

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

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБУ ДО СШОР

Петродворцового района

Санкт-Петербурга, протокол № 7

от 26.11.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШОР

Петродворцового района

Санкт-Петербурга

Т.М. Козак

Приказ № 27 от 24.11.2024



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «велосипедный спорт»**

(Разработана на основании Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «велосипедный спорт»), приложение №9 к распоряжению Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 №1213-р.

Срок реализации программы:

базовый уровень – от 1 до 4 лет

продвинутый уровень – от 1 до 8 лет

Возраст обучающихся:

базовый уровень 7-13 лет

продвинутый уровень 11-20 лет

Разработчик:
инструктор – методист Кузьменко А.В.
тренер-преподаватель Самусенко К.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «велосипедный спорт».

Программа разработана в соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и базовым требованиями к дополнительной общеразвивающей программе области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1213-р (далее – базовые требования), с учетом:

приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;

– Федерального закона от 31.07.2020 № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Концепции развития дополнительного образования до 2023 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (в редакции от 15.05.2023 г.);

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

– Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Программа рассчитана на обучающихся 7-13 лет на базовом уровне, 11-20 лет на продвинутом уровне, зачисленных на основании выполненных контрольно-переводных нормативов, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы, за счет средств бюджета Санкт-Петербурга.

Количественный состав учебной группы базового уровня – 10-20 обучающихся, продвинутого уровня – 6-12 обучающихся.

Учебные группы могут быть смешанными, разновозрастными.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества.

Общеразвивающей программы «Велосипедный спорт» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством велосипедного спорта, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью данной Программы является упор на обучение и совершенствование технических навыков и тактических способностей, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и

на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении дисциплины и стремлению к победам.

Новизна Программы заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

Продолжительность уровней подготовки, возрастные границы лиц, для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» регламентированы базовыми требованиями.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст для прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1 - 4	7	13	10 - 20
Продвинутой уровень	1 - 8	11	20	6 - 12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Для зачисления на уровень подготовки, поступающий на обучение, по Программе должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления или быть старше этого возраста.

Срок реализации и обучения на базовом уровне составляет 4 года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимся результатов, соответствующих требованиям продвинутого уровня.

На базовом и продвинутом уровне свыше года допускается зачисление лиц, прошедших обучение по аналогичным программам в других образовательных организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления, установленные базовыми требованиями по виду спорта «велосипедный спорт», и настоящей Программой с учетом сроков реализации Программы и возрастных границ лиц, проходящих обучение.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на уровнях подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Требования к объему дополнительной общеразвивающей программы регламентированы базовыми требованиями по виду спорта «велосипедный спорт»:

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Объем	Уровни и периоды подготовки
-------	-----------------------------

тренировочной нагрузки	Базовый уровень				Продвинутый уровень			
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Количество часов в неделю (оптимально)	6			12	5	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3-4	4	4	до 4	до 6	до 6	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 364	до 468	до 624	до 780	до 936	до 1092	до 1248

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный год начинается 1-го января.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на базовом уровне - 2 часов;
- на продвинутом уровне - 3 часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, начиная с продвинутого уровня.

Цель Программы - вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

- 1. Образовательные:**
 - формирование необходимых теоретических знаний; обучение технике и тактике игры;
 - обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- 2. Воспитательные:**
 - воспитание моральных и волевых качеств;
 - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
 - формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- 3. Развивающие:**
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
 - совершенствование навыков и умений игры.

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы реализации программы.

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

- принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.
- принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.
- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные;
- принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.
- принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

По итогам освоения Программы применительно к уровню подготовки лицу, проходящему обучение (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие

требования к результатам реализации Программы:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «велосипедный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «велосипедный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На продвинутом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий велосипедным спортом обучающиеся **будут знать:**

- физической культуре и ее видах, возможностях и полезном влиянии на организм человека;
- историю развития велосипедного спорта в России и за рубежом о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- видах общеразвивающих и специальных физических упражнений и основах техники и тактики велосипедного спорта.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания в области техники и тактики велосипедного спорта и стремиться к достижению высоких спортивных результатов;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма; соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- выстраивать позитивные межличностные отношения в коллективе; проявлять уважение к соперникам и адекватно оценивать свои поступки.

Будут владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- способами совершенствования своей волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства.

В ходе обучения по Программе у обучающихся сформируются:

1. Личностные универсальные учебные действия:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно- познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;

разви

тие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

2. Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

3. Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

4. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению.

При обучении и воспитании детей **в возрасте 8-10 лет** важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 8-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка.

Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 7-10 лет часто пере возбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сензитивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

Так, для мальчиков I-II классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во II-IV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является

хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный велосипедист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества велосипедистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера.

Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, запелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и велосипедистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 16-17 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в

год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам - 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Жизненная емкость легких в 17-18 лет составляет 4060 мл.

С 17 до 20-21 года работоспособность в среднем возрастает на 20%.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как езда по наклонной дорожке (вверх и вниз).

Высокий уровень выносливости достигается в 19 лет. Костно-мышечная система у юных велосипедистов в 15-17 лет достаточно крепнет для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание тренировки (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения – очная.

Реализация Программы проводится с учетом уровня подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебного плана. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

При приеме лиц на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности, поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями по виду спорта «велосипедный спорт».

Для приема на обучение по Программе требуется медицинское заключение о допуске к занятиям, оформленное в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Количество поступающих для обучения по Программе определяется учредителем Учреждения - Комитетом по физической культуре и спорту, в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание государственных услуг за счет бюджетных ассигнований Санкт-Петербурга.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется учреждением, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа годов обучения;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Основными формами занятия являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика (на продвинутом уровне);
- тестирование и контроль.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях (соревнованиях).

Кроме того, в учебно-тренировочных группах на период отпуска тренера-преподавателя, карантина, длительной командировки тренера-преподавателя предполагается самостоятельная работа обучающегося (индивидуальная подготовка) по учебно-тренировочному плану, разработанному тренером-преподавателем с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия - основная форма занятий.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижениями поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

Содержание отдельного учебно-тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач.

Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

Нередко основное содержание учебно-тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например, кроссовый бег.

Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега.

При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или *разминка*.

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы.

Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата.

Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка

сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз":

- Наклоны, повороты, круговые движения головы.
- Сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами.
- Наклоны, повороты, круговые движения туловища. Маховые движения ногами, приседания, выпады.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. Количество повторений каждого упражнения - 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки. Общая продолжительность разминки может составлять 15-25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный, игровой.

Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности.

В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия - 55-60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

В наиболее простом варианте это может быть закатка на велосипеде 3-5 минут с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание.

Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 мин.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач.

Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части тренировочного занятия. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

На базовом уровне основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико- тактического арсенала велосипедиста.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки							
	Базовый уровень				Продвинутый уровень			
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Общая физическая подготовка (час)	44	44	74	04	18	38	58	78

Специальная физическая подготовка (час)	8	4	08	93	59	2	65	3	45	4	53	5
Техническая подготовка (час)	0	2	4	9	4	8	7	8	02	1	6	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0	04	22	43	95	1	04	2	19	2	31	2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час)						н е менее 1		н е менее 1		н е менее 2		н е менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного уровня подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта футбол. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях,
- уметь координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других - силы, т.е. необходима специальная подготовка.

В содержании ОФП ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах.

Следует учитывать особенности обучающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовкой.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий,

изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Перечисленные задачи осуществляются с помощью выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, а также занятий другими правильно подобранными видами спорта.

