

**Автономная некоммерческая организация
Центр спортивной подготовки
МГО ВФСО «Динамо»**

«Утверждаю»

Генеральный директор
АНО ЦСП «Динамо»



О.Ю. Яцына

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта**

Велосипедный спорт

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ
от 30.11.2022 года № 1099

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в отделении велосипедного спорта АНО ЦСП МГФСО «Динамо» (далее-организация) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 года № 1099 (далее – ФССП).

2. 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/

3. Задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - занимающиеся или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, для отбора занимающихся в спортивную сборную команду Москвы и Российской Федерации.

«Велосипедный спорт» является олимпийским видом спорта. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Велосипедный спорт	0080001611Я

В организации осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) тренировочном этапе свыше трех лет (этапе спортивной специализации);
- 2) этапе совершенствовании спортивного мастерства;
- 3) этапе высшего спортивного мастерства.

II. Характеристика Программы

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Подготовка квалифицированных спортсменов - является многолетним процессом, рассчитанным на 10-12 лет работы, и предусматривает выполнение занимающимися определенных требований в соответствие с этапом подготовки и их возрастно-квалификационными особенностями. А также систематическое участие спортсменов в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка в организации осуществляется с использованием материально-технической и спортивной базы МССУОР №2 на основании «Договора о сотрудничестве».

При осуществлении спортивной подготовки в организации установлены следующие этапы: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Для каждого этапа установлены продолжительность и минимальный возраст зачисления в группы. Непрерывный процесс подготовки спортсменов обеспечивается путем реализации Программы спортивной подготовки с последовательным переводом с одного этапа спортивной подготовки на другой.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в соответствии с таблицей

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	2

При зачислении возраст спортсменов, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы и участия в

официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Основной период формирования учебно-тренировочных групп - сентябрь. Добор спортсменов проходит в течении года.

В одну учебно-тренировочную группу зачисляются обучающиеся, чья разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки

Таблица 3

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

Основные задачи:

В тренировочных группах **учебно-тренировочного этапа** (этап спортивной специализации) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства спортсменов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** - повышение функциональных возможностей организма; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

На **этапе высшего спортивного мастерства** - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, составляется тренером-преподавателем, утверждается генеральным директором организации.

Зачисление лиц в организацию на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (генерального директора по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя), или по письменному заявлению лица, достигшего 18-летнего возраста при наличии заключения врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

2. Объем Программы

Спортивная подготовка организуется в соответствии с Договором о сотрудничестве с ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта для спортсменов на этапах:

- 1) учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) свыше трех лет;
- 2) совершенствовании спортивного мастерства;
- 3) высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учётом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс в организации проводится в соответствии с расписанием, которое составляется тренерами-преподавателями и утверждается Генеральным директором организации с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха спортсменов, их возрастных особенностей, загрузки в общеобразовательных школах и возможностей использования спортивных сооружений. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется исходя из максимальных объемов допустимой нагрузки и часовой нормы учебно-тренировочной работы тренеров-преподавателей в соответствии с объемом Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	21	24	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

3.1. Основными формами спортивной подготовки в организации являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и составляет:

- на учебно-тренировочном этапе - не более 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не более 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не более 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ). Направленность, содержание и продолжительность определена в зависимости от уровня подготовленности, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. УТМ организуются на базе спортивных объектов города Москвы или в других регионах при наличии необходимой спортивной базы.

Таблица 5

№ п/п	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
2	УТМ по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	14	18	21
3	УТМ по подготовке к всероссийским соревнованиям	14	18	18
4	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
Специальные УТМ				
1	УТМ по общей и специальной физической подготовке	14	18	18
2	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3-х суток, но не более 2-х раз в год	
4	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год		-
5	Просмотровые УТМ	До 60 суток		

3.3 Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются основой для планирования нагрузок. В годичном цикле учитываются сроки проведения соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Участие в спортивных соревнованиях спортсменов, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы. Требования к участию занимающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе»			
Подготовительные	10	14	17
Основные	6	8	15

4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки продолжительностью не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов спортивной подготовки.

Ежегодно тренеры-преподаватели составляют учебно-тренировочный план групп по этапам спортивной подготовки на спортивный сезон.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 7

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Второй год

Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	60	66	72	78	60
Раздел 2. Практическая подготовка	час	877	1005	1094	1254	1554
2.1. Специальная физическая подготовка	час	445	553	620	748	982
2.2. Общая физическая подготовка	час	258	278	300	320	380
2.3. Специальная техническая подготовка	час	102	96	90	96	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	24	24	24	30	36
2.5. Восстановительные мероприятия	час	48	54	60	60	60
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	75	75	100	100	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	12	12	18	18	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	48	60	100	100	140
Раздел 6. Судейская практика	час	20	30	20	10	-
Всего:	час	1092	1248	1404	1560	1872

5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы с обучающимися ежегодно разрабатывается тренерским советом отделения велосипедного спорта и утверждается Генеральным директором организации.

