

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

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

1. Область применения

1.1. Настоящий стандарт устанавливает совокупность положений, на которые следует ориентироваться при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт».

1.2. Положения настоящего стандарта предназначены для применения организациями, осуществляющими спортивную подготовку согласно Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» по виду спорта «Велосипедный спорт».

2. Нормативные ссылки

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

«Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 года №197-ФЗ

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

Федеральный закон № 152 от 27.07.2006 года «О персональных данных»

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 года №1090 «О Правилах дорожного движения»

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

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

Игр Олимпиады)»

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

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

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

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

3. Термины и определения

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

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

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

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

3.4. **спортивные мероприятия:** по Федеральному закону (статья 2, пункт 19);

3.5. **тренировочное мероприятие:** вид мероприятий спортивной подготовки, представляет собой специализированное мероприятие, включающее в себя теоретическую и организационную части, построенное преимущественно на системе физических упражнений и направленное на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов;

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

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

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

разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

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

4.2. Программа основывается на следующих принципах:

- направленность спортивной подготовки на максимально возможные достижения;
- углубленная специализация и индивидуализация, начиная с этапа спортивного совершенствования спортивной подготовки;
- единство общей физической и специальной физической подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки спортсмена;
- возрастная адекватность этапам многолетней спортивной подготовки.

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

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

На титульном листе приводят следующие данные:

- полное наименование организации, являющейся учредителем организации, осуществляющей спортивную подготовку (далее – учредитель);
- полное наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (далее – организация);
- реквизиты локального нормативного акта организации, утверждающего программу;
- общее наименование программы с указанием вида спорта;
- этап спортивной подготовки;
- продолжительность этапа спортивной подготовки;
- минимальный возраст зачисления;
- место и год составления программы.

4.5. Пояснительная записка должна содержать краткую информацию:

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

развития организма детей и молодежи, указанного в программе возраста.

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

Нормативно-целевая часть включает следующие элементы:

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

Нормативно-целевая часть должна:

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

Нормативно-целевая часть содержит:

- цель реализуемой организацией программы, определенной в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание услуг по спортивной подготовке либо договором об оказании услуг по спортивной подготовке;
- задачи, решаемые организацией для достижения поставленной цели;
- общую продолжительность этапа спортивной подготовки разработанной организацией программы с разбиением на подэтапы (при наличии) в соответствии с решаемыми задачами программы;
- минимальный возраст поступающих в организацию лиц, нормативы, требования и условия выполнения для их зачисления в группы спортивной подготовки на этап/год спортивной подготовки;
- минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе;

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

- сведения об инфраструктуре организации, в том числе спортивной инфраструктуре, используемой для реализации программы;
- информация о составе и структуре материально-технического, медико-

биологического, медицинского, научно-методического и иного ресурсного обеспечения деятельности организации по реализации конкретной программы;

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

- информацию о структуре, объемах и долевом распределении источников финансирования (бюджетного и внебюджетного характера) программы и его примерное распределение по статьям расходов и годам реализации программы, в том числе указание (при наличии) на консолидированность финансового обеспечения программы с государственными (муниципальными) программами в сфере физической культуры и спорта;

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

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

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

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

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

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

4.6.2. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы должна:

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

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

- ориентировать деятельность лиц, проходящих спортивную подготовку, на личностное развитие, достижение ими планируемых результатов освоения

содержания разделов программы;

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

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

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

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

Содержательно-регламентная часть включает следующие элементы:

- Организация проведения мероприятий спортивной подготовки;
- Объемы, примерные структура и содержание практических и теоретических разделов программы;

- Система официальных спортивных соревнований;

- Рабочие положения обеспечения и сопровождения программы.

Содержательно-регламентная часть должна отражать:

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

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

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

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

Содержательно-регламентная часть содержит:

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

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

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

- примерные годовые и месячные объемы тренировочных мероприятий и иных видов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе

и по индивидуальным планам подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

научно-методическом обеспечении программы;

материально-техническом обеспечении программы;

медицинском обеспечении программы;

медико-биологическом обеспечении программы;

антидопинговом обеспечении программы;

- регламент контрольно-зачетных мероприятий, в том числе:

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

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

требования к результатам реализации программы, выполнение которых дает основание для перехода лица, проходящего спортивную подготовку, к освоению следующего годового плана спортивной подготовки программы

или ее успешного освоения в целом;

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

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

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

Организационно-методическая часть должна отражать:

- системность проводимого в организации мониторинга о ходе реализации программы;

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

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

- объективность качества оказываемой организацией услуги по спортивной подготовке;

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

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

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

Основной компонент организационно-методической части включает следующие элементы:

- Формы первичной учетно-отчетной документации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;

- Форма спортивного дневника самоконтроля лиц, проходящих спортивную подготовку;

- Формы планирования мероприятий спортивной подготовки;

- Формы планирования тренировочных нагрузок;

- Форма плана спортивных соревнований;

- Формы для подготовки и проведения практических и теоретических занятий занятия (конспекты, тезисы презентации и др.);
- Формы протоколов сдачи контрольно-зачетных нормативов;
- Формы отчетов по участию в спортивных соревнованиях;
- Формы протоколов и карт прохождения мероприятий в рамках научно-методического, медицинского, медико-биологического и антидопингового обеспечения и сопровождения;
- Перечень материалов информационного сопровождения программы.

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

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

Вариативный компонент организационно-методической части является неотъемлемой частью программы.