Для обучающегося каждой специальности характерно специфическое проявление физических качеств. Для повышения эффективности физической подготовки необходимо, чтобы она была направлена на совершенствование качеств применительно к особенностям действий велосипедиста во время соревнований.

Физические качества находятся в тесной взаимосвязи. Большинство качеств настолько связано между собой, что совершенное развитие и проявление одного из них невозможно без высокого развития и проявления других. Поэтому специальная физическая подготовка только в том случае может быть действительно полноценной, если она направлена на совершенствование всех основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости.

Техника футбола – это совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резанные удары, остановки мяча с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приёмов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъёма, остановок мяча подъёмом, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Техническая подготовка велосипедиста.

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъёме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среде. Функции управления в системе «гонщик-велосипед-среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки, зоны равновесия велосипеда. Типы посадки на велосипеде в различных ситуациях: ровная поверхность, подъём в гору, спуск с горы. Технология установки посадки. Техника педалирования. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Техника преодоления подъёма в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей. Техника прямолинейного движения езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно. Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения:

частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона. Техника маневрирования. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Тактическая подготовка велосипедиста.

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

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер-преподаватель.

Для повышения теоретических знаний организуют лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, киноколеек, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы. Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары — предусматривать выступления на них самих обучающихся.

Самостоятельная теоретическая подготовка многогранна. Она включает изучение спортивно-методической литературы, подготовку индивидуальных планов учебно-тренировочного занятия и ведение записей в дневнике, разработку и анализ тактических планов матчей, результатов учебно-тренировочного занятия и выступлений в соревнованиях в зависимости от использования различных учебно-тренировочных средств, методических приемов, варьирования нагрузок.

Занятия должны быть тесно связаны с тематикой теоретического курса. Так, в период совершенствования техники целесообразно знакомить обучающихся с техникой ведущих советских и зарубежных теннисистов, организуя просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, лекции, беседы, посвященные анализу лучших образцов техники.

В процессе теоретической подготовки велосипедисты должны изучить: историю отечественного и зарубежного велосипедного спорта; состояние и перспективы дальнейшего развития велосипедного спорта в нашей стране; технику, тактику и стратегию; основы учебно-тренировочного занятия велосипедиста; принципы индивидуального планирования учебно-тренировочного занятия, учета и анализа ее результатов вопросы гигиены, закаливания, режима и питания обучающегося, врачебного контроля, самоконтроля, спортивного травматизма; приемы оказания первой помощи; итоги годичного цикла учебно-тренировочного занятия, задачи совершенствования игры и системы учебно-тренировочного занятия.

Теоретическая подготовка должна помогать велосипедисту неуклонно повышать свое спортивное мастерство, осмыслить поставленные перед ним цели и задачи, а также конкретные средства и методы их достижения.

Современный велосипедный спорт отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы учебно-тренировочного занятий. Теоретическая подготовка призвана

оперативно знакомить обучающихся со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном велосипедном спорте.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности обучающихся и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний обучающегося на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, социально- организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных обучающихся относятся:

Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного обучающегося есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером-преподавателем) искусственным созданием соответствующих ситуаций в учебно-тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных обучающихся.

Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым обучающимся на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с

особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов), и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем обучающемуся (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-либо спортивному испытанию.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи учебно-тренировочного занятия или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии обучающиеся с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи учебно-тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному обучающемуся показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного обучающегося, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к обучающимся со слабой и подвижной нервной системой.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

Воспитательная работа.

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами командных выступлений на соревнованиях;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика; формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В

1.		различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	течение года
2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
3.	...	...	...
	Здоровьесбережение		
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
	Патриотическое воспитание обучающихся		
1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу	В течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортивной подготовки	
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных Дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления

иммунитета обучающегося.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «велосипедный спорт».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики на продвинутом уровне.

Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или

спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Антидопинговая программа является важной составляющей в системе спортивной подготовки спортсмена. Формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий учреждением, является повышение уровня знаний, спортсменов по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов занимающимися.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Общероссийскими антидопинговыми правилами (2.1.1 Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, ее метаболиты или маркеры, обнаруженные в их пробах.)

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет. Участие в онлайн-обучении на официальном сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Антидопинговая работа в Организации проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий, ежегодно утверждаемого руководителем учреждения.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Продвинутый уровень	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,

мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по футболу на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, велосипедному спорту;
- оказание помощи при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики

п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
-----	--------	---------------------------	------------------

	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта начинающими обучающимися 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов в велосипедном спорте. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.	Устанавливаю тся в соответствии с графиком и спецификой спортивной подготовки
		Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	
		Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке.	
		Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований	
		Тренировка основных технических элементов и приемов.	
		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	
		Подбор упражнений для совершенствования техники велосипедиста.	
		Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации	
		Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.	
		Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

п/п	Название мероприятия
	Беседы и теоретические занятия на темы: • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др.
	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий <i>Виды практической деятельности:</i> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

– возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта «велосипедный спорт»; выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям велосипедного спорта и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

– отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо.

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно- тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, глубокое дыхание, упражнения на растяжку, медитации.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- ведение специальных профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

—
оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

—
использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

—
оригинальные упражнения для позвоночника и стопы;

—
повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

—
эффективная индивидуализация тренировочных занятий; соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

—
рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; поливитаминные комплексы;

—
различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

—
ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающегося. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Требования к медицинскому обеспечению обучающихся.

Первичная медико-санитарная помощь осуществляется в порядке, установленном статьей 33 Федерального закона от 21.11.2011 М323-ФЗ. «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»

Первичная медико-санитарная помощь включает мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Основанием для допуска лица к обучению по дополнительным общеразвивающим программам базового уровня является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска лиц обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам спортивной подготовки, начиная с продвинутого уровня подготовки, к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения углубленного медицинского осмотра.

Первичная доврачебная помощь оказывается обучающимся в медицинском кабинете Учреждения.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся продвинутого уровня, включающий в себя медицинские осмотры периодические медицинские осмотры в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий»

Требования к материально-техническим условиям реализации уровней подготовки.

1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области

физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «велосипедный спорт»:

- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- наличие раздевалок, душевых;
-

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Уровни подготовки				
			Стартовый/Базовый уровень	Продвинутый уровень			
				BMX"	"маунт инбайк"	трек"	"шоссе"
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-		1		
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-		-		1
3.	Велостанок универсальный	штук	-		6		6
4.	Капсула каретки	штук	-		-		1
5.	Кассета	штук	-		-		1
6.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	-		1		1
7.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-		1		1
8.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1		1		1
9.	Передние шестеренки	комплект	-		6		6
10.	Слесарные инструменты	комплект	-		1		1
11.	Насос для подкачки покрышек	штук	1		2		2
12.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1		1		1
13.	Обод колеса	штук	2		-		2
14.	Переключатель задний	штук	1		-		2
	Переключате	штук	1		-		2