Таблица 8

№ 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	В течение

		<p>горых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	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	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	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.	

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

В рамках реализации мер по предотвращению применения допинга, запрещенных субстанций и методов в спорте и борьбе с ними, в организации ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Реализация мероприятий плана направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте.

В рамках учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели организуют с обучающимися беседы, лекции, разъяснительную работу. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

Таблица 9

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации	Ответственные
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь	тренеры-преподаватели
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Ноябрь	тренеры-преподаватели
3.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья (Стенд, буклеты)		Январь-февраль	Инструкторы/методисты
4.	Контроль знаний антидопинговых правил		Опросы и тестирование	Апрель-май

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится, начиная с учебно-тренировочного этапа в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Учебно-тренировочные группы:

- Привитие инструкторских и судейских навыков.
- Овладение терминологией вида спорта.
- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением упражнений.
- Проведение разминки.
- Овладение навыками организации и проведения соревнований.
- Изучение основных правил вида спорта и соревнований, ведение протоколов соревнований.
- Судейство личных и командных соревнований.
- Шефская работа с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

- Проведение разминки.
- Проведение занятий по физической подготовке.
- Поведение занятий, в качестве помощника тренера-преподавателя.
- Индивидуальная работа с занимающимися младших этапов подготовки над совершенствованием техники.
- Ведение журнала занятий.
- Составление конспекта занятий.
- Составление комплекса учебно-тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.
- Судейство внутренних соревнований в организации в качестве судьи, секретаря.
- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи.

Группы высшего спортивного мастерства:

- Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в учебно-тренировочных группах.

- Индивидуальная работа технико-тактического плана с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение спортсменов в качестве тренера-преподавателя на соревнованиях занимающихся учебно-тренировочных групп.
- Изучение всех нюансов правил соревнований.
- Судейство внутренних соревнований в организации в качестве главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.
- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи или секретаря.

Таблица 10

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения

функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;
- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теппинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу,

езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В качестве активного отдыха и восстановления учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке или общей физической подготовке заменяются игровыми, рекомендуется посещение бани и сауны.

III. Система контроля

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

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 само регуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- 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 проведения не ниже регионального уровня;

-повысить 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	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			
0:11:35	39,4			
0:11:30	41,5			
0:11:25	43,6			
0:11:20	45,8			
0:11:15	48,0			
0:11:10	50,3			
0:11:05	52,6			

			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5
			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7
			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6

			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

Таблица № 13

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:08, и более	0:04:24, и более	0:06:43, и более	0:11:26, и более	0:23:33, и более	0:35:56, и более	0:48:30, и более	1:01:13, и более	1:14:03, и более	1:40:00, и более	2:06:15,8 и более
10	0:02:08,5	0:04:23,9	0:06:42,3	0:11:24,4	0:23:28,6	0:35:49,4	0:48:21,4	1:01:01,9	1:13:49,4	1:39:41,4	2:05:51,6
20	0:02:08,0	0:04:23,0	0:06:40,9	0:11:22,0	0:23:23,5	0:35:41,6	0:48:10,8	1:00:48,6	1:13:33,3	1:39:19,6	2:05:24,1
30	0:02:07,5	0:04:21,9	0:06:39,2	0:11:19,2	0:23:17,8	0:35:32,9	0:47:59,1	1:00:33,8	1:13:15,4	1:38:55,5	2:04:53,6
40	0:02:06,9	0:04:20,8	0:06:37,4	0:11:16,2	0:23:11,6	0:35:23,4	0:47:46,3	1:00:17,6	1:12:55,8	1:38:29,0	2:04:20,2
50	0:02:06,3	0:04:19,5	0:06:35,5	0:11:12,9	0:23:04,8	0:35:13,1	0:47:32,4	1:00:00,1	1:12:34,6	1:38:00,4	2:03:44,1
60	0:02:05,7	0:04:18,1	0:06:33,5	0:11:09,4	0:22:57,6	0:35:02,0	0:47:17,5	0:59:41,3	1:12:11,9	1:37:29,7	2:03:05,3
70	0:02:05,0	0:04:16,7	0:06:31,3	0:11:05,6	0:22:49,9	0:34:50,3	0:47:01,6	0:59:21,3	1:11:47,7	1:36:57,0	2:02:24,1
80	0:02:04,2	0:04:15,2	0:06:28,9	0:11:01,7	0:22:41,8	0:34:37,9	0:46:44,9	0:59:00,2	1:11:22,2	1:36:22,6	2:01:40,6
90	0:02:03,4	0:04:13,6	0:06:26,5	0:10:57,6	0:22:33,3	0:34:24,9	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:02:02,6	0:04:11,9	0:06:24,0	0:10:53,2	0:22:24,4	0:34:11,4	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:02:01,8	0:04:10,2	0:06:21,3	0:10:48,8	0:22:15,1	0:33:57,3	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4