Перечень материалов информационного сопровождения программы должен включать следующие виды материалов:

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

4.9. Содержание программы должно удовлетворять следующим требованиям:

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

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

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

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

- руководствоваться в своей работе принятой программой;
- не допускать без объективных причин отклонений в реализации программных мероприятий от запланированных программой более чем на 10 процентов по каждому ее разделу – практическому и теоретическому с обязательным объяснением причины отклонений и обоснованием в первичной отчетно-учетной документации;
- вести первичную учетно-отчетную документацию освоения программы лицами, проходящими спортивную подготовку, в электронном и бумажном виде по формам, утвержденным программой;
- пользоваться при формировании и ведении первичной учетно-отчетной документации средствами современных цифровых информационно-коммуникационных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц (допускается ведение лицом, осуществляющим спортивную подготовку, первичной учетно-отчетной документации на сайте организации и/или в информационной системе общероссийской спортивной федерации «Федерация велосипедного спорта России» с использованием технологии «личный кабинет» и наличия системы учета данных спортсменов);
- размещать данные из первичной учетно-отчетной документации в открытом доступе (кроме результатов научно-методического, медицинского, медико-биологического сопровождения) в личном кабинете лица, осуществляющего спортивную подготовку, на сайте организации в соответствии с принятым программой порядке;
- учитывать при планировании тренировочных нагрузок индивидуальные, возрастные, гендерные, психофизиологические и иные особенности состояния функциональных систем организма спортсменов, динамики их возрастного развития, а также данные научно-методического, медицинского, медико-биологического сопровождения;
- принимать меры по недопущению форсирования спортивной подготовки;
- обеспечивать во взаимодействии с методическим персоналом организации (администрацией организации) объективность проведения и результатов контрольно-зачетных мероприятий;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила;
- не применять в тренировочном процессе и не рекомендовать к употреблению лицам, проходящими спортивную подготовку, любых лекарственных и/или иных фармакологических средств, не включенных по назначению в специально утвержденную локальным нормативным актом организации индивидуальную программу подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и/или не являющихся терапевтическим исключением;
- по вопросам медицинской помощи лица, проходящим спортивную подготовку, незамедлительно обращаться к врачу или медицинскому персоналу, уполномоченному для этих целей организацией;
- постоянно стремиться к повышению своего профессионального уровня, в том числе, степени владения современными цифровыми технологиями.

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

- использовать спортивную экипировку, инвентарь и оборудование, научное и иное оборудование, в том числе – мото- и автотранспорт, предоставляемое организацией в рамках материально-технического, и иного ресурсного обеспечения;
- пользоваться результатами научно-методического и медико-биологического сопровождения, медицинских обследований;
- получать методическую помощь от Федерации велосипедного спорта России и ее региональных отделений.

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

- стремиться к максимальному уровню освоения программного материала и повышению своей спортивной подготовленности;
- не пропускать без уважительных причин мероприятия спортивной подготовки;
- проявлять мотивацию и внутреннюю дисциплину при освоении программного материала и сдаче контрольных нормативов, в том числе контрольных заданий по технической и теоретической подготовке;
- выполнять все указания лиц, осуществляющих спортивную подготовку, при участии в мероприятиях спортивной подготовки;
- следовать рекомендациям лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в части повышения эффективности мероприятий спортивной подготовки;
- ответственно и добросовестно относиться к выполнению контрольно-зачетных нормативов;
- вести постоянно и регулярно спортивный дневник самоконтроля по принятой программой форме;
- соблюдать требования Правил дорожного движения Российской Федерации (далее – ПДД) при движении на велосипеде на дорогах общего пользования, в том числе и вне рамок мероприятий спортивной подготовки;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила;
- не применять в ходе спортивной подготовки любых лекарственных средств без назначения врача или уполномоченного организацией медицинского персонала;
- незамедлительно информировать лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и уполномоченный организацией медицинский персонал, о полученном назначении врача по применению лекарственных средств;
- бережно относиться к своему здоровью;
- не нарушать спортивный режим (в том числе режим питания), предписанный лицом, осуществляющим спортивную подготовку.

4.15. Лица, проходящие спортивную подготовку, вправе:

- использовать спортивную экипировку, инвентарь и оборудование, научное и иное оборудование, предоставляемое организацией в рамках материально-технического и иного ресурсного обеспечения;
- знать планы спортивной подготовки, результаты сдачи контрольно-зачетных нормативов,
- получать информацию (по отдельному запросу) о данных научно-

методического и медико-биологического сопровождения, медицинских обследований;

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

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

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

- зачисления на конкурсной основе в группы спортивной подготовки;
- регулярного мониторинга динамики показателей специальной физической, общей физической, технической, теоретической и спортивной подготовленности в целом лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обоснования перехода лиц, проходящих спортивную подготовку, к освоению следующего годового плана спортивной подготовки программы;
- подтверждения лицами, проходящими спортивную подготовку, успешного освоения программы в целом;
- оценки эффективности реализации программы.

5.2. Нормативы включают в себя:

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

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

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

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

антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

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

- наличие персонального вызова (приглашения) на спортсмена от организатора соревнований;
- наличие оригинала индивидуального медицинского заключения о допуске спортсмена к участию в данных спортивных соревнованиях;
- расчетное время преодолеваемой дистанции не должно превышать максимальную продолжительность соревновательной нагрузки, рекомендуемую настоящим стандартом для данной возрастной группы.

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

6.7. Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях допускается только при наличии полиса страхования жизни и

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

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

6.9. При численности несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, в составе группы более 10 человек их должны сопровождать более одного лица, осуществляющего спортивную подготовку, либо специально направленного организацией работника, выполняющего трудовую функцию сопровождения несовершеннолетних лиц.