15.	ль передний	тук					
16.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	тук ш	1		1		1
17.	Рулевая колонка	тук ш	1		-		1
18.	Система для шоссе	тук ш	-		-		1
19.	Спицы	тук ш	10		-	0	2
20.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	к омплект	2		1		1
21.	Трос с рубашкой	тук ш	2		-		2
22.	Фишки (конусы)	тук ш	-	0	-		-
23.	Цепь	тук ш	1		-		2
24.	Шипы	тук ш	-		-		2
25.	Шифтеры	тук ш	-		-		2
26.	Велокамеры "BMX"	тук ш	20	0	-		-
27.	Велокамеры "MTB"	тук ш	20		20		-
28.	Велокамеры трек	тук ш	-		-	0	-
29.	Велокамеры шоссе	тук ш	20		-	0	2
30.	Велопокрышки "BMX"	к омплект	20	0	-		-
31.	Велопокрышки "MTB"	к омплект	20		20		-
32.	Велопокрышки "трек"	к омплект	-		-	0	-
33.	Велопокрышки "шоссе"	к омплект	20		-	0	2
34.	Велосипед "BMX"	тук ш	10	0	-		-
35.	Велосипед "MTB" (гоночный)	тук ш	-		10		-
36.	Велосипед "MTB" (тренировочный)	тук ш	10		10		-
37.	Велосипед трековый	тук ш	-		-	0	-
38.	Велосипед трековый (гоночный)	тук ш	-		-	0	-
39.	Велосипед шоссейный	тук ш	10		10	0	-
40.	Велосипед шоссейный (гоночный)	тук ш	10	0	-	0	1
	Велотрубки	к	-		-		-

41.	трековые (гоночные)	омплект				0	
42.	Велотрубки шоссейные	к омплект	20		-	0	-
43.	Велотрубки трековые (тренировочные)	к омплект	-		-	0	-
44.	Грязевые щитки	к омплект	20		20		2 0
45.	Держатель для фляги	ш тук	10		10	0	1 0
46.	Дисковое колесо для трека	к омплект	-		-	0	-
47.	Колеса шоссейные (запасные)	к омплект	20		20	0	2 0
48.	Контактные педали "BMX"	к омплект	-	0	-		-
49.	Контактные педали "МТБ"	к омплект	-		20		-
50.	Контактные педали "трек"	к омплект	-		-	0	-
51.	Контактные педали "шоссе"	к омплект	-		20	0	2 0
52.	Колеса "BMX" (запасные)	к омплект	-	0	-		-
53.	Колеса "МТБ" (запасные)	к омплект	20		20		-
54.	Колеса трековые (запасные)	к омплект	-		-	0	2 0
55.	Чехол для велосипеда	к омплект	-	0	10	0	1 0
56.	Обмотка для руля	ш тук	20	0	20	0	2 0
7.	Руль для групповых гонок	ш тук	-		10	0	1 0
8.	Ручки тормозные "шоссе"	ш тук	-		-		2 0

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

- "BMX" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру "BMX";
- "маунтинбайк" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово "маунтинбайк";
- "трек" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово "трек";
- "шоссе" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово "шоссе".

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»:

№п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
------	------------------------------------	-------------------	--------------------

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX"			
2.	Веломайка защитная	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
6.	Велотуфли	пар	
9.	Велошлем с защитой лица	штук	
12.	Костюм ветрозащитный	штук	
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	
20.	Перчатки защитные	пар	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маунтинбайк", "шоссе"			
28.	Велокомбинезон	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
29.	Веломайка	штук	
30.	Веломайка с длинным рукавом	штук	
32.	Велоперчатки летние	пар	
33.	Велоперчатки теплые	пар	
34.	Велотрусы	штук	
35.	Велотуфли "МТБ"	пар	
36.	Велотуфли шоссейные	пар	
37.	Велошапка летняя	штук	
38.	Велошапка теплая	штук	
41.	Жилет велосипедный	штук	
42.	Каска защитная	штук	
48.	Очки защитные	штук	
49.	Разминочные рукава	пар	
50.	Разминочные чулки	пар	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "трек"			
57.	Велокомбинезон	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
58.	Веломайка	штук	
59.	Веломайка с длинным рукавом	штук	
61.	Велоперчатки летние	пар	
62.	Велоперчатки теплые	пар	
63.	Велотрусы	штук	
64.	Велотуфли трековые	пар	
65.	Велотуфли шоссейные	пар	
66.	Велошапка летняя	штук	
67.	Велошапка теплая	штук	
70.	Жилет велосипедный	штук	

71.	Каска защитная	штук	
74.	Костюм спортивный (парадный)	штук	
78.	Разминочные рукава	пар	
79.	Разминочные чулки	пар	

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

– "МТБ" - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово "маунтинбайк";

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «велосипедный спорт»: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки							
	Базовый уровень				Продвинутый уровень			
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год

Общая физическая подготовка (час)	44	44	74	04	18	38	58	78
Специальная физическая подготовка (час)	8	4	08	93	59	65	45	53
Техническая подготовка (час)	0	2	4	9	4	7	02	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0	04	22	43	95	04	19	31
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час)					е менее 1	е менее 1	е менее 2	е менее 2

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка уровня общей физической и специальной физической подготовки, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой и направленная на выстраивание максимально эффективного образовательного процесса в целях достижения планируемых результатов освоения Программы.

Цель текущего контроля успеваемости заключается в:

- определении степени освоения обучающимися Программы соответствующего уровня в течение учебно-тренировочного года;
- контроле индивидуального продвижения обучающегося в освоении Программы.

Текущий контроль успеваемости проводится тренером-преподавателем для всех обучающихся Учреждения время учебно-тренировочного занятия.

Текущий контроль успеваемости осуществляется по полугодиям, в первом полугодии – в марте-апреле и во втором полугодии – в сентябре-октябре текущего учебно-тренировочного года.

Основными формами текущего контроля являются:

- тестирование по ОФП и СФП,
- контрольные учебно-тренировочные занятия; посещаемость учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения Программы по итогам учебно-тренировочного года, предусмотренного Программой, определение степени освоения обучающимися учебного материала.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения достижения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся за текущий учебно-тренировочный год и, при достижении показателей, осуществления перевода обучающихся на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в конце текущего учебно-тренировочного года).

Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, предусмотренных Программой), тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими

нагрузками (далее – тесты).

Обучающиеся, освоившие в полном объеме содержание Программы текущего учебно-тренировочного года, на основании положительных результатов промежуточной аттестации переводятся на следующий учебно-тренировочный год.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на базовый и продвинутый уровень подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»:

Для зачисления и переводов на следующий этап подготовки используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Условия бально-рейтинговой системы: минимальное количество баллов по ОФП и СФП — по 150 баллов на базовый уровень и 300 баллов на продвинутый уровень;

Отбор происходит по суммарному количеству набранных баллов.

п/п	№	Упражнения	Единица измерения	Результат	Балл
1.	Бег на 3000 м	мин, с	и более	0:14:45	0,0
				0:14:40	0,1
				0:14:35	0,2
				0:14:30	0,3
				0:14:25	0,5
				0:14:20	0,8
				0:14:15	1,1
				0:14:10	1,4
				0:14:05	1,8
				0:14:00	2,3
				0:13:55	2,8
				0:13:50	3,3
				0:13:45	3,9
				0:13:40	4,6
				0:13:35	5,3
				0:13:30	6,1
				0:13:25	6,9
				0:13:20	7,8
				0:13:15	8,7
				0:13:10	9,7
				0:13:05	10,7
				0:13:00	11,8
				0:12:55	13,0
				0:12:50	14,2
				0:12:45	15,5
				0:12:40	16,8
				0:12:35	18,2
				0:12:30	19,7
				0:12:25	21,2
				0:12:20	22,8
				0:12:15	24,4
				0:12:10	26,1

			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и	0,0
			более	

			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5
			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7
			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9

			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8

			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0

			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1

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

			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22

			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5
			16,4	24,8
			16,6	26,1
			16,8	27,4
			17,0	28,7
			17,2	30,0
			17,4	31,4
			17,6	32,8
			17,8	34,2
			18,0	35,6

