

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО КК

«СШОР по велосипедному спорту»

А.И. Мельник

«01» июля 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**
(до трех лет, свыше трех лет)
на 2024 год

Краснодар
2023 год

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
(ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(до трех лет, свыше трех лет)**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Учебно-тренировочные занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, приобретение большого числа двигательных способностей – основы освоения в будущем спортивной техники, а также формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и мотивации на достижение наивысших результатов в спорте.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в виде спорта велосипедный спорт составляет 4 года.

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в велосипедном спорте составляет с 11 лет.

На данный учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не

должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП

3. Объемы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Количество часов в неделю	15	18	21	24
Общее количество часов в год	780	936	1092	1248

4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

4.1. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

4.2. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

4.3. Спортивные соревнования:

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как

официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	48	54	60	66
Раздел 2. Практическая подготовка	час	621	753	877	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	час	259	365	445	553
2.2. Общая физическая подготовка	час	218	238	258	278
2.3. Специальная техническая подготовка	час	84	87	102	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	12	15	24	24
2.5. Восстановительные мероприятия	час	48	48	48	54
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	75	75	75	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	12	12	12	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	24	32	48	60
Раздел 6. Судейская практика		-	10	20	30
Всего:	час	780	936	1092	1248

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

7. План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - прिवитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах; - овладение терминологией велосипедного спорта и применение ее на занятиях; - овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть; - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять; - самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности; - формирование представление о ведении методической документации, регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований; - приобретение практических навыков работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др.; - научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; - закрепление базовых практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

8. План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Учебно-тренировочный этап	Освоение и применений правил вида спорта «велосипедный спорт». Освоение заполнения протоколов официальных результатовсоревнований. Углубленное изучение правил и методики судейства. Освоение судейской практики при проведении спортивныхсоревнований. Принятие участия в судейской практике в качестве волонтераспортивных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя

9. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Учебно- тренировочный этап (этапспортивной специализации)
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	1 раз в 3 месяца
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно – тренировочного занятия

10. Система контроля

10.1. Требования к результатам прохождения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "велосипедный спорт" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "велосипедный спорт";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта « велосипедный спорт »

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта « велосипедный спорт » представлены в Приложении 1 к рабочей программе.

Количество баллов для перевода в учебно-тренировочные группы на этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Общая физическая подготовка не менее баллов (м/ж)	Специальная физическая подготовка не менее баллов	Общее количество не менее баллов (м/ж)
Учебно-тренировочный этап (м/ж)	300/255	300	600/555

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

11. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) выше трех лет для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота. Но основой всей специальной физической подготовки является учебно-тренировочная езда на велосипеде с разным подбором передаточных соотношений,

На учебно-тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества, необходимые обучающимися для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Применение тренажеров для различных групп мышц.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап спортивной специализации до трех лет)

На учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях. На данном этапе, посредством специальной физической подготовки преследуются следующие задачи:

Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного

выполнения упражнения.

Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, инвентаря

Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.

Развитие двигательных-координационных способностей:

- точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;

- формирование правильного темпа педалирования;

- умение сохранять статическое и динамическое равновесия;

- методом точности дифференцирования силовых параметров движения.

Основные направления этапа начальной специализации

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику владения велосипедом.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить обучающихся с особенностями дисциплин велосипедного спорта.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

1. Техническая и тактическая подготовка.

Детализированное разучивание техники:

– детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;

– достижение слитности фаз и частей техники;

– обучение основным вариантам техники;

– выявление индивидуальных особенностей владения техникой;

– достижение автоматизма действий.

Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки.

Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Техника регулирования скорости передвижения.

Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.

Техника езды в шоссейных гонках.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.

Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.

Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход и поворота.

Техника преодоления препятствий.

Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Обучение технике «езды на колесе».

Тактическая подготовка на данном отрезке обучения состоит из изучения и отработки следующих задач:

- Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе,
- тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве,
- тактика финиширования).

Правила соревнований в групповых и командных гонках на шоссе.

