосвязанные части: теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка начинается с изучения содержания тактики в гонках, а затем общих принципов и закономерностей спортивной тактики, знание которых помогает спортсменам творчески использовать все богатства тактики других видов велосипедного спорта для пополнения собственного тактического арсенала.

Тактическую подготовку велосипедиста осуществляют на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена.

Программный материал

Этап подготовки	Период	Программный материал
начальная подготовка	до года	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гоноки их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
	свыше года	Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов и т. д.). Овладение практическими элементами тактики в соревнованиях. Правила проведения соревнований.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Правила соревнований. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики.
	свыше 3-х лет	Тактические приемы, применяемые в соревнованиях. Правила соревнований. Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления.
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования. Тактические приемы, применяемые в соревнованиях. Правила соревнований. Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления. Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс. Использование соревновательного метода.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка велосипедиста - процесс формирования у занимающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета.

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах спортивного совершенствования.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры. Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту. Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Программные и нормативные основы велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования ЕВСК

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта. Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков. Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов (UCI). Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие велосипедного спорта в современной России. Достижения российских велосипедистов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.

Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения, состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержание тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся велосипедным спортом. Методы самоконтроля в ходе

тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом. Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачетных требований). Изучение правил соревнований в гонках (выполнение зачетных требований). Специальные правила проведения тренировочных занятий.

Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов. История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов. Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом. Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда. Классификация и спортивно-технические требования к шинам велосипеда. Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда. Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

Тема 9. Организация и судейство соревнований. Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд). Организационные вопросы.

Положения в соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям). Судейская коллегия. Правила проведения соревнований. Техническая помощь сопровождающий транспорт. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 10. Общая характеристика системы спортивной подготовки велосипедного спорта. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 11. Средства и методы подготовки велосипедиста. Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные). Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 12. Нагрузка и тренировочный эффект. Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, оставленный, суммарный, кумулятивный). Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность

упражнения, количество повторений, продолжительность характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 13. Физическая подготовка велосипедиста. Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательнo-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 14. Техническая подготовка велосипедиста. Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Функции управления в системе «гонщик-велосипед-среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки, зоны равновесия велосипеда. Типы посадки на велосипеде в различных ситуациях: ровная поверхность, подъем в гору, спуск с горы. Технология установки посадки. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей. Техника прямолинейного движения езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно. Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона. Техника маневрирования. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Тема 15. Тактическая подготовка велосипедиста. Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста. Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении тяжелых подъемов и т. д.). Теоретические основы тактики в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования). Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 16. Психологическая подготовка велосипедиста. Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств,

обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте. Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 17. Соревновательная подготовка велосипедиста. Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Просмотр и анализ соревнований.

Тема 18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста. Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте. Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки. Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 19. Основы построения подготовки велосипедиста. Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный. Микроцикл, как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие «спортивная форма». Построение подготовки на основе годичного макроцикла. Построение годичного цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

Тема 20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде. Основы методики обучения езде на велосипеде с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Построение индивидуальных долгосрочных программ занятий оздоровительно-кондиционной направленности. Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Основы методики занятий в подготовительном и специальном отделениях. Методические условия включения упражнений на велосипеде в профессионально-прикладную подготовку различных контингентов населения. Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Методические особенности организации занятий с использованием упражнений на велосипеде на основе игрового метода. Методические требования к использованию упражнений на велосипеде в условиях дошкольных учебных заведений и общеобразовательной школы. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных и молодежных лагерях. Семейные формы организации досуга.

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

Общие требования к организации учебно - тренировочного процесса. Организация учебно -

тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования учебно - тренировочных групп по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования учебно - тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей обучающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке обучающихся высокого класса. На протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются поступающие на спортивную подготовку в возрасте 7 лет, желающие заниматься велосипедным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справку), выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники владения велосипедом.

Задачи этапа начальной подготовки:

- 1.Отбор способных к занятиям велосипедным спортом детей.
- 2.Формирование стойкого интереса к занятиям.
- 3.Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
- 4.Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками велосипедного спорта.
- 5.Обучение основным приемам технических действий.
- 6.Овладение основами соревновательной деятельности.