18,2	37,0
18,4	38,4
18,6	39,8
18,8	41,3
19,0	42,7
19,2	44,2
19,4	45,6
19,6	47,1
19,8	48,5
20,0	50,0
20,2	51,5
20,4	52,9
20,6	54,4
20,8	55,8
21,0	57,3
21,2	58,7
21,4	60,2
21,6	61,6
21,8	63,0
22,0	64,4
200,0	58,41
205,0	61,18
210,0	63,92
215,0	66,61
220,0	69,26
225,0	71,85
230,0	74,38
235,0	76,84
240,0	79,22
245,0	81,51
250,0	83,71
255,0	85,80
260,0	87,78
265,0	89,64
270,0	91,38
275,0	92,98
280,0	94,44
285,0	95,74
290,0	96,89
295,0	97,87

			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8

			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2

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

			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1

		58	47,5
		60	50,0
		62	52,5
		64	54,9
		66	57,3
		68	59,8
		70	62,2
		72	64,5
		74	66,9
		76	69,2
		78	71,4
		80	73,7
		82	75,8
		84	77,9
		86	80,0
		88	81,9
		90	83,8
		92	85,7
		94	87,4
		96	89,1
		98	90,6
		100	92,1
		102	93,4
		104	94,7
		106	95,8
		108	96,8
		110	97,7
		112	98,4
		114	99,0
		116	99,5
		118	99,8
		120	100,0

* Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин

Примерные нормативы по специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на базовый и продвинутый уровни подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»:

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

0	14	0:0 1:59,1	0:0 4:04,7	0:0 6:12,9	0:1 0:34,4	0:2 1:45,7	0:3 3:12,3	0:4 4:49,3	0:5 6:34,3	1:0 8:25,7	1:3 2:24,3	1:5 6:39,7
0	15	0:0 1:58,1	0:0 4:02,7	0:0 6:10,0	0:1 0:29,4	0:2 1:35,3	0:3 2:56,5	0:4 4:28,0	0:5 6:07,4	1:0 7:53,2	1:3 1:40,4	1:5 5:44,3
0	16	0:0 1:57,2	0:0 4:00,7	0:0 6:07,0	0:1 0:24,3	0:2 1:24,8	0:3 2:40,4	0:4 4:06,3	0:5 5:40,0	1:0 7:20,1	1:3 0:55,6	1:5 4:47,8
0	17	0:0 1:56,2	0:0 3:58,7	0:0 6:03,9	0:1 0:19,1	0:2 1:14,1	0:3 2:24,1	0:4 3:44,2	0:5 5:12,2	1:0 6:46,4	1:3 0:10,1	1:5 3:50,3
0	18	0:0 1:55,2	0:0 3:56,7	0:0 6:00,8	0:1 0:13,8	0:2 1:03,2	0:3 2:07,5	0:4 3:21,8	0:5 4:43,9	1:0 6:12,1	1:2 9:23,9	1:5 2:52,0
0	19	0:0 1:54,2	0:0 3:54,6	0:0 5:57,6	0:1 0:08,4	0:2 0:52,2	0:3 1:50,7	0:4 2:59,1	0:5 4:15,2	1:0 5:37,5	1:2 8:37,1	1:5 1:52,9
0	20	0:0 1:53,2	0:0 3:52,5	0:0 5:54,4	0:1 0:03,0	0:2 0:41,0	0:3 1:33,7	0:4 2:36,2	0:5 3:46,2	1:0 5:02,5	1:2 7:49,8	1:5 0:53,2
0	21	0:0 1:52,2	0:0 3:50,4	0:0 5:51,2	0:0 9:57,6	0:2 0:29,8	0:3 1:16,5	0:4 2:13,0	0:5 3:17,0	1:0 4:27,1	1:2 7:02,1	1:4 9:52,9
0	22	0:0 1:51,1	0:0 3:48,3	0:0 5:48,0	0:0 9:52,1	0:2 0:18,5	0:3 0:59,3	0:4 1:49,8	0:5 2:47,7	1:0 3:51,6	1:2 6:14,1	1:4 8:52,3
0	23	0:0 1:50,1	0:0 3:46,2	0:0 5:44,8	0:0 9:46,5	0:2 0:07,1	0:3 0:41,9	0:4 1:26,4	0:5 2:18,1	1:0 3:15,9	1:2 5:25,8	1:4 7:51,4
0	24	0:0 1:49,1	0:0 3:44,1	0:0 5:41,5	0:0 9:41,0	0:1 9:55,7	0:3 0:24,5	0:4 1:02,9	0:5 1:48,5	1:0 2:40,0	1:2 4:37,4	1:4 6:50,3
0	25	0:0 1:48,0	0:0 3:41,9	0:0 5:38,3	0:0 9:35,5	0:1 9:44,3	0:3 0:07,1	0:4 0:39,4	0:5 1:18,8	1:0 2:04,1	1:2 3:48,9	1:4 5:49,1
0	26	0:0 1:47,0	0:0 3:39,8	0:0 5:35,0	0:0 9:29,9	0:1 9:32,9	0:2 9:49,7	0:4 0:15,8	0:5 0:49,1	1:0 1:28,2	1:2 3:00,4	1:4 4:47,9
0	27	0:0 1:45,9	0:0 3:37,6	0:0 5:31,7	0:0 9:24,4	0:1 9:21,5	0:2 9:32,3	0:3 9:52,3	0:5 0:19,5	1:0 0:52,3	1:2 2:12,0	1:4 3:46,7
0	28	0:0 1:44,9	0:0 3:35,5	0:0 5:28,5	0:0 9:18,8	0:1 9:10,1	0:2 9:14,9	0:3 9:28,9	0:4 9:49,9	1:0 0:16,5	1:2 1:23,7	1:4 2:45,7
0	29	0:0 1:43,9	0:0 3:33,4	0:0 5:25,2	0:0 9:13,3	0:1 8:58,8	0:2 8:57,6	0:3 9:05,5	0:4 9:20,4	0:5 9:40,9	1:2 0:35,5	1:4 1:44,9
0	30	0:0 1:42,8	0:0 3:31,3	0:0 5:22,0	0:0 9:07,8	0:1 8:47,5	0:2 8:40,4	0:3 8:42,3	0:4 8:51,0	0:5 9:05,4	1:1 9:47,6	1:4 0:44,4
0	31	0:0 1:41,8	0:0 3:29,2	0:0 5:18,8	0:0 9:02,4	0:1 8:36,2	0:2 8:23,2	0:3 8:19,1	0:4 8:21,8	0:5 8:30,1	1:1 8:59,9	1:3 9:44,2
0	32	0:0 1:40,8	0:0 3:27,1	0:0 5:15,6	0:0 8:57,0	0:1 8:25,1	0:2 8:06,2	0:3 7:56,2	0:4 7:52,8	0:5 7:55,0	1:1 8:12,5	1:3 8:44,4
0	33	0:0 1:39,8	0:0 3:25,0	0:0 5:12,5	0:0 8:51,6	0:1 8:14,0	0:2 7:49,3	0:3 7:33,4	0:4 7:24,1	0:5 7:20,2	1:1 7:25,5	1:3 7:45,0
0	34	0:0 1:38,8	0:0 3:22,9	0:0 5:09,3	0:0 8:46,3	0:1 8:03,0	0:2 7:32,6	0:3 7:10,8	0:4 6:55,5	0:5 6:45,7	1:1 6:38,9	1:3 6:46,2
0	35	0:0 1:37,8	0:0 3:20,9	0:0 5:06,2	0:0 8:41,0	0:1 7:52,2	0:2 7:16,0	0:3 6:48,4	0:4 6:27,3	0:5 6:11,5	1:1 5:52,8	1:3 5:47,9
	36	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3