Воспитание тактического мышления.

Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап углубленной специализации – свыше трех лет)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Окончательно определить основные направления специализации обучающегося. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность проявить базовую технику и тактику в рамках индивидуальной езды.

Совершенствовать технические навыки и тактическую подготовленность. Необходимо, чтобы теоретические занятия были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Акцентировать внимание на воспитании выносливости.

Основные направления этапа углубленной специализации

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах.
3. Целенаправленно повышать мастерство. Продолжить работу по

изучению и совершенствованию техники.

4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

5. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять свои сильные и слабые стороны различных, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Техническая и тактическая подготовка.

Основные задачи технической подготовки на этапе сводятся к следующему:

Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка:

- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.

Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.

Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника прохождения сложных поворотов.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия.

Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия,

Техника противоборства).

Основные задачи тактической подготовки

Тактические приемы, применяемые в командных гонках на шоссе.

- Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером.

- Формы спортивной борьбы в тактических решениях.

- Развитие тактического мышления.

Приложение 1
к рабочей программе для обучающихся
на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)
дисциплины шоссэ

Нормативы ОФП

N 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

	Бег на 3000 метров		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

	Бег на 400 метров		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			

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		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
			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

	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см	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
			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

	Десятерной прыжок с места	м	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
			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

	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	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			
					количество	120	100,0

Контрольные нормативы по СФП

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»

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	0:02:08,9 и более	0:04:24,8 и более	0:06:43,6 и более	0:11:26,6 и более	0:23:33,1 и более	0:35:56,3 и более	0:48:30,7 и более	1:01:13,7 и более	1:14:03,7 и более	1:40:00,6 и более	2:06:15,8 и более
10	0:02:08,5	0:04:23,9	0:06:42,3	0:11:24,4	0:23:28,6	0:35:49,4	0:48:21,4	1:01:01,9	1:13:49,4	1:39:41,4	2:05:51,6
20	0:02:08,0	0:04:23,0	0:06:40,9	0:11:22,0	0:23:23,5	0:35:41,6	0:48:10,8	1:00:48,6	1:13:33,3	1:39:19,6	2:05:24,1
30	0:02:07,5	0:04:21,9	0:06:39,2	0:11:19,2	0:23:17,8	0:35:32,9	0:47:59,1	1:00:33,8	1:13:15,4	1:38:55,5	2:04:53,6
40	0:02:06,9	0:04:20,8	0:06:37,4	0:11:16,2	0:23:11,6	0:35:23,4	0:47:46,3	1:00:17,6	1:12:55,8	1:38:29,0	2:04:20,2
50	0:02:06,3	0:04:19,5	0:06:35,5	0:11:12,9	0:23:04,8	0:35:13,1	0:47:32,4	1:00:00,1	1:12:34,6	1:38:00,4	2:03:44,1
60	0:02:05,7	0:04:18,1	0:06:33,5	0:11:09,4	0:22:57,6	0:35:02,0	0:47:17,5	0:59:41,3	1:12:11,9	1:37:29,7	2:03:05,3
70	0:02:05,0	0:04:16,7	0:06:31,3	0:11:05,6	0:22:49,9	0:34:50,3	0:47:01,6	0:59:21,3	1:11:47,7	1:36:57,0	2:02:24,1
80	0:02:04,2	0:04:15,2	0:06:28,9	0:11:01,7	0:22:41,8	0:34:37,9	0:46:44,9	0:59:00,2	1:11:22,2	1:36:22,6	2:01:40,6
90	0:02:03,4	0:04:13,6	0:06:26,5	0:10:57,6	0:22:33,3	0:34:24,9	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:02:02,6	0:04:11,9	0:06:24,0	0:10:53,2	0:22:24,4	0:34:11,4	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:02:01,8	0:04:10,2	0:06:21,3	0:10:48,8	0:22:15,1	0:33:57,3	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3

Дистанция (км)

Норматив (результат) (ч, мин, с)

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
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

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

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)										
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
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

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