6.10. При направлении на спортивное соревнование группы лиц, проходящих спортивную подготовку, в составе которой есть несовершеннолетние лица (не менее 8), с использованием автотранспортного средства необходимо руководствоваться требованиями, установленными Методическими рекомендациями по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом, утвержденными Роспотребнадзором и МВД РФ от 21.09.2006 года.

6.11. При направлении на спортивное соревнование группы лиц, проходящих спортивную подготовку, в составе которой есть несовершеннолетние лица (не менее 8), с использованием железнодорожного транспорта, необходимо руководствоваться требованиями, установленными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.01.2014 года № 3 «Об утверждении СП 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей».

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

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

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

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

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

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

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

7.3. Результатами освоения практических и теоретических разделов программы являются:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

нормативов, спортивных соревнований и данных научно-методического и медико-биологического сопровождения;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

7.4. Неотъемлемой составляющей частью требований к результатам реализации программ организации является система спортивного отбора, основанная на целевом поиске и определении состава перспективных спортсменов для продолжения их подготовки на следующем ее этапе.

7.5. Основными формами системы спортивного отбора являются:

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

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

соревнований.

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

7.8. Для проведения индивидуального отбора проводятся тестирования по видам спортивной подготовки программы, медико-биологические обследования основных функциональных систем организма лиц, являющихся кандидатами на прохождение программ, углубленные медицинские обследования, а также используются иные формы оценки, устанавливаемые программой.

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

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

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

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

7.13. Неявка без уважительных причин лиц, проходящих спортивную подготовку, в установленное время и место для оценки прохождения соответствующего объема программного материала признается как неполучение необходимой оценки прохождения программы и является основанием для его отчисления из организации.

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

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

7.16. Организация решением аттестационной комиссии и достаточного обоснования вправе принять на этап/год спортивной подготовки спортсмена, возраст

которого не соответствует требованиям программы в данной части, но не моложе чем на два года.

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

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

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

- передвижение на велосипеде относится к физическим упражнениям циклического характера;
- выполнение спортсменами больших объемов соревновательной нагрузки, особенно в группе спортивных дисциплин, имеющих в своем наименовании слово «шоссе»;
- функциональное взаимодействие спортсмена и велосипеда представляет собой сложную биомеханическую систему;
- при движении велосипедист преодолевает значительные внешние силы – сила сопротивления встречного потока воздуха, сила трения качения, сталкивающая сила при подъеме в гору, центробежная сила на поворотах и виражах и др.;
- спортсмен для преодоления сил внешнего сопротивления находится в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполняет непривычные для человека движения (циклические, по окружности);
- движение во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования предполагает точное и неукоснительное соблюдение правил безопасности и сопровождения транспортными средствами, оборудованными специальными световыми маяками;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений предполагает наличие защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер и др.);
- высокая вероятность контактной борьбы в ходе спортивных соревнований по некоторым дисциплинам велосипедного спорта;
- потенциальная опасность травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований, предполагает наличие специальной защитной экипировки;
- спортивные дисциплины велосипедного спорта отличаются большой вариативностью в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактико-технических приемов ведения спортивной борьбы, основных и дополнительных средств и методов подготовки, применяемых в тренировочном процессе.

8.2. Особенности осуществления спортивной подготовки в группах спортивных дисциплин вида спорта «Велосипедный спорт» учитываются организациями при формировании программ, в том числе в соответствии с основными параметрами режима спортивной подготовки лиц, проходящих

спортивную подготовку, и расчетными нормами рабочей нагрузки лиц, осуществляющих спортивную подготовку на конкретном этапе (*Приложение 4*).

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

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

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

8.5. Тренировочный процесс в организации должен быть организован:

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

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

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

8.7. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

8.8. В состав мероприятий спортивной подготовки входят:

- групповые и самостоятельные тренировочные занятия (в том числе утренняя

зарядка при условии продолжительности ее выполнения не менее 0,5 часа);

- групповые и самостоятельные теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- восстановительные мероприятия;
- участие в судействе спортивных соревнований;
- участие в тестированиях и обследованиях;
- сдача контрольных нормативов.

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

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

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

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

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

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

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

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- при занятиях на дорогах общего пользования численность группы соответствует требованиям действующих Правил дорожного движения;
- не превышен максимальный количественный состав, установленный программой;
- отсутствие разногласий с иными требованиями настоящего стандарта.

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

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

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

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

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

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

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в соответствии с рекомендуемым перечнем (*Приложение 10*);
- спортивной экипировкой общего и специального назначения в соответствии с рекомендуемым перечнем (*Приложение 11*).

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

9.1.6. Организация в рамках реализации программы:

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

нормативными актами;

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

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

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

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

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

- спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва при необходимости или невозможности обеспечения в полном объеме спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и/или высшего спортивного мастерства планируют и организуют своевременный переход лиц, проходящих спортивную подготовку, для дальнейшего прохождения спортивной подготовки в иные физкультурно-спортивные организации спортивной подготовки, центры спортивной подготовки (далее – центры спортивной подготовки);

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

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

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

9.1.9. Лиц, проходящие спортивную подготовку, являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации или спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и находящиеся в трудовых отношениях с

центром спортивной подготовки, вправе проходить спортивную подготовку по программе в других организациях.