0	1:36,8	3:18,9	5:03,1	8:35,7	7:41,4	6:59,6	6:26,2	5:59,3	5:37,7	5:07,1	4:50,2
37	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:35,8	3:16,9	5:00,1	8:30,6	7:30,8	6:43,3	6:04,3	5:31,6	5:04,2	4:21,9	3:53,2
38	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:34,9	3:14,9	4:57,1	8:25,5	7:20,2	6:27,3	5:42,6	5:04,3	4:31,1	3:37,2	2:56,8
39	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:33,9	3:13,0	4:54,1	8:20,4	7:09,9	6:11,4	5:21,2	4:37,3	3:58,4	2:53,1	2:01,1
40	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:33,0	3:11,1	4:51,2	8:15,4	6:59,6	5:55,8	5:00,1	4:10,6	3:26,2	2:09,5	1:06,1
41	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:32,1	3:09,2	4:48,3	8:10,5	6:49,5	5:40,4	4:39,3	3:44,3	2:54,4	1:26,6	0:11,9
42	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:2
0	1:31,2	3:07,3	4:45,5	8:05,7	6:39,5	5:25,1	4:18,7	3:18,4	2:23,0	0:44,2	9:18,4
43	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:2
0	1:30,3	3:05,4	4:42,7	8:00,9	6:29,7	5:10,2	3:58,5	2:52,9	1:52,1	0:02,5	8:25,8
44	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2
0	1:29,4	3:03,6	4:39,9	7:56,2	6:20,0	4:55,4	3:38,6	2:27,7	1:21,7	9:21,5	7:33,9
45	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2
0	1:28,5	3:01,9	4:37,2	7:51,6	6:10,5	4:40,9	3:19,0	2:03,0	0:51,8	8:41,0	6:42,9
46	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2
0	1:27,7	3:00,1	4:34,5	7:47,0	6:01,1	4:26,6	2:59,7	1:38,6	0:22,3	8:01,3	5:52,7
47	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:26,8	2:58,4	4:31,9	7:42,6	5:51,9	4:12,5	2:40,7	1:14,7	9:53,4	7:22,2	5:03,4
48	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:26,0	2:56,7	4:29,3	7:38,2	5:42,9	3:58,8	2:22,1	0:51,2	9:25,0	6:43,8	4:14,9
49	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:25,2	2:55,0	4:26,8	7:33,8	5:34,0	3:45,2	2:03,8	0:28,1	8:57,1	6:06,1	3:27,3
50	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:24,4	2:53,4	4:24,3	7:29,6	5:25,3	3:31,9	1:45,9	0:05,5	8:29,7	5:29,1	2:40,6
51	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:2
0	1:23,6	2:51,8	4:21,8	7:25,5	5:16,7	3:18,9	1:28,3	9:43,2	8:02,8	4:52,8	1:54,7
52	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:2
0	1:22,9	2:50,2	4:19,4	7:21,4	5:08,4	3:06,1	1:11,0	9:21,4	7:36,4	4:17,2	1:09,8
53	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:2
0	1:22,1	2:48,7	4:17,1	7:17,4	5:00,1	2:53,5	0:54,1	9:00,1	7:10,6	3:42,3	0:25,7
54	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:21,4	2:47,2	4:14,8	7:13,5	4:52,1	2:41,2	0:37,5	8:39,1	6:45,2	3:08,1	9:42,5
55	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:20,7	2:45,7	4:12,5	7:09,6	4:44,2	2:29,2	0:21,2	8:18,6	6:20,4	2:34,6	9:00,3
56	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:19,9	2:44,2	4:10,3	7:05,9	4:36,5	2:17,4	0:05,3	7:58,6	5:56,2	2:01,8	8:18,9
57	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:19,3	2:42,8	4:08,2	7:02,2	4:28,9	2:05,9	9:49,8	7:38,9	5:32,4	1:29,8	7:38,4
58	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:18,6	2:41,4	4:06,1	6:58,6	4:21,5	1:54,6	9:34,6	7:19,7	5:09,2	0:58,4	6:58,8

0	59	0:0 1:17,9	0:0 2:40,1	0:0 4:04,0	0:0 6:55,1	0:1 4:14,3	0:2 1:43,6	0:2 9:19,7	0:3 7:01,0	0:4 4:46,5	1:0 0:27,7	1:1 6:20,1
0	60	0:0 1:17,3	0:0 2:38,8	0:0 4:02,0	0:0 6:51,7	0:1 4:07,3	0:2 1:32,8	0:2 9:05,2	0:3 6:42,6	0:4 4:24,3	0:5 9:57,8	1:1 5:42,3
0	61	0:0 1:16,7	0:0 2:37,5	0:0 4:00,0	0:0 6:48,3	0:1 4:00,4	0:2 1:22,3	0:2 8:51,0	0:3 6:24,7	0:4 4:02,6	0:5 9:28,5	1:1 5:05,3
0	62	0:0 1:16,0	0:0 2:36,2	0:0 3:58,1	0:0 6:45,1	0:1 3:53,7	0:2 1:12,1	0:2 8:37,1	0:3 6:07,2	0:4 3:41,5	0:5 8:60,0	1:1 4:29,2
0	63	0:0 1:15,4	0:0 2:35,0	0:0 3:56,2	0:0 6:41,9	0:1 3:47,1	0:2 1:02,0	0:2 8:23,6	0:3 5:50,2	0:4 3:20,8	0:5 8:32,1	1:1 3:54,1
0	64	0:0 1:14,9	0:0 2:33,8	0:0 3:54,4	0:0 6:38,8	0:1 3:40,7	0:2 0:52,3	0:2 8:10,4	0:3 5:33,5	0:4 3:00,7	0:5 8:04,9	1:1 3:19,7
0	65	0:0 1:14,3	0:0 2:32,6	0:0 3:52,6	0:0 6:35,7	0:1 3:34,4	0:2 0:42,8	0:2 7:57,6	0:3 5:17,3	0:4 2:41,1	0:5 7:38,4	1:1 2:46,3
0	66	0:0 1:13,7	0:0 2:31,5	0:0 3:50,9	0:0 6:32,8	0:1 3:28,4	0:2 0:33,5	0:2 7:45,0	0:3 5:01,5	0:4 2:22,0	0:5 7:12,6	1:1 2:13,7
0	67	0:0 1:13,2	0:0 2:30,4	0:0 3:49,2	0:0 6:29,9	0:1 3:22,5	0:2 0:24,5	0:2 7:32,8	0:3 4:46,1	0:4 2:03,4	0:5 6:47,5	1:1 1:42,0
0	68	0:0 1:12,7	0:0 2:29,3	0:0 3:47,5	0:0 6:27,1	0:1 3:16,7	0:2 0:15,7	0:2 7:21,0	0:3 4:31,1	0:4 1:45,3	0:5 6:23,0	1:1 1:11,1
0	69	0:0 1:12,2	0:0 2:28,2	0:0 3:45,9	0:0 6:24,4	0:1 3:11,1	0:2 0:07,1	0:2 7:09,5	0:3 4:16,6	0:4 1:27,6	0:5 5:59,2	1:1 0:41,1
0	70	0:0 1:11,7	0:0 2:27,2	0:0 3:44,4	0:0 6:21,8	0:1 3:05,7	0:1 9:58,8	0:2 6:58,2	0:3 4:02,4	0:4 1:10,5	0:5 5:36,1	1:1 0:11,9
0	71	0:0 1:11,2	0:0 2:26,2	0:0 3:42,9	0:0 6:19,2	0:1 3:00,4	0:1 9:50,8	0:2 6:47,4	0:3 3:48,7	0:4 0:53,9	0:5 5:13,7	1:0 9:43,6
0	72	0:0 1:10,7	0:0 2:25,3	0:0 3:41,4	0:0 6:16,7	0:1 2:55,2	0:1 9:42,9	0:2 6:36,8	0:3 3:35,4	0:4 0:37,8	0:5 4:51,9	1:0 9:16,1
0	73	0:0 1:10,3	0:0 2:24,3	0:0 3:40,0	0:0 6:14,3	0:1 2:50,3	0:1 9:35,3	0:2 6:26,5	0:3 3:22,4	0:4 0:22,1	0:5 4:30,8	1:0 8:49,4
0	74	0:0 1:09,8	0:0 2:23,4	0:0 3:38,6	0:0 6:11,9	0:1 2:45,4	0:1 9:28,0	0:2 6:16,6	0:3 3:09,9	0:4 0:07,0	0:5 4:10,3	1:0 8:23,6
0	75	0:0 1:09,4	0:0 2:22,6	0:0 3:37,3	0:0 6:09,7	0:1 2:40,8	0:1 9:20,9	0:2 6:07,0	0:3 2:57,8	0:3 9:52,3	0:5 3:50,5	1:0 7:58,5
0	76	0:0 1:09,0	0:0 2:21,7	0:0 3:36,0	0:0 6:07,5	0:1 2:36,3	0:1 9:14,0	0:2 5:57,7	0:3 2:46,0	0:3 9:38,1	0:5 3:31,3	1:0 7:34,3
0	77	0:0 1:08,6	0:0 2:20,9	0:0 3:34,7	0:0 6:05,4	0:1 2:31,9	0:1 9:07,3	0:2 5:48,7	0:3 2:34,7	0:3 9:24,4	0:5 3:12,8	1:0 7:10,9
0	78	0:0 1:08,2	0:0 2:20,1	0:0 3:33,5	0:0 6:03,3	0:1 2:27,7	0:1 9:00,9	0:2 5:40,0	0:3 2:23,7	0:3 9:11,1	0:5 2:54,9	1:0 6:48,4
0	79	0:0 1:07,8	0:0 2:19,3	0:0 3:32,4	0:0 6:01,3	0:1 2:23,6	0:1 8:54,7	0:2 5:31,7	0:3 2:13,2	0:3 8:58,4	0:5 2:37,7	1:0 6:26,6
0	80	0:0 1:07,5	0:0 2:18,6	0:0 3:31,3	0:0 5:59,4	0:1 2:19,7	0:1 8:48,7	0:2 5:23,6	0:3 2:03,0	0:3 8:46,1	0:5 2:21,0	1:0 6:05,6
	81	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0