240	0:01:49, 1	0:03:44, 1	0:05:41, 5	0:09:41, 0	0:19:55, 7	0:30:24, 5	0:41:02, 9	0:51:48, 5	1:02:40, 0	1:24:37, 4	1:46:50, 3
250	0:01:48, 0	0:03:41, 9	0:05:38, 3	0:09:35, 5	0:19:44, 3	0:30:07, 1	0:40:39, 4	0:51:18, 8	1:02:04, 1	1:23:48, 9	1:45:49, 1
260	0:01:47, 0	0:03:39, 8	0:05:35, 0	0:09:29, 9	0:19:32, 9	0:29:49, 7	0:40:15, 8	0:50:49, 1	1:01:28, 2	1:23:00, 4	1:44:47, 9
270	0:01:45, 9	0:03:37, 6	0:05:31, 7	0:09:24, 4	0:19:21, 5	0:29:32, 3	0:39:52, 3	0:50:19, 5	1:00:52, 3	1:22:12, 0	1:43:46, 7
280	0:01:44, 9	0:03:35, 5	0:05:28, 5	0:09:18, 8	0:19:10, 1	0:29:14, 9	0:39:28, 9	0:49:49, 9	1:00:16, 5	1:21:23, 7	1:42:45, 7
290	0:01:43, 9	0:03:33, 4	0:05:25, 2	0:09:13, 3	0:18:58, 8	0:28:57, 6	0:39:05, 5	0:49:20, 4	0:59:40, 9	1:20:35, 5	1:41:44, 9
300	0:01:42, 8	0:03:31, 3	0:05:22, 0	0:09:07, 8	0:18:47, 5	0:28:40, 4	0:38:42, 3	0:48:51, 0	0:59:05, 4	1:19:47, 6	1:40:44, 4
310	0:01:41, 8	0:03:29, 2	0:05:18, 8	0:09:02, 4	0:18:36, 2	0:28:23, 2	0:38:19, 1	0:48:21, 8	0:58:30, 1	1:18:59, 9	1:39:44, 2
320	0:01:40, 8	0:03:27, 1	0:05:15, 6	0:08:57, 0	0:18:25, 1	0:28:06, 2	0:37:56, 2	0:47:52, 8	0:57:55, 0	1:18:12, 5	1:38:44, 4
330	0:01:39, 8	0:03:25, 0	0:05:12, 5	0:08:51, 6	0:18:14, 0	0:27:49, 3	0:37:33, 4	0:47:24, 1	0:57:20, 2	1:17:25, 5	1:37:45, 0
340	0:01:38, 8	0:03:22, 9	0:05:09, 3	0:08:46, 3	0:18:03, 0	0:27:32, 6	0:37:10, 8	0:46:55, 5	0:56:45, 7	1:16:38, 9	1:36:46, 2
350	0:01:37, 8	0:03:20, 9	0:05:06, 2	0:08:41, 0	0:17:52, 2	0:27:16, 0	0:36:48, 4	0:46:27, 3	0:56:11, 5	1:15:52, 8	1:35:47, 9
360	0:01:36, 8	0:03:18, 9	0:05:03, 1	0:08:35, 7	0:17:41, 4	0:26:59, 6	0:36:26, 2	0:45:59, 3	0:55:37, 7	1:15:07, 1	1:34:50, 2
370	0:01:35, 8	0:03:16, 9	0:05:00, 1	0:08:30, 6	0:17:30, 8	0:26:43, 3	0:36:04, 3	0:45:31, 6	0:55:04, 2	1:14:21, 9	1:33:53, 2
380	0:01:34, 9	0:03:14, 9	0:04:57, 1	0:08:25, 5	0:17:20, 2	0:26:27, 3	0:35:42, 6	0:45:04, 3	0:54:31, 1	1:13:37, 2	1:32:56, 8
390	0:01:33, 9	0:03:13, 0	0:04:54, 1	0:08:20, 4	0:17:09, 9	0:26:11, 4	0:35:21, 2	0:44:37, 3	0:53:58, 4	1:12:53, 1	1:32:01, 1
400	0:01:33, 0	0:03:11, 1	0:04:51, 2	0:08:15, 4	0:16:59, 6	0:25:55, 8	0:35:00, 1	0:44:10, 6	0:53:26, 2	1:12:09, 5	1:31:06, 1
410	0:01:32, 1	0:03:09, 2	0:04:48, 3	0:08:10, 5	0:16:49, 5	0:25:40, 4	0:34:39, 3	0:43:44, 3	0:52:54, 4	1:11:26, 6	1:30:11, 9
420	0:01:31, 2	0:03:07, 3	0:04:45, 5	0:08:05, 7	0:16:39, 5	0:25:25, 1	0:34:18, 7	0:43:18, 4	0:52:23, 0	1:10:44, 2	1:29:18, 4
430	0:01:30, 3	0:03:05, 4	0:04:42, 7	0:08:00, 9	0:16:29, 7	0:25:10, 2	0:33:58, 5	0:42:52, 9	0:51:52, 1	1:10:02, 5	1:28:25, 8
440	0:01:29, 4	0:03:03, 6	0:04:39, 9	0:07:56, 2	0:16:20, 0	0:24:55, 4	0:33:38, 6	0:42:27, 7	0:51:21, 7	1:09:21, 5	1:27:33, 9
450	0:01:28, 5	0:03:01, 9	0:04:37, 2	0:07:51, 6	0:16:10, 5	0:24:40, 9	0:33:19, 0	0:42:03, 0	0:50:51, 8	1:08:41, 0	1:26:42, 9
460	0:01:27, 7	0:03:00, 1	0:04:34, 5	0:07:47, 0	0:16:01, 1	0:24:26, 6	0:32:59, 7	0:41:38, 6	0:50:22, 3	1:08:01, 3	1:25:52, 7
470	0:01:26, 8	0:02:58, 4	0:04:31, 9	0:07:42, 6	0:15:51, 9	0:24:12, 5	0:32:40, 7	0:41:14, 7	0:49:53, 4	1:07:22, 2	1:25:03, 4
480	0:01:26, 0	0:02:56, 7	0:04:29, 3	0:07:38, 2	0:15:42, 9	0:23:58, 8	0:32:22, 1	0:40:51, 2	0:49:25, 0	1:06:43, 8	1:24:14, 9
490	0:01:25, 2	0:02:55, 0	0:04:26, 8	0:07:33, 8	0:15:34, 0	0:23:45, 2	0:32:03, 8	0:40:28, 1	0:48:57, 1	1:06:06, 1	1:23:27, 3
500	0:01:24, 4	0:02:53, 4	0:04:24, 3	0:07:29, 6	0:15:25, 3	0:23:31, 9	0:31:45, 9	0:40:05, 5	0:48:29, 7	1:05:29, 1	1:22:40, 6
510	0:01:23, 6	0:02:51, 8	0:04:21, 8	0:07:25, 5	0:15:16, 7	0:23:18, 9	0:31:28, 3	0:39:43, 2	0:48:02, 8	1:04:52, 8	1:21:54, 7
520	0:01:22, 9	0:02:50, 2	0:04:19, 4	0:07:21, 4	0:15:08, 4	0:23:06, 1	0:31:11, 0	0:39:21, 4	0:47:36, 4	1:04:17, 2	1:21:09, 8
530	0:01:22, 1	0:02:48, 7	0:04:17, 1	0:07:17, 4	0:15:00, 1	0:22:53, 5	0:30:54, 1	0:39:00, 1	0:47:10, 6	1:03:42, 3	1:20:25, 7
540	0:01:21, 4	0:02:47, 2	0:04:14, 8	0:07:13, 5	0:14:52, 1	0:22:41, 2	0:30:37, 5	0:38:39, 1	0:46:45, 2	1:03:08, 1	1:19:42, 5
550	0:01:20, 7	0:02:45, 7	0:04:12, 5	0:07:09, 6	0:14:44, 2	0:22:29, 2	0:30:21, 2	0:38:18, 6	0:46:20, 4	1:02:34, 6	1:19:00, 3
560	0:01:19, 9	0:02:44, 2	0:04:10, 3	0:07:05, 9	0:14:36, 5	0:22:17, 4	0:30:05, 3	0:37:58, 6	0:45:56, 2	1:02:01, 8	1:18:18, 9