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

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

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

9.2.3. При реализации программы, начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации), а также при работе по индивидуальным программам подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, помимо основного лица, осуществлявших спортивную подготовку, в тренировочном процессе могут быть задействованы (в объеме до 50% на группе от объема работы основного лица, осуществлявших спортивную подготовку) следующие специалисты: тренер по общей физической подготовке, тренер по функциональной подготовке.

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

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

- наличие (аренда или иная возможность использования) велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов велосипедного спорта;

- наличие (аренда или иная возможность использования) объекта инфраструктуры велосипедного спорта ~~трассы, трека, дистанции и др.~~ для проведения тренировочных занятий по определенным программой группам дисциплин велосипедного спорта с соблюдением требований Правил дорожного движения Российской Федерации;

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

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

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

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

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии в порядке,

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

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

9.3.3. Для осуществления ремонтных и наладочных работ со спортивным инвентарем, велосипедами и иным оборудованием (в том числе для участия в тренировочных сборах, соревнованиях) организация вправе включать в бригаду лиц, осуществляющих спортивную подготовку, специалистов по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования (механиков) из расчета «1 специалист – 40 единиц велосипедов».

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

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

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

9.4.3. Финансовое обеспечение организации должно предполагать бесперебойное и круглогодичное проведение всех определенных программами процессов и мероприятий при минимизации неэффективных затрат.

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

- оплата труда и услуг лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и иных специалистов, включая выплаты стимулирующего и компенсационного характера;
- содержание/аренда объектов спорта (при необходимости);
- проведение тренировочных сборов;
- направление на спортивные соревнования;
- приобретение:
спортивного инвентаря и оборудования, расходных материалов и запасных

частей к ним;

спортивной экипировки общего и специального назначения;

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

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

горюче-смазочных материалов;

восстановительных средств, спортивных напитков и специального спортивного питания;

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

- создание в рамках ведения первичной учетно-отчетной документации и научно-методического, медико-биологического сопровождения программ информационных систем сбора, анализа и хранения данных по идентификации наиболее предрасположенных к занятиям спортом детей и мониторингу динамики спортивных результатов и достижений лиц, проходящих спортивную подготовку;

- прочие затраты (в объеме не более 10% от общего объема затрат).

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

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

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

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

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

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

9.5.3. Сбор информации для научно-методического и медико-биологического сопровождения проводится лицом, осуществляющим спортивную подготовку, – ответственным за управление спортивной подготовкой спортсмена – с помощью педагогических, физиологических, биологических, биомеханических, психологических, социологических и иных методик на основе результатов спортивных соревнований, мониторинга величин тренировочных и

соревновательных нагрузок, выполнения контрольных тренировок и заданий, данных спортивного дневника самоконтроля, тестирований, обследований, педагогических наблюдений и др.

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

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

Образец титульного листа программы спортивной подготовки

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

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

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

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

Примечание При невозможности набора группы спортивной подготовки в соответствии с требованиями, установленными данным приложением, указанная группа может быть сформирована либо в неполном составе, либо тренировочный процесс лиц, проходящих спортивную подготовку, может быть обеспечен вне группы по индивидуальным планам подготовки, в том числе с использованием ресурсных возможностей организации в соответствии с требованиями настоящего стандарта.

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

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

ГРУППЫ ПАРАМЕТРОВ, ПАРАМЕТРЫ	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												
	ЭНП				ТЭ (СС)				ЭССМ		ЭВСМ		
Год спортивной подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и более
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 и старше
ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ПО ГРУППАМ													
Лиц, проходящих спортивную подготовку в группе, не менее (чел.)	10	10	10	10	6	6	6	6	3	3	2	2	2
Количество групп на одно лицо, осуществляющее спортивную подготовку, не более (гр.)	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Количество мероприятий спортивной подготовки для группы в неделю, не менее	3	3	3	3	5	6	7	8	9	10	11	12	12
Средняя за неделю продолжительность мероприятий спортивной подготовки (часов)	2	2,3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ РЕЖИМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ													
Общая за неделю продолжительность мероприятий спортивной подготовки, не менее (часов)	6	6,9	9	9	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общая за неделю продолжительность групповых мероприятий спортивной	6	6,9	9	9	15	18	21	24	24	24	24	24	24

ГРУППЫ ПАРАМЕТРОВ, ПАРАМЕТРЫ	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												
	ЭНП				ТЭ (СС)				ЭССМ		ЭВСМ		
подготовки с участием лица, осуществляющего спортивную подготовку – практических и теоретических, не более (часов)													
Общая за неделю продолжительность самостоятельных мероприятий спортивной подготовки по плану лица, осуществляющего спортивную подготовку – практических и теоретических, не менее (часов)	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	9	12	12
РАСЧЕТНЫЕ НОРМЫ РАБОЧЕЙ НАГРУЗКИ ТРЕНЕРА													
Общая за неделю продолжительность практической работы – групповые тренировочные и иные занятия, не более (часов)	12	13,8	18	18	15	18	21	24	24	24	24	24	24
Общая за неделю продолжительность методической работы в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер», не менее (часов)	24	22,2	20	20	22	22	19	16	16	16	16	16	16
Общая за неделю продолжительность селекционной работы – просмотр/контрольные соревнования/отбор, (часов)	4	4	2	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая за неделю продолжительность рабочей нагрузки лица, осуществляющего спортивную подготовку, не более (часов)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
СРЕДНИЕ / СУММАРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ													
Средний за неделю объем методической работы тренера в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер» из расчета на одного спортсмена, (часов/неделю)	1,2	1,1	1,0	1,0	3,7	3,7	3,2	2,7	5,3	5,3	8,0	8,0	8,0