0	1:07,1	2:17,9	3:30,2	5:57,6	2:15,9	8:43,0	5:15,9	1:53,2	8:34,2	2:05,1	5:45,4
82	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:06,8	2:17,2	3:29,2	5:55,8	2:12,3	8:37,5	5:08,4	1:43,8	8:22,9	1:49,7	5:26,1
83	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:06,5	2:16,6	3:28,2	5:54,2	2:08,9	8:32,2	5:01,3	1:34,8	8:12,0	1:35,0	5:07,5
84	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:06,2	2:16,0	3:27,2	5:52,6	2:05,6	8:27,1	4:54,5	1:26,2	8:01,6	1:20,9	4:49,7
85	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:05,9	2:15,4	3:26,3	5:51,0	2:02,4	8:22,3	4:47,9	1:18,0	7:51,6	1:07,5	4:32,8
86	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:05,6	2:14,8	3:25,5	5:49,5	1:59,4	8:17,7	4:41,7	1:10,1	7:42,1	0:54,7	4:16,6
87	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:05,4	2:14,3	3:24,6	5:48,2	1:56,5	8:13,3	4:35,8	1:02,7	7:33,1	0:42,5	4:01,2
88	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:05,1	2:13,7	3:23,9	5:46,8	1:53,8	8:09,1	4:30,2	0:55,6	7:24,5	0:30,9	3:46,6
89	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:04,9	2:13,3	3:23,1	5:45,6	1:51,2	8:05,2	4:24,9	0:48,9	7:16,4	0:20,0	3:32,8
90	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:04,6	2:12,8	3:22,4	5:44,4	1:48,8	8:01,5	4:19,9	0:42,6	7:08,8	0:09,7	3:19,8
91	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:5	1:0
0	1:04,4	2:12,4	3:21,8	5:43,3	1:46,5	7:58,0	4:15,2	0:36,7	7:01,6	0:00,0	3:07,6
92	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
0	1:04,2	2:12,0	3:21,2	5:42,3	1:44,4	7:54,8	4:10,8	0:31,1	6:55,0	9:51,0	2:56,2
93	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
0	1:04,1	2:11,6	3:20,6	5:41,3	1:42,4	7:51,8	4:06,8	0:26,0	6:48,7	9:42,6	2:45,6
94	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
0	1:03,9	2:11,3	3:20,1	5:40,4	1:40,6	7:49,0	4:03,0	0:21,3	6:43,0	9:34,9	2:35,8
95	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
0	1:03,7	2:11,0	3:19,6	5:39,6	1:38,9	7:46,4	3:59,6	0:16,9	6:37,7	9:27,8	2:26,9
96	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
0	1:03,6	2:10,7	3:19,2	5:38,9	1:37,4	7:44,1	3:56,4	0:13,0	6:33,0	9:21,3	2:18,7
97	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
0	1:03,5	2:10,4	3:18,8	5:38,2	1:36,0	7:42,0	3:53,6	0:09,4	6:28,7	9:15,5	2:11,4
98	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
0	1:03,4	2:10,2	3:18,4	5:37,6	1:34,8	7:40,2	3:51,1	0:06,3	6:24,9	9:10,4	2:04,9
99	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
0	1:03,3	2:10,0	3:18,1	5:37,1	1:33,8	7:38,6	3:49,0	0:03,6	6:21,6	9:05,9	1:59,3
10	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0
00	1:03,2	2:09,8	3:17,9	5:36,7	1:32,9	7:37,2	3:47,1	0:01,2	6:18,8	9:02,1	1:54,5

*Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "шоссе - индивидуальная гонка" (женщины)	
Ур	Дистанция (км)