570	0:01:19, 3	0:02:42, 8	0:04:08, 2	0:07:02, 2	0:14:28, 9	0:22:05, 9	0:29:49, 8	0:37:38, 9	0:45:32, 4	1:01:29, 8	1:17:38, 4
580	0:01:18, 6	0:02:41, 4	0:04:06, 1	0:06:58, 6	0:14:21, 5	0:21:54, 6	0:29:34, 6	0:37:19, 7	0:45:09, 2	1:00:58, 4	1:16:58, 8
590	0:01:17, 9	0:02:40, 1	0:04:04, 0	0:06:55, 1	0:14:14, 3	0:21:43, 6	0:29:19, 7	0:37:01, 0	0:44:46, 5	1:00:27, 7	1:16:20, 1
600	0:01:17, 3	0:02:38, 8	0:04:02, 0	0:06:51, 7	0:14:07, 3	0:21:32, 8	0:29:05, 2	0:36:42, 6	0:44:24, 3	0:59:57, 8	1:15:42, 3
610	0:01:16, 7	0:02:37, 5	0:04:00, 0	0:06:48, 3	0:14:00, 4	0:21:22, 3	0:28:51, 0	0:36:24, 7	0:44:02, 6	0:59:28, 5	1:15:05, 3
620	0:01:16, 0	0:02:36, 2	0:03:58, 1	0:06:45, 1	0:13:53, 7	0:21:12, 1	0:28:37, 1	0:36:07, 2	0:43:41, 5	0:58:60, 0	1:14:29, 2
630	0:01:15, 4	0:02:35, 0	0:03:56, 2	0:06:41, 9	0:13:47, 1	0:21:02, 0	0:28:23, 6	0:35:50, 2	0:43:20, 8	0:58:32, 1	1:13:54, 1
640	0:01:14, 9	0:02:33, 8	0:03:54, 4	0:06:38, 8	0:13:40, 7	0:20:52, 3	0:28:10, 4	0:35:33, 5	0:43:00, 7	0:58:04, 9	1:13:19, 7
650	0:01:14, 3	0:02:32, 6	0:03:52, 6	0:06:35, 7	0:13:34, 4	0:20:42, 8	0:27:57, 6	0:35:17, 3	0:42:41, 1	0:57:38, 4	1:12:46, 3
660	0:01:13, 7	0:02:31, 5	0:03:50, 9	0:06:32, 8	0:13:28, 4	0:20:33, 5	0:27:45, 0	0:35:01, 5	0:42:22, 0	0:57:12, 6	1:12:13, 7
670	0:01:13, 2	0:02:30, 4	0:03:49, 2	0:06:29, 9	0:13:22, 5	0:20:24, 5	0:27:32, 8	0:34:46, 1	0:42:03, 4	0:56:47, 5	1:11:42, 0
680	0:01:12, 7	0:02:29, 3	0:03:47, 5	0:06:27, 1	0:13:16, 7	0:20:15, 7	0:27:21, 0	0:34:31, 1	0:41:45, 3	0:56:23, 0	1:11:11, 1
690	0:01:12, 2	0:02:28, 2	0:03:45, 9	0:06:24, 4	0:13:11, 1	0:20:07, 1	0:27:09, 5	0:34:16, 6	0:41:27, 6	0:55:59, 2	1:10:41, 1
700	0:01:11, 7	0:02:27, 2	0:03:44, 4	0:06:21, 8	0:13:05, 7	0:19:58, 8	0:26:58, 2	0:34:02, 4	0:41:10, 5	0:55:36, 1	1:10:11, 9
710	0:01:11, 2	0:02:26, 2	0:03:42, 9	0:06:19, 2	0:13:00, 4	0:19:50, 8	0:26:47, 4	0:33:48, 7	0:40:53, 9	0:55:13, 7	1:09:43, 6
720	0:01:10, 7	0:02:25, 3	0:03:41, 4	0:06:16, 7	0:12:55, 2	0:19:42, 9	0:26:36, 8	0:33:35, 4	0:40:37, 8	0:54:51, 9	1:09:16, 1
730	0:01:10, 3	0:02:24, 3	0:03:40, 0	0:06:14, 3	0:12:50, 3	0:19:35, 3	0:26:26, 5	0:33:22, 4	0:40:22, 1	0:54:30, 8	1:08:49, 4