ГРУППЫ ПАРАМЕТРОВ, ПАРАМЕТРЫ	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												
	ЭНП				ТЭ (СС)				ЭССМ		ЭВСМ		
Средняя за день продолжительность мероприятий спортивной подготовки (практические, теоретические и иные занятия), (не менее часов/день)	1,0	1,2	1,5	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Общая за год продолжительность мероприятий спортивной подготовки из расчета на одно лицо, проходящее спортивную подготовку (практические, теоретические и иные занятия), (часов)	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872
Общая за год рабочая нагрузка лица, осуществляющего спортивную подготовку (с учетом отпуска продолжительностью 4 недели), (часов)	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920	1920

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

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

№.№ пп	Разделы и виды спортивной подготовки	Ед. изм.	ЭТАПЫ/ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												
			ЭНП				ТЭ (СС)				ЭССМ		ЭВСМ		
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год	12 год	13 год и более
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	ч	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
2	Раздел 2. Практическая подготовка	ч	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
	2.1. Специальная физическая подготовка	ч	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
	2.2. Общая физическая подготовка	ч	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
	2.3. Специальная техническая подготовка	ч	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
	2.4. Специальная психологическая подготовка	ч	0	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
	2.5. Восстановительные мероприятия	ч	0	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
3	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	ч	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120

№№ пп	Разделы и виды спортивной подготовки	Ед. изм.	ЭТАПЫ/ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ												
			ЭНП				ТЭ (СС)				ЭССМ		ЭВСМ		
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год	12 год	13 год и более
4	Раздел 4. Медицинские осмотры/обследования, врачебно- педагогические наблюдения	ч	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18
5	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах	ч	0	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
6	Раздел 6. Судейская практика	ч	0	0	0	0	0	10	20	30	20	10	0	0	0
	ВСЕГО:	ч	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

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

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

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

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

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

Таблица 1

*Шоссе, индивидуальная гонка на время
Мужчины*

Шоссе, Мужчины

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

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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция / результат (км / ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
470	0:01:26,8	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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция / результат (км / ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
780	0:01:08,2	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

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

Таблица 2

*Шоссе, индивидуальная гонка на время
Женщины*

Шоссе, Женщины

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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция / результат (км / ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
489	0:01:37,3	0:03:20,0	0:05:04,8	0:08:38,6	0:17:47,2	0:27:08,5	0:36:38,2	0:46:14,5	0:55:56,0	1:15:31,8	1:35:21,5
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1
530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0

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

Уровень СФП, балл (шаг – 10)	Дистанция / результат (км / ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
890	0:01:14,1	0:02:32,1	0:03:51,9	0:06:34,5	0:13:31,9	0:20:38,8	0:27:52,3	0:35:10,6	0:42:33,0	0:57:27,5	1:12:32,5
900	0:01:13,8	0:02:31,6	0:03:51,1	0:06:33,2	0:13:29,1	0:20:34,6	0:27:46,6	0:35:03,4	0:42:24,3	0:57:15,7	1:12:17,7
910	0:01:13,6	0:02:31,1	0:03:50,3	0:06:31,9	0:13:26,5	0:20:30,6	0:27:41,2	0:34:56,7	0:42:16,1	0:57:04,7	1:12:03,7
920	0:01:13,3	0:02:30,7	0:03:49,7	0:06:30,7	0:13:24,1	0:20:26,9	0:27:36,2	0:34:50,4	0:42:08,5	0:56:54,4	1:11:50,7
930	0:01:13,1	0:02:30,2	0:03:49,0	0:06:29,6	0:13:21,8	0:20:23,5	0:27:31,6	0:34:44,5	0:42:01,4	0:56:44,8	1:11:38,6
940	0:01:12,9	0:02:29,9	0:03:48,4	0:06:28,6	0:13:19,7	0:20:20,3	0:27:27,3	0:34:39,1	0:41:54,8	0:56:36,0	1:11:27,5
950	0:01:12,8	0:02:29,5	0:03:47,9	0:06:27,7	0:13:17,8	0:20:17,4	0:27:23,3	0:34:34,1	0:41:48,8	0:56:27,9	1:11:17,2
960	0:01:12,6	0:02:29,2	0:03:47,4	0:06:26,8	0:13:16,1	0:20:14,8	0:27:19,8	0:34:29,6	0:41:43,4	0:56:20,5	1:11:07,9
970	0:01:12,5	0:02:28,9	0:03:46,9	0:06:26,1	0:13:14,5	0:20:12,4	0:27:16,6	0:34:25,6	0:41:38,5	0:56:13,9	1:10:59,6
980	0:01:12,3	0:02:28,6	0:03:46,5	0:06:25,4	0:13:13,2	0:20:10,3	0:27:13,7	0:34:22,0	0:41:34,1	0:56:08,0	1:10:52,2
990	0:01:12,2	0:02:28,4	0:03:46,2	0:06:24,8	0:13:12,0	0:20:08,4	0:27:11,2	0:34:18,8	0:41:30,4	0:56:02,9	1:10:45,7
1000	0:01:12,1	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,3	0:13:10,9	0:20:06,9	0:27:09,1	0:34:16,2	0:41:27,2	0:55:58,6	1:10:40,3