овень специально й физической подготовки (ба лл)	1	2	3	5	10	15	20	25	30	40	50
	км	км	км	км	км	км	км	км	км	км	км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:0 2:27,1 и более	0:0 5:02,3 и более	0:0 7:40,7 и более	0:1 3:03,8 и более	0:2 6:53,2 и более	0:4 1:01,5 и более	0:5 5:22,7 и более	1:0 9:53,7 и более	1:2 4:32,7 и более	1:5 4:10,0 и более	2:2 4:08,2 и более
10	0:0 2:26,7	0:0 5:01,3	0:0 7:39,3	0:1 3:01,3	0:2 6:48,0	0:4 0:53,6	0:5 5:12,0	1:0 9:40,3	1:2 4:16,4	1:5 3:48,0	2:2 3:40,5
20	0:0 2:26,1	0:0 5:00,2	0:0 7:37,6	0:1 2:58,5	0:2 6:42,1	0:4 0:44,7	0:5 5:00,0	1:0 9:25,1	1:2 3:58,0	1:5 3:23,2	2:2 3:09,2
30	0:0 2:25,5	0:0 4:59,0	0:0 7:35,7	0:1 2:55,3	0:2 6:35,7	0:4 0:34,8	0:5 4:46,6	1:0 9:08,2	1:2 3:37,6	1:5 2:55,7	2:2 2:34,4
40	0:0 2:24,9	0:0 4:57,7	0:0 7:33,7	0:1 2:51,9	0:2 6:28,5	0:4 0:23,9	0:5 4:32,0	1:0 8:49,7	1:2 3:15,3	1:5 2:25,4	2:2 1:56,2
50	0:0 2:24,2	0:0 4:56,2	0:0 7:31,5	0:1 2:48,1	0:2 6:20,8	0:4 0:12,2	0:5 4:16,1	1:0 8:29,7	1:2 2:51,0	1:5 1:52,8	2:2 1:14,9
60	0:0 2:23,4	0:0 4:54,7	0:0 7:29,1	0:1 2:44,1	0:2 6:12,6	0:3 9:59,6	0:5 3:59,1	1:0 8:08,2	1:2 2:25,1	1:5 1:17,7	2:2 0:30,7
70	0:0 2:22,6	0:0 4:53,0	0:0 7:26,6	0:1 2:39,9	0:2 6:03,8	0:3 9:46,2	0:5 3:41,0	1:0 7:45,4	1:2 1:57,5	1:5 0:40,4	2:1 9:43,6
80	0:0 2:21,8	0:0 4:51,3	0:0 7:24,0	0:1 2:35,4	0:2 5:54,5	0:3 9:32,1	0:5 3:22,0	1:0 7:21,3	1:2 1:28,3	1:5 0:01,1	2:1 8:54,0
90	0:0 2:20,9	0:0 4:49,5	0:0 7:21,2	0:1 2:30,6	0:2 5:44,8	0:3 9:17,2	0:5 3:01,9	1:0 6:56,0	1:2 0:57,8	1:4 9:19,8	2:1 8:01,8
0 10	0:0 2:20,0	0:0 4:47,6	0:0 7:18,3	0:1 2:25,7	0:2 5:34,7	0:3 9:01,7	0:5 2:41,0	1:0 6:29,6	1:2 0:25,9	1:4 8:36,7	2:1 7:07,4
0 11	0:0 2:19,0	0:0 4:45,6	0:0 7:15,3	0:1 2:20,6	0:2 5:24,1	0:3 8:45,7	0:5 2:19,3	1:0 6:02,3	1:1 9:52,7	1:4 7:52,0	2:1 6:10,9
0 12	0:0 2:18,0	0:0 4:43,6	0:0 7:12,2	0:1 2:15,3	0:2 5:13,2	0:3 8:29,0	0:5 1:56,9	1:0 5:33,9	1:1 9:18,4	1:4 7:05,7	2:1 5:12,5
0 13	0:0 2:17,0	0:0 4:41,4	0:0 7:09,0	0:1 2:09,8	0:2 5:02,0	0:3 8:11,9	0:5 1:33,7	1:0 5:04,7	1:1 8:43,1	1:4 6:18,0	2:1 4:12,3
0 14	0:0 2:15,9	0:0 4:39,3	0:0 7:05,7	0:1 2:04,2	0:2 4:50,5	0:3 7:54,3	0:5 1:10,0	1:0 4:34,8	1:1 8:06,9	1:4 5:29,1	2:1 3:10,5
0 15	0:0 2:14,9	0:0 4:37,1	0:0 7:02,3	0:1 1:58,5	0:2 4:38,7	0:3 7:36,3	0:5 0:45,7	1:0 4:04,1	1:1 7:29,8	1:4 4:39,0	2:1 2:07,3
0 16	0:0 2:13,8	0:0 4:34,8	0:0 6:58,9	0:1 1:52,7	0:2 4:26,7	0:3 7:18,0	0:5 0:20,9	1:0 3:32,8	1:1 6:52,0	1:4 3:47,9	2:1 1:02,8
0 17	0:0 2:12,7	0:0 4:32,5	0:0 6:55,4	0:1 1:46,7	0:2 4:14,4	0:3 6:59,3	0:4 9:55,7	1:0 3:01,0	1:1 6:13,5	1:4 2:55,9	2:0 9:57,2
18	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1	1:4	2:0

0	2:11,5	4:30,2	6:51,8	1:40,7	4:02,0	6:40,3	9:30,1	2:28,7	5:34,4	2:03,1	8:50,5
0	19 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1	1:4	2:0
0	2:10,4	4:27,8	6:48,3	1:34,6	3:49,4	6:21,1	9:04,2	1:56,0	4:54,8	1:09,7	7:43,1
0	20 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1	1:4	2:0
0	2:09,2	4:25,5	6:44,6	1:28,4	3:36,7	6:01,7	8:38,0	1:22,9	4:14,9	0:15,7	6:34,9
0	21 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1	1:3	2:0
0	2:08,0	4:23,1	6:41,0	1:22,1	3:23,9	5:42,1	8:11,6	0:49,6	3:34,5	9:21,3	5:26,2
0	22 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1	1:3	2:0
0	2:06,9	4:20,6	6:37,3	1:15,9	3:11,0	5:22,5	7:45,0	0:16,0	2:54,0	8:26,5	4:17,0
0	23 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3	2:0
0	2:05,7	4:18,2	6:33,6	1:09,6	2:58,0	5:02,7	7:18,3	9:42,3	2:13,2	7:31,4	3:07,5
0	24 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3	2:0
0	2:04,5	4:15,8	6:29,9	1:03,3	2:45,0	4:42,8	6:51,5	9:08,5	1:32,3	6:36,1	1:57,7
0	25 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3	2:0
0	2:03,3	4:13,3	6:26,1	0:56,9	2:31,9	4:22,9	6:24,7	8:34,6	0:51,3	5:40,8	0:47,8
0	26 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3	1:5
0	2:02,1	4:10,9	6:22,4	0:50,6	2:18,9	4:03,0	5:57,8	8:00,7	0:10,3	4:45,4	9:37,9
0	27 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	2:00,9	4:08,4	6:18,7	0:44,3	2:05,9	3:43,2	5:31,0	7:26,9	9:29,3	3:50,1	8:28,1
0	28 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	1:59,8	4:06,0	6:15,0	0:37,9	1:52,9	3:23,3	5:04,2	6:53,1	8:48,5	2:55,0	7:18,5
0	29 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	1:58,6	4:03,6	6:11,3	0:31,7	1:39,9	3:03,6	4:37,5	6:19,4	8:07,7	2:00,0	6:09,0
0	30 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	1:57,4	4:01,2	6:07,6	0:25,4	1:27,1	2:43,9	4:11,0	5:45,9	7:27,2	1:05,2	4:59,9
0	31 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	1:56,2	3:58,8	6:03,9	0:19,2	1:14,2	2:24,3	3:44,6	5:12,6	6:46,9	0:10,8	3:51,2
0	32 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:5
0	1:55,1	3:56,4	6:00,3	0:13,0	1:01,5	2:04,9	3:18,4	4:39,5	6:06,9	9:16,8	2:43,0
0	33 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:5
0	1:53,9	3:54,0	5:56,7	0:06,8	0:48,9	1:45,6	2:52,4	4:06,7	5:27,2	8:23,1	1:35,3
0	34 0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:5
0	1:52,8	3:51,7	5:53,1	0:00,7	0:36,3	1:26,5	2:26,6	3:34,1	4:47,8	7:29,9	0:28,1
0	35 0:0	0:0	0:0	0:0	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:51,6	3:49,3	5:49,6	9:54,7	0:23,9	1:07,6	2:01,0	3:01,8	4:08,7	6:37,2	9:21,6
0	36 0:0	0:0	0:0	0:0	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:50,5	3:47,0	5:46,1	9:48,7	0:11,7	0:48,8	1:35,7	2:29,9	3:30,1	5:45,1	8:15,7
0	37 0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:49,4	3:44,8	5:42,6	9:42,8	9:59,5	0:30,3	1:10,7	1:58,3	2:51,9	4:53,5	7:10,6
0	38 0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:48,3	3:42,5	5:39,2	9:37,0	9:47,5	0:12,0	0:45,9	1:27,1	2:14,1	4:02,5	6:06,2
0	39 0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:47,2	3:40,3	5:35,8	9:31,2	9:35,6	9:53,9	0:21,5	0:56,3	1:36,8	3:12,1	5:02,6
0	40 0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:46,2	3:38,1	5:32,4	9:25,6	9:23,9	9:36,0	9:57,4	0:25,8	1:00,0	2:22,4	3:59,8