740	0:01:09, 8	0:02:23, 4	0:03:38, 6	0:06:11, 9	0:12:45, 4	0:19:28, 0	0:26:16, 6	0:33:09, 9	0:40:07, 0	0:54:10, 3	1:08:23, 6
750	0:01:09, 4	0:02:22, 6	0:03:37, 3	0:06:09, 7	0:12:40, 8	0:19:20, 9	0:26:07, 0	0:32:57, 8	0:39:52, 3	0:53:50, 5	1:07:58, 5
760	0:01:09, 0	0:02:21, 7	0:03:36, 0	0:06:07, 5	0:12:36, 3	0:19:14, 0	0:25:57, 7	0:32:46, 0	0:39:38, 1	0:53:31, 3	1:07:34, 3
770	0:01:08, 6	0:02:20, 9	0:03:34, 7	0:06:05, 4	0:12:31, 9	0:19:07, 3	0:25:48, 7	0:32:34, 7	0:39:24, 4	0:53:12, 8	1:07:10, 9
780	0:01:08, 2	0:02:20, 1	0:03:33, 5	0:06:03, 3	0:12:27, 7	0:19:00, 9	0:25:40, 0	0:32:23, 7	0:39:11, 1	0:52:54, 9	1:06:48, 4
790	0:01:07, 8	0:02:19, 3	0:03:32, 4	0:06:01, 3	0:12:23, 6	0:18:54, 7	0:25:31, 7	0:32:13, 2	0:38:58, 4	0:52:37, 7	1:06:26, 6
800	0:01:07, 5	0:02:18, 6	0:03:31, 3	0:05:59, 4	0:12:19, 7	0:18:48, 7	0:25:23, 6	0:32:03, 0	0:38:46, 1	0:52:21, 0	1:06:05, 6
810	0:01:07, 1	0:02:17, 9	0:03:30, 2	0:05:57, 6	0:12:15, 9	0:18:43, 0	0:25:15, 9	0:31:53, 2	0:38:34, 2	0:52:05, 1	1:05:45, 4
820	0:01:06, 8	0:02:17, 2	0:03:29, 2	0:05:55, 8	0:12:12, 3	0:18:37, 5	0:25:08, 4	0:31:43, 8	0:38:22, 9	0:51:49, 7	1:05:26, 1
830	0:01:06, 5	0:02:16, 6	0:03:28, 2	0:05:54, 2	0:12:08, 9	0:18:32, 2	0:25:01, 3	0:31:34, 8	0:38:12, 0	0:51:35, 0	1:05:07, 5
840	0:01:06, 2	0:02:16, 0	0:03:27, 2	0:05:52, 6	0:12:05, 6	0:18:27, 1	0:24:54, 5	0:31:26, 2	0:38:01, 6	0:51:20, 9	1:04:49, 7
850	0:01:05, 9	0:02:15, 4	0:03:26, 3	0:05:51, 0	0:12:02, 4	0:18:22, 3	0:24:47, 9	0:31:18, 0	0:37:51, 6	0:51:07, 5	1:04:32, 8
860	0:01:05, 6	0:02:14, 8	0:03:25, 5	0:05:49, 5	0:11:59, 4	0:18:17, 7	0:24:41, 7	0:31:10, 1	0:37:42, 1	0:50:54, 7	1:04:16, 6
870	0:01:05, 4	0:02:14, 3	0:03:24, 6	0:05:48, 2	0:11:56, 5	0:18:13, 3	0:24:35, 8	0:31:02, 7	0:37:33, 1	0:50:42, 5	1:04:01, 2
880	0:01:05, 1	0:02:13, 7	0:03:23, 9	0:05:46, 8	0:11:53, 8	0:18:09, 1	0:24:30, 2	0:30:55, 6	0:37:24, 5	0:50:30, 9	1:03:46, 6
890	0:01:04, 9	0:02:13, 3	0:03:23, 1	0:05:45, 6	0:11:51, 2	0:18:05, 2	0:24:24, 9	0:30:48, 9	0:37:16, 4	0:50:20, 0	1:03:32, 8