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

Таблица 3

*Маунтинбайк, индивидуальная гонка на время
Мужчины*

Маунтинбайк, Мужчины

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

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

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

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

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

Таблица 4

*Маунтинбайк, индивидуальная гонка на время
Женщины*

Маунтинбайк, Женщины

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

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

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

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

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

Таблица 5

*Трек
Мужчины*

Уровень СФП, очки (шаг – 100)	Спортивная дисциплина / дистанция / результат (км / ч:мин:сек,00)									
	Гит с ходу	Гит с места				Гонка преследования				
		200 м	125 м	250 м	500 м	1000 м	2 км	3 км	4 км	5 км
100	15,99	21,27	29,33	47,21	01:34,69	03:18,85	05:07,26	06:58,63	08:52,31	18:44,85
200	14,81	18,87	26,96	44,10	01:28,42	03:05,70	04:45,38	06:28,22	08:13,20	17:37,50
300	13,80	16,97	24,97	41,40	01:23,00	02:53,23	04:26,65	06:02,25	07:39,56	16:03,66
400	12,93	15,45	23,28	39,04	01:18,27	02:42,95	04:10,43	05:39,83	07:10,72	15:00,45
500	12,16	14,19	21,82	36,97	01:14,10	02:33,94	03:56,26	05:20,28	06:45,61	14:05,73
600	11,49	13,13	20,55	35,13	01:10,40	02:25,98	03:43,78	05:03,90	06:23,57	13:17,92
700	10,90	12,23	19,43	33,48	01:07,10	02:18,90	03:32,69	04:47,85	06:04,60	12:35,80
800	10,37	11,46	18,44	32,01	01:04,14	02:12,56	03:22,79	04:34,26	05:46,68	11:58,41
900	9,89	10,79	17,56	30,68	01:01,47	02:06,86	03:13,90	04:22,70	05:31,10	11:25,20

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на треке, имеющим деревянное покрытие. Для оценки уровня специальной физической подготовленности в условиях проведения теста на бетонном покрытии трека следует ориентироваться на следующий расчет: результат в тесте определяется по среднедистанционной скорости передвижения, показанной спортсменом на треке с бетонным покрытием, умноженной на коэффициент 1,05 и переведённой во временной норматив, далее – по таблице 5.

Таблица 6

Трек
Женщины

Уровень СФП, очки (шаг – 100)	Спортивная дисциплина / дистанция / результат, (км / ч:мин:сек,00)									
	Гит с ходу	Гит с места				Гонка преследования				
		200 м	125 м	250 м	500 м	1000 м	2 км	3 км	4 км	5 км
100	17,77	23,12	31,88	52,46	01:45,21	03:40,94	03:41,40	07:45,14	09:51,45	20:49,84
200	16,46	20,51	29,30	48,00	01:38,24	03:25,64	05:17,90	07:11,35	09:07,80	19:12,78
300	15,33	18,45	27,14	46,00	01:32,22	03:12,48	04:56,28	06:42,50	08:30,62	17:50,74
400	14,36	16,79	25,30	43,38	01:26,97	03:01,58	04:38,26	06:17,59	07:58,57	16:40,50
500	13,52	15,42	23,71	41,08	01:22,34	02:51,45	04:22,51	05:55,87	07:30,68	15:39,70
600	12,77	14,27	22,33	39,03	01:18,23	02:42,20	04:08,64	05:36,76	07:06,18	14:46,58
700	12,11	13,30	21,12	37,21	01:14,56	02:34,33	03:56,33	05:19,84	06:44,51	13:59,78
800	11,52	12,46	20,05	35,57	01:11,27	02:27,29	03:45,33	05:04,74	06:25,20	13:58,24
900	10,99	11,73	19,09	34,08	01:08,30	02:20,95	03:35,45	04:51,19	06:07,89	12:41,14

Условия проведения: оценка уровня специальной физической подготовки проводится на треке, имеющим деревянное покрытие. Для оценки уровня специальной физической подготовленности в условиях проведения теста на бетонном покрытии трека следует ориентироваться на следующий расчет: результат в тесте определяется по среднедистанционной скорости передвижения, показанной спортсменом на треке с бетонным покрытием, умноженной на коэффициент 1,05 и переведённой во временной норматив, далее – по таблице 6.

Нормативы СФП по ВМХ находятся в стадии доработки!

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

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

1. Бег 3 км

1.1. Таблица начисления очков

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

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

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

№№	Результат (мин:сек)	Очки
17	0:13:25	6,9
18	0:13:20	7,8
19	0:13:15	8,7
20	0:13:10	9,7
21	0:13:05	10,7
22	0:13:00	11,8
23	0:12:55	13,0
24	0:12:50	14,2

№№	Результат (мин:сек)	Очки
41	0:11:25	43,6
42	0:11:20	45,8
43	0:11:15	48,0
44	0:11:10	50,3
45	0:11:05	52,6
46	0:11:00	54,9
47	0:10:55	57,3
48	0:10:50	59,7

№№	Результат (мин:сек)	Очки
65	0:09:25	96,1
66	0:09:20	97,3
67	0:09:15	98,4
68	0:09:10	99,2
69	0:09:05	99,7
70	0:09:00	100,0

1.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

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

1.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- стандартная атлетическая дорожка;
- секундомер.

2. Бег 400 метров

2.1. Таблица начисления очков

№№	Результат (мин:сек,0)	Очки
1	01:24,0	0,0

№№	Результат (мин:сек,0)	Очки
23	01:13,5	14,1

№№	Результат (мин:сек,0)	Очки
45	01:02,5	59,0

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

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

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

2.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

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

2.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- стандартная атлетическая дорожка;
- секундомер.

3. Бег 60 метров

3.1. Таблица начисления очков.

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

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

3.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

1. Бег осуществляется по прямой на беговой дорожке стадиона.