Учебно - тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из обучающихся возрасте от 11 до 15 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки по общефизической и специальной подготовке). Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения обучающимися контрольно - переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Задачи учебно – тренировочного этапа:

- 1.Повышение уровня интегральной подготовленности обучающегося.
- 2.Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки обучающихся и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
- 3.Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
- 4.Формирование мотивированного интереса к занятиям велосипедным спортом.

Этап спортивного совершенствования (ССМ) формируется из обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей и результатов соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования мастерства решаются задачи:

- 1.Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд региона и (или) России;
- 2.Совершенствование и накопление соревновательного опыта.
- 3.Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- 4.Сохранение и укрепление здоровья обучающегося.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные высококвалифицированные обучающиеся, имеющие звания: Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации. Требования к возрасту обучающихся на данном этапе спортивной подготовки не ограничены.

Среди задач этого этапа подготовки обучающихся можно выделить следующие:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице № 22

Учебно-тематический план

Таблица № 22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила

				закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

				Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

			направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию).

Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании слова «маунтинбайк», «шоссе», «BMX» основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;

- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия обучающегося и велосипеда;

- преодоление обучающимся значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах.

- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления обучающегося в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);

- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации.

- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на обучающегося различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

- высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;

- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

Практические занятия обучающихся 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 ПДД.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы. В том числе годового учебно – тренировочного плана.

К особенностям реализации Программы относятся:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по виду спорта «велосипедный спорт» и

участия

в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже всероссийского уровня.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требования к кадровым и материально – техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно – тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно – тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

В целях качественного построения учебно - тренировочного процесса Учреждение должно самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дисциплинам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;
- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем приложение (таблицы № 23,24);
- обеспечение спортивной экипировкой приложение (таблица № 25);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения
спортивной подготовки**

Таблица № 23

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки												
			Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
				«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
Количество изделий															
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	–	–	1	1	1	–	1	1	1	–	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1
3.	Велостанок универсальный	штук	–	–	6	6	6	–	3	3	3	–	3	3	1
4.	Капсула каретки	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	2
5.	Кассета	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	2
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	–	–	1	1	1	–	1	1	1	–	1	1	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–
9.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
10.	Мяч теннисный	штук	5	5	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11.	Мяч футбольный	штук	1	–	1	1	1	–	1	1	1	–	1	1	1

12.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Передние шестеренки	комплект	–	–	6	6	6	–	3	3	3	–	1	1	1
14.	Слесарные инструменты	комплект	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	–	2	2	2	–	1	1	1	–	1	1	1
16.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Обод колеса	штук	2	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
18.	Переключатель задний	штук	1	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
19.	Переключатель передний	штук	1	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
20.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21.	Рулевая колонка	штук	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1
22.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Свисток	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25.	Система для шоссе	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1
26.	Скалка	штук	5	3	–	–	–	3	–	–	–	1	–	–	–
27.	Спицы	штук	10	–	–	–	20	–	–	–	20	–	–	–	20
28.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29.	Трос с рубашкой	штук	2	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	–	4
30.	Фитбол	штук	5	5	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
31.	Фишки (конусы)	штук	–	40	–	–	–	40	–	–	–	10	–	–	–
32.	Цепь	штук	1	–	–	–	2	–	–	–	3	–	–	–	4
33.	Шипы	штук	–	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
34.	Шифтеры	штук	–	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	2
35.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	–	–	–	6	–	–	–	2	–	–	–
36.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	–	–	6	–	–	–	3	–	–	–	1	–

Таблица 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование																
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки												
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
					«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
Количество изделий																
1.	Велокамеры «BMX»	штук	на обучающегося	4	12	–	–	–	16	–	–	–	20	–	–	–
2.	Велокамеры «MTБ»	штук	на обучающегося	2	–	12	–	–	–	16	–	–	–	32	–	–
3.	Велокамеры трек	штук	на обучающегося	4	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–	15	–
4.	Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	6	–	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–	15
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	на обучающегося	2	6	–	–	–	8	–	–	–	10	–	–	–
7.	Велопокрышки «MTБ»	комплект	на обучающегося	2	–	6	–	–	–	8	–	–	–	16	–	–