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

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

Таблица № 14

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:27, и более	0:05:02, и более	0:07:40, и более	0:13:03, и более	0:26:53, и более	0:41:01, и более	0:55:22, и более	1:09:53, и более	1:24:32, и более	1:54:10, и более	2:24:08, 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

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

Таблица № 15

Уровень специальной физической подготовки (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 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

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

Таблица № 16

Уровень специальной физической подготовки (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 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

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

Таблица № 17

Уровень специальной физической подготовки (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
	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

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

Таблица № 18

Уровень специальной физической подготовки (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

IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка

Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д. Теоретическая подготовка спортсменов проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психологической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Программный материал

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с велосипедистами в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства. В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с велосипедистами тренеру рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;

2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Программой предусматривается от 2 до 29 часов теоретической подготовки в год для различных учебно-тренировочных групп. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения. В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности велосипедистов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Темы для проведения теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры.
3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта.
4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека.
5. Гигиенические основы велосипедного спорта.
6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом.
7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом (правила дорожного движения).
8. Техническое обслуживание велосипедов.
9. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту.
10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте.
11. Средства и методы подготовки велосипедиста.
12. Нагрузка и тренировочный эффект.
13. Физическая подготовка велосипедиста.
14. Техническая подготовка велосипедиста.
15. Тактическая подготовка велосипедиста.
16. Психологическая подготовка велосипедиста.
17. Соревновательная подготовка велосипедиста.
18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста.
19. Основы построения системы подготовки велосипедиста.
20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде.

21. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных ВАДА.

Техническая подготовка

Этапы обучения технике двигательного действия. В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

- 1 этап - ознакомление и начальное разучивание техники;
- 2 этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;
- 3 этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием. В данной программе рассмотрим 3 этап, соответствующий подготовленному спортсмену начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Совершенствование техники

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частными задачами могут быть:

- 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.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики

занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.).

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Программный материал

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

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, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. 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 («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника маневрирования.

Техника прямолинейного движения.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Физическая подготовка

Каждый конкретный вид велосипедных гонок предъявляет специфические требования к двигательным качествам спортсмена.