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

3.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- стандартная атлетическая дорожка;
- секундомер.

4. Подтягивание на перекладине

4.1. Таблица начисления очков.

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

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

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
16	15	50,0

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
----	---------------------------	------

4.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

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

4.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- перекладина прямая металлическая;
- диаметр перекладины – любой.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

5.1. Таблица начисления очков.

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

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

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

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

5.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

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

5.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

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

6. Прыжок в длину с места

6.1. Таблица начисления очков.

№№	Результат (см)	Очки
1	50,0	0,00
2	55,0	0,03
3	60,0	0,26
4	65,0	0,70
5	70,0	1,32
6	75,0	2,13
7	80,0	3,11
8	85,0	4,26
9	90,0	5,56

№№	Результат (см)	Очки
19	140,0	25,62
20	145,0	28,15
21	150,0	30,74
22	155,0	33,39
23	160,0	36,08
24	165,0	38,82
25	170,0	41,59
26	175,0	44,38
27	180,0	47,18

№№	Результат (см)	Очки
38	235,0	76,84
39	240,0	79,22
40	245,0	81,51
41	250,0	83,71
42	255,0	85,80
43	260,0	87,78
44	265,0	89,64
45	270,0	91,38
46	275,0	92,98

№№	Результат (см)	Очки
10	95,0	7,02
11	100,0	8,62
12	105,0	10,36
13	110,0	12,22
14	115,0	14,20
15	120,0	16,29
16	125,0	18,49
17	130,0	20,78
18	135,0	23,16
19	140,0	25,62

№№	Результат (см)	Очки
28	185,0	50,00
29	190,0	52,82
30	195,0	55,62
31	200,0	58,41
32	205,0	61,18
33	210,0	63,92
34	215,0	66,61
35	220,0	69,26
36	225,0	71,85
37	230,0	74,38

№№	Результат (см)	Очки
47	280,0	94,44
48	285,0	95,74
49	290,0	96,89
50	295,0	97,87
51	300,0	98,68
52	305,0	99,30
53	310,0	99,74
54	315,0	99,97
55	320,0	100,00

6.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

1. Упражнение выполняется на ровной поверхности с приземлением в прыжковую яму. Исходное положение: стоя у стартовой линии лицом по направлению прыжка, при этом носки ног не должны касаться стартовой линии. Ступни ног должны располагаться на уровне плечевых суставов.
2. Начало выполнения упражнения: поднять слегка согнутые в локтевых суставах руки, одновременно приподнимаясь на носки и прогибая поясницу. Махом опустить руки вниз и слегка отвести назад. Одновременно с этим движением руками, выполнить полуприсед и, наклоняясь вперед, перенести центр тяжести тела на переднюю часть стопы, сохраняя при этом динамическое равновесное состояние. Коленный и тазобедренный суставы должны оказаться на уровне носков. Этот этап необходимо выполнить сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться.
3. Сам прыжок начинается с движения махом руками вперед с одновременным активным выпрямлением туловища, разгибанием суставов ног взрывным движением.
4. В фазе полета необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки следует опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и спортсмен приземляется.

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

6.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- прыжковая яма с песком;
- измерительная рулетка.

7. Десятерной прыжок с места

7.1. Таблица начисления очков.

№№	Результат (м)	Очки
1	10,0	0,0
2	10,2	0,1
3	10,4	0,3
4	10,6	0,5
5	10,8	0,8
6	11,0	1,1
7	11,2	1,4

№№	Результат (м)	Очки
26	15,0	16,3
27	15,2	17,5
28	15,4	18,6
29	15,6	19,8
30	15,8	21,0
31	16,0	22,2
32	16,2	23,5

№№	Результат (м)	Очки
51	20,0	50,0
52	20,2	51,5
53	20,4	52,9
54	20,6	54,4
55	20,8	55,8
56	21,0	57,3
57	21,2	58,7

№№	Результат (м)	Очки
76	25,0	83,7
77	25,2	84,8
78	25,4	85,8
79	25,6	86,9
80	25,8	87,9
81	26,0	88,9
82	26,2	89,8

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

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

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

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

7.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

1. Само упражнение рекомендуется выполнять в стандартном секторе стадиона для прыжков в длину с песочной ямой.
2. Спортсмен во время разминки рассчитывает длину прыжка таким образом, чтобы последний прыжок попал в прыжковую яму.
3. Подготовка к прыжку, начало его выполнения и завершающая стадия аналогичны как при прыжке в длину с места.
4. При выполнении десятерного прыжка следует, поочередно отталкиваясь ногами от поверхности дорожки, выполнить десять последовательных прыжков с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех

суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, и в тоже время энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

5. Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками, без работы рук не будет максимального эффекта.
6. К овладению этим упражнением можно приступать уже на этапе начальной спортивной подготовки, беря за основу изучение тройного прыжка с места.
7. Необходимо за десять прыжков преодолеть максимально большую дистанцию. После прыжка измеряется его длина по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета.
8. Запрещается приземляться на распрямленные ноги, так как может привести к получению травмы коленных суставов
9. Рекомендуется сначала отдельно отработать все этапы и элементы техники выполнения десятичного прыжка. После этого можно объединить их и переходить к тестированию всего упражнения в целом.
10. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат.
11. После каждого прыжка следует выровнять поверхность прыжковой ямы с песком.

7.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

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

8. Запрыгивание в упор присев на препятствие

8.1. Таблица начисления очков.