8.	Велопокрышки «трек»	комплект	на обучающегося	2	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	8	–
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающегося	2	–	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	8
10.	Велосипед «BMX»	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–
11.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	на обучающегося	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–
12.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–
13.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	на обучающегося	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	1	–
15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–
16.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	–	1	1	–	–	1	1	–	–	1	1	–
17.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	1	1	–	–	1	1	–	–	2	1	–	–	2
18.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1
19.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	12	–	–	–	18	–	–	–	24	–
21.	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	4	–	–	8	–	–	–	10	–	–	–	12	–
22.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	18	–	–	–	24	–	–	–	36	–
23.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	2	–	3	–	1	–	3	–	2	–	3	–	2

24.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	–	3	2	2	–	3	2	3	–	3	2	3
25.	Дисковое колесо для трека	комплект	на обучающегося	–	–		1	–	–	–	2	–	–	–	2	–
26.	Колеса шоссейные(запасные)	комплект	на обучающегося	1	–	1	1	1	–	1	1	2	–	1	1	2
27.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающегося	1	2	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–
28.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающегося	1	–	2	–	–	–	2	–	–	–	3	–	–
29.	Контактные педали «трек»	комплект	на обучающегося	–	–	–	1	–	–		1	–	–	–	1	–
30.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	–	1	1	2	–	1	1	2
31.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	–	1	1	–	–	1	1
32.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	2	–	2	2	2	–	6	8	6	–	10	10	10
33.	Дисковое колесошоссейное	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1
34.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	на обучающегося	–	2	–	–	–	3	–	–	–	3	–	–	–
35.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	–	1	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–
36.	Колеса трековые(запасные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	1	1	–	–	2	1	–	–	2	2
37.	Лопастное колесотрековое	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–
38.	Лопастное колесошоссейное	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1
39.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	–	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
40.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	–	4	2	2	2	4	2	3	4	8	4	4	4

41.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
42.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
43.	Переключатель заднийшоссе	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	1	1	1	–	1	1	1
44.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–
45.	Переключатель переднийшоссе	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	1	1	1	–	1	1	1
46.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	1
47.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	–	1	1	1	–	1	2	2
48.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–
49.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	–	–	–	–	2	–	2	2	2	–	2	2	2

Сокращения, используемые в таблицах: «BMX» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру «BMX»;
«маунтинбайк», «МТБ» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»;
«трек» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;
«шоссе» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX»											
1.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
2.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
4.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
5.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Велошпка летняя	штук	на обучающегося	2	1	–	–	–	–	–	–
8.	Велошпка теплая	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
9.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
11.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1

15.	Майка	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	6	1
16.	Наколенники	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
17.	Налокотники	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
18.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
19.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
20.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
21.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	1	1
22.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
23.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	4	1
24.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
25.	Шорты спортивные защитные	штук	на обучающегося	–	–	3	1	5	1	5	1
26.	Штаны спортивные защитные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маунтинбайк», «шоссе»											
27.	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	4	1
28.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
29.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
30.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
31.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
32.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
33.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
34.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
35.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
36.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
37.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
38.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
39.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
40.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
41.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
42.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1	2	1	2	1
43.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	1

44.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
45.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
46.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
47.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	6	1	12	1
48.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
49.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
50.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
51.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
52.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
53.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
54.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
55.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек»											
56.	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	4	1
57.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
58.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
59.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
60.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
61.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
62.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
63.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
64.	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
65.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
66.	Велощапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
67.	Велощапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
68.	Велощлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
69.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
70.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
71.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1	2	1	2	1
72.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	1
73.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1

74.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
75.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
76.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	6	1	12	1
77.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
78.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
79.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
80.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
81.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
82.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
83.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
84.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1

Сокращения, используемые в таблицах: «МТБ»-спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3 Сетевая форма реализации программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций. В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе. Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
4. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
 2. Федерация велосипедного спорта России <https://fvsr.ru/>
 3. Официальный сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
 4. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки сборных команд России» <https://www.sport-teams.ru/>
 5. РУСАДА <https://www.rusada.ru/education/online-training/>
-
1. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001. 11.Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
 2. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.: 2003.
 3. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.:
 4. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
 5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
 6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая

культура, 2010. – 208 с.

7. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с. Э
8. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е.А.Гаврилова.-М.: М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.-512 с: ил.
9. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
10. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с
11. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: физ. Культуры.М.: 2001.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
13. Платнов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера:2т./ В.Н.Платонов.-М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.-Т.-1.-592 с: ил.
14. Платнов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: 2т./ В.Н.Платонов.-М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.-Т.-2.-608с: ил.
15. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.