Для велосипедистов высокой квалификации основными физическими качествами, необходимыми для достижения планируемых спортивных результатов, являются: быстрота, сила, специальная и общая выносливость. Физическая подготовка велосипедистов подразделяется на общую, и специальную. Каждому виду соответствуют специфические средства.

Общая физическая подготовка велосипедиста обеспечивает разностороннее гармоничное развитие двигательных способностей, которые, хотя и не являются следствием процесса спортивного совершенствования в избранном виде спорта и обеспечиваются неспецифическими средствами, но создают предпосылки для дальнейшего роста результатов. Поэтому планирование общей физической подготовки следует осуществлять с учетом конкретных требований соответствующей дистанции. Недопустимо применение методики физической подготовки, обеспечивающей рост физических качеств и функциональных свойств, которые способствуют не только повышению эффективности соревновательной деятельности, но и могут ограничивать дальнейшее развитие значимых для велосипедистов специальных физических качеств.

Специальная физическая подготовка - это совершенствование тех специальных двигательных качеств и функциональных возможностей организма, которые соответствуют требованиям соревновательной деятельности в избранном виде гонок. Независимо от вида гонок спортсмену приходится комплексно проявлять различные двигательные качества, но в разных соотношениях. Например, специализирующимся в гонках преследования в тренировочных занятиях на треке

основное внимание следует уделять воспитанию общей и специальной выносливости. Для совершенствования скоростных возможностей в гонках преследования следует широко применять средства и методы спринтерской тренировки, сочетая их с участием в соревнованиях по спринтерской программе. Для воспитания силовых качеств используют разнообразные средства (езду на повышенных передачах, ускорения в гору, занятия с отягощениями и др.). Высокий уровень выносливости велосипедисты, специализирующиеся в гонках преследования, поддерживают и в соревновательном периоде, используя для этого средства шоссейной подготовки и участие в соревнованиях на шоссе.

При подготовке гонщиков в зависимости от периодов тренировки следует развивать силу, общую и специальную выносливость в подготовительном периоде; скоростные и скоростно-силовые способности - в соревновательном.

Тактическая подготовка

Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психологической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей треков.

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот

метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия треков).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психологической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта на треке);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;

- соревновательные условия (покрытие трека, температура воздуха и др.)

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников.

Программный материал

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в гонках на треке. 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. Владение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. 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.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка велосипедистов проводится в целях:

- 1) Формирования и повышения интереса и мотивации к занятиям велоспортом;
- 2) Воспитания моральных и волевых качеств;
- 3) Регулирования психического состояния организма;
- 4) Повышения уровня устойчивости к стрессовым факторам;
- 5) Формирования способности к повышенной мобилизации сил.

Достижение поставленных целей осуществляется на основе психодиагностики личности спортсменов, психопрофилактики возможных отклонений от психических норм и психорегулирования состояния и психических процессов в организме. Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней подготовки велосипедиста, но на каждом из этапов имеются свои цели, задачи и содержание работы.

На учебно-тренировочном этапе целью является закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. На этом этапе главными методами также являются психо-педагогические.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела:

- получение психодиагностических данных;
- их интерпретацию;
- практическое применение полученных данных.

Объектом психологического контроля и управления является готовность спортсмена к спортивно-соревновательной деятельности.

Осуществление комплексного контроля ведется психологом на углубленных этапных обследованиях, текущих обследованиях, в обследованиях соревновательной деятельности, а также на тренировочных сборах и соревнованиях.

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью определения пригодности спортсмена к занятиям велосипедным спортом, определения уровня технической, физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки, качества выполнения спортсменом упражнений и т.п.

Основные методы педагогического контроля – визуальное наблюдение, подсчет темпа, пульса, регистрации времени прохождения отрезков, тестирование, контрольные соревнования.

Педагогический контроль является основной формой контроля, который применяется в работе тренера-преподавателя по велоспорту. Важный элемент педагогического контроля – контроль уровня отдельных видов подготовки: технической, физической, тактической, соревновательной.

Контроль технической подготовленности осуществляется на всех этапах подготовки.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

Контроль способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений осуществляется на основе тестов, обеспечивающих повышенные требования к деятельности анализаторов в отношении точности динамических и пространственно-временных параметров движений (темп, величина развиваемых усилий). Контроль способности к ориентированию в пространстве строится на основе двигательных заданий, требующих оперативной оценки сложившейся ситуации и реакции на нее рациональными действиями.

Достаточно эффективным методом контроля может быть прохождение специальной тестовой трассы, предъявляющей повышенные требования к различным видам координационных способностей. Контроль уровня технической

подготовленности должен осуществляться при различных функциональных состояниях организма в условиях компенсиремого и явного утомления.