№№	Результат (см)	Очки
1	30,0	0,0
2	35,0	0,3
3	40,0	1,4
4	45,0	3,4

№№	Результат (см)	Очки
15	100,0	55,8
16	105,0	61,6
17	110,0	67,2
18	115,0	72,6

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

№№	Результат (см)	Очки
19	120,0	77,8
20	125,0	82,5
21	130,0	86,9
22	135,0	90,7
23	140,0	94,0
24	145,0	96,6
25	150,0	98,6
26	155,0	99,7
27	160,0	100,0

8.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

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

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

8.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

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

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

9.1. Таблица начисления очков.

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
1	0	0,0
2	1	0,1
3	2	0,5
4	3	1,4
5	4	2,5
6	5	4,0
7	6	5,7
8	7	7,7
9	8	10,0
10	9	12,5
11	10	15,2
12	11	18,2
13	12	21,3

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
22	21	53,8
23	22	57,6
24	23	61,3
25	24	65,0
26	25	68,6
27	26	72,1
28	27	75,5
29	28	78,8
30	29	81,8
31	30	84,8
32	31	87,5
33	32	90,0
34	33	92,3

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

№№	Результат (кол-во раз)	Очки
35	34	94,3
36	35	96,0
37	36	97,5
38	37	98,6
39	38	99,5
40	39	99,9
41	40	100,0

9.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

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

9.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

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

10. Приседание на одной ноге

10.1. Таблица начисления очков.

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

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

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

10.2. Условия и требования к выполнению упражнения.

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

1. Упражнение «Приседание на одной ноге» («пистолет») представляет собой максимально глубокое приседание на одной ноге, при котором задняя поверхность бедра ложится на икроножную мышцу. «Нерабочая» нога вытянута вперед (для этого требуется значительная эластичность задней группы мышц бедра).
2. Упражнение выполняется из исходного положения стоя на одной ноге, вторая нога в расслабленном состоянии слегка вытянута вперед. Руки вытянуты вперед.
3. Из данного положения выполняется приседание на одной ноге, вторая нога вытянута вперед. Руки также вытянуты вперед. Вес тела перенесен на центр стопы, стопа полностью опирается на поверхность. В этом положении фиксируется приседание на короткое время, а затем, выпрямляя опорную ногу, необходимо подать таз вперед и вернуться в исходное положение.
4. Для этого упражнения нужно иметь чрезвычайно подвижные тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Поэтому большинство спортсменов ограничивается техникой выполнения данного упражнения с самопомощью или приседаний на низкую степ-платформу.

10.3. Применяемое в тесте оборудование и инвентарь.

- ровная поверхность опоры.

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

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

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

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

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

№ п/п	ВИД ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное количество спортсменов – участников тренировочного сбора
		ЭНП	ТЭ (СС)	ЭССМ	ЭВСМ	
1. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ						
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	-	21	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	21	21	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ						
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для участия в медицинских осмотрах по программам углубленных медицинских обследований	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с программой и планом медицинского обеспечения
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и				Не менее 60% от состава

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

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

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) BMX	ТЭ (СС) МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ BMX	ЭССМ МТБ	ЭССМ ТРЕК	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ BMX	ЭВСМ МТБ	ЭВСМ ТРЕК	ЭВСМ ШОССЕ
ОСНОВНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ															
1	Велостанок универсальный	штука			6	6	6		3	3	3		3	3	1
2	Мяч баскетбольный	штука		1				1				1			
3	Мяч футбольный	штука			1	1	1		1	1	1		1	1	1
4	Свисток	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Секундомер	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Скакалка	штука	5	3				3				1			
7	Фишки (конусы)	штука		40				40				10			
8	Эспандер резиновый ленточный	штука	6	12				6				2			
9	Эспандер ручной двойного действия	штука	6			6				3				1	
ОСНОВНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ															
10	Автомобиль легковой для сопровождения	штука			1	1	1		1	1	1		1	1	1

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	ЭНП	ТЭ (СС) BMX	ТЭ (СС) МТБ	ТЭ (СС) ТРЕК	ТЭ (СС) ШОССЕ	ЭССМ BMX	ЭССМ МТБ	ЭССМ ТРЕК	ЭССМ ШОССЕ	ЭВСМ BMX	ЭВСМ МТБ	ЭВСМ ТРЕК	ЭВСМ ШОССЕ
11	Мотоцикл/квадроцикл для сопровождения				1	1	1		1	1	1		1	1	1
12	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штука			1	1	1		1	1	1		1	1	1
ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДОВ															
13	Набор передних шестеренок	комплект			6	6	6		3	3	3		1	1	1
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕМОНТА И ОБСЛУЖИВАНИЯ ВЕЛОСИПЕДОВ															
14	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Набор слесарных инструментов	комплект		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Насос для подкачки покрышек	штука	1		2	2	2		1	1	1		1	1	1
17	Насос-компрессор для подкачки колес	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ И ПРИБОРЫ															
21	Компьютер (ноутбук) с принтером	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	Рулетка металлическая 20 м	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Таблица 2

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

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

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

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

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

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

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

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

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

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

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

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

Базовый перечень оборудования и инвентаря,
рекомендуемый для оборудования спортивно-методического кабинета

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

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

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

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

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

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

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

**ЛИСТ ВИЗИРОВАНИЯ
ПРОЕКТА ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ
ЧЛЕНАМИ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ «ФГБУ ФЦПСР – ФВСР»**

№№	Член рабочей группы	Виза	Дата визирования
1	БЕСЧАСТНОВ А.А.		
2	КУБЕЕВ А.В.		
3	МАТИН И.В.		
4	ТЕБАЙКИН И.Г.		