Контроль тактической подготовленности. Контроль тактической подготовленности велосипедиста осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

Объем тактики представляет собой зарегистрированное число тактических действий и вариантов, которые применялись гонщиком (командой) в ходе соревнований.

Разносторонность тактики характеризует, насколько разнообразны эти действия в условиях соревновательной деятельности.

Эффективность тактики позволяет оценить, насколько применяемые в соревнованиях тактические действия обеспечивают достижение соревновательной цели (победы в заезде, удержания достигнутого дистанционного преимущества и др.).

Экономичность тактики характеризует соотношение результата применения того или иного тактического варианта и энергетических затрат на достижение этого результата.

Для объективности оценки тактики соревновательной деятельности широко применяется видеоаппаратура, регистрируются временные параметры прохождения соревновательной дистанции.

Для оценки эффективности и результативности **соревновательной деятельности** спортсменов используется следующий комплекс показателей.

Программа обследования соревновательной деятельности

Таблица 19

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемая методика
1	Место в квалификации	Анализ протоколов соревнований
2	Время прохождения дистанции в квалификационных заездах	
3	Место в финале	
4	Время прохождения дистанции в финале	
5	Отставание от лидера	

При контроле тренировочных нагрузок учитываются и анализируются следующие основные параметры.

Таблица 20

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	Объем тренировочных часов	Педагогические наблюдения, хронометрирование
2	Объем специальной работы на велосипедных тренажерах, ч	
3	Объем специальной работы на шоссе, ч	
4	Объем специальной работы на шоссе, км	
5	Объем специальной работы на треке, ч	
6	Объем специальной работы на треке, км	

Для получения данных, характеризующих подготовленность и функциональное состояние спортсменов, используются следующие **методы контроля**:

– педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

– сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

– тестирование, предполагающее использование специального оборудования, приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления и т.д.

Выделяют следующие **виды контроля**:

– *этапный* (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение макроцикла, периода, этапа));

– *текущий* (оценка текущих состояний: следствие нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов); важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления;

– *оперативный* (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных упражнений, серий упражнений, тренировочных занятий в целом).

Программа этапных комплексных обследований спортсменов

Таблица 21

	Регистрируемые показатели	Используемые методики
Для спортсменов специализации вело - спринт		
1	Длина тела Масса тела Обхваты и толщины кожно-жировых складок Состав тела (абсолютная и относительная величина мышечной и жировой массы)	Антропометрия, калиперометрия.
2	Максимальная и средняя мощность Относительная мощность Максимальная и средняя частота педалирования на каждой из работ. Относительное снижение мощности с увеличением длительности работы	Протокол процедуры тестирования профиля мощности спортсмена (R.K. Tanner, C.J. Gore, Physiological tests for elite athletes, 2013).
3	Максимальная алактатная мощность Средняя мощность Частота педалирования	Модифицированный Вингейт-тест (10 с)
4	Функциональное состояние ЦНС Функциональное состояние двигательного анализатора	Теппинг-тест Устойчивость внимания Переключение внимания Помехоустойчивость КЧСМ
Для спортсменов специализации вело - темп		
1	Длина тела Масса тела Обхваты и толщины кожно-жировых складок Состав тела (абсолютная и относительная величина мышечной и жировой массы)	Антропометрия, калиперометрия.
2	АЭП; ЧСС на АЭП; ПАНО ЧСС на ПАНО	Тест со ступенчато возрастающей нагрузкой на велоэргометре
3	Функциональное состояние ЦНС Функциональное состояние двигательного анализатора	Теппинг-тест Устойчивость внимания Переключение внимания Помехоустойчивость КЧСМ

Учебно-тематический план

Таблица 22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
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 обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	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-апрель	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- ай	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/ недотренированность	≈ 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

				<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
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	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных

			период спортивной подготовки	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
--	--	--	------------------------------	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивными дисциплинами «велосипедного спорта», по которым ведется спортивная подготовка в организации, содержат в своем наименовании слова: «трек» и «шоссе». К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» относятся:

- 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 спортсмена и велосипеда;
- преодоление спортсменом значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы бна поворотах и виражах и прочее);
- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления, спортсмена, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, (далее — ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена 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».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании Договора с МССУОР №2) на право пользования соответствующей материально-технической базой):

- наличие велосипедной трассы, велотрека;
- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н

Кадровые условия

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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).

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, 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, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Информационно-методические условия реализации Программы

Интернет ресурсы:

1. Федерация велосипедного спорта России: официальный интернет-сайт <https://fvsr.ru/>
2. Международный союз велосипедистов: официальный интернет-сайт <https://www.uci.org/>
3. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: <http://www.rusada.ru/>
5. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа, официальный интернет-сайт [www.anti-doping](http://www.anti-doping.ru/).