0	41	1:45,1	0:0	3:35,9	0:0	5:29,1	0:0	9:19,9	0:0	9:12,4	0:1	9:18,4	0:2	9:33,6	0:3	9:55,8	0:4	0:23,7	1:0	1:33,4	1:2	2:57,9	1:4
0	42	1:44,1	0:0	3:33,8	0:0	5:25,9	0:0	9:14,4	0:0	9:01,0	0:1	9:01,0	0:2	9:10,2	0:3	9:26,2	0:4	9:47,9	0:5	0:45,0	1:2	1:56,9	1:4
0	43	1:43,0	0:0	3:31,7	0:0	5:22,7	0:0	9:09,0	0:0	8:49,8	0:1	8:43,9	0:2	8:47,1	0:3	8:57,1	0:4	9:12,7	0:5	9:57,4	1:1	0:56,8	1:4
0	44	1:42,0	0:0	3:29,6	0:0	5:19,5	0:0	9:03,6	0:0	8:38,7	0:1	8:27,1	0:2	8:24,3	0:3	8:28,4	0:4	8:37,9	0:5	9:10,5	1:1	9:57,6	1:3
0	45	1:41,1	0:0	3:27,6	0:0	5:16,4	0:0	8:58,3	0:0	8:27,9	0:1	8:10,5	0:2	8:01,9	0:3	8:00,1	0:4	8:03,8	0:5	8:24,4	1:1	8:59,4	1:3
0	46	1:40,1	0:0	3:25,6	0:0	5:13,4	0:0	8:53,1	0:0	8:17,2	0:1	7:54,2	0:2	7:39,9	0:3	7:32,3	0:4	7:30,2	0:5	7:39,0	1:1	8:02,1	1:3
0	47	1:39,1	0:0	3:23,6	0:0	5:10,4	0:0	8:48,0	0:0	8:06,7	0:1	7:38,2	0:2	7:18,3	0:3	7:05,0	0:4	6:57,1	0:5	6:54,4	1:1	7:05,8	1:3
0	48	1:38,2	0:0	3:21,7	0:0	5:07,4	0:0	8:43,0	0:0	7:56,4	0:1	7:22,4	0:2	6:57,0	0:3	6:38,2	0:4	6:24,7	0:5	6:10,6	1:1	6:10,4	1:3
0	49	1:37,3	0:0	3:19,8	0:0	5:04,5	0:0	8:38,1	0:0	7:46,2	0:1	7:06,9	0:2	6:36,2	0:3	6:11,8	0:4	5:52,8	0:5	5:27,5	1:1	5:16,1	1:3
0	50	1:36,3	0:0	3:17,9	0:0	5:01,7	0:0	8:33,3	0:0	7:36,3	0:1	6:51,8	0:2	6:15,7	0:3	5:46,0	0:4	5:21,5	0:5	4:45,3	1:1	4:22,7	1:3
0	51	1:35,5	0:0	3:16,1	0:0	4:58,9	0:0	8:28,5	0:0	7:26,5	0:1	6:36,9	0:2	5:55,6	0:3	5:20,6	0:4	4:50,8	0:5	4:03,8	1:1	3:30,4	1:3
0	52	1:34,6	0:0	3:14,3	0:0	4:56,2	0:0	8:23,9	0:0	7:16,9	0:1	6:22,3	0:2	5:35,8	0:3	4:55,7	0:4	4:20,7	0:5	3:23,2	1:1	2:39,1	1:3
0	53	1:33,7	0:0	3:12,5	0:0	4:53,5	0:0	8:19,3	0:0	7:07,6	0:1	6:07,9	0:2	5:16,5	0:3	4:31,3	0:4	3:51,2	0:5	2:43,4	1:1	1:48,8	1:3
0	54	1:32,9	0:0	3:10,8	0:0	4:50,9	0:0	8:14,8	0:0	6:58,4	0:1	5:53,9	0:2	4:57,6	0:3	4:07,4	0:4	3:22,3	0:5	2:04,3	1:1	0:59,5	1:3
0	55	1:32,1	0:0	3:09,1	0:0	4:48,3	0:0	8:10,5	0:0	6:49,4	0:1	5:40,2	0:2	4:39,0	0:3	3:44,0	0:4	2:54,0	0:5	1:26,1	1:1	0:11,3	1:3
0	56	1:31,3	0:0	3:07,5	0:0	4:45,8	0:0	8:06,2	0:0	6:40,6	0:1	5:26,7	0:2	4:20,9	0:3	3:21,1	0:4	2:26,3	0:5	0:48,7	1:1	9:24,0	1:2
0	57	1:30,5	0:0	3:05,9	0:0	4:43,3	0:0	8:02,0	0:0	6:31,9	0:1	5:13,6	0:2	4:03,1	0:3	2:58,7	0:4	1:59,2	0:5	0:12,1	1:1	8:37,8	1:2
0	58	1:29,7	0:0	3:04,3	0:0	4:40,9	0:0	7:57,9	0:0	6:23,5	0:1	5:00,7	0:2	3:45,8	0:3	2:36,8	0:4	1:32,7	0:5	9:36,3	1:0	7:52,6	1:2
0	59	1:29,0	0:0	3:02,7	0:0	4:38,5	0:0	7:53,9	0:0	6:15,3	0:1	4:48,1	0:2	3:28,8	0:3	2:15,4	0:4	1:06,7	0:5	9:01,3	1:0	7:08,4	1:2
0	60	1:28,2	0:0	3:01,2	0:0	4:36,2	0:0	7:50,0	0:0	6:07,2	0:1	4:35,9	0:2	3:12,2	0:3	1:54,4	0:4	0:41,4	0:5	8:27,1	1:0	6:25,2	1:2
0	61	1:27,5	0:0	2:59,8	0:0	4:34,0	0:0	7:46,1	0:0	5:59,3	0:1	4:23,8	0:2	2:56,0	0:3	1:34,0	0:4	0:16,7	0:5	7:53,6	1:0	5:43,0	1:2
0	62	1:26,8	0:0	2:58,3	0:0	4:31,8	0:0	7:42,4	0:0	5:51,7	0:1	4:12,1	0:2	2:40,2	0:3	1:14,0	0:4	9:52,5	0:4	7:21,0	1:0	5:01,9	1:2
	63		0:0		0:0		0:0		0:0		0:1		0:2		0:3		0:4		0:4		1:0		1:2

0	1:26,1	2:56,9	4:29,7	7:38,8	5:44,2	4:00,7	2:24,7	0:54,5	9:29,0	6:49,2	4:21,7
64	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:25,5	2:55,5	4:27,6	7:35,2	5:36,9	3:49,5	2:09,7	0:35,5	9:06,0	6:18,2	3:42,5
65	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:24,8	2:54,2	4:25,5	7:31,8	5:29,7	3:38,7	1:55,0	0:17,0	8:43,6	5:48,0	3:04,3
66	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:2
0	1:24,2	2:52,9	4:23,6	7:28,4	5:22,8	3:28,1	1:40,7	9:59,0	8:21,8	5:18,5	2:27,2
67	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:2
0	1:23,6	2:51,6	4:21,6	7:25,1	5:16,0	3:17,8	1:26,8	9:41,4	8:00,5	4:49,8	1:50,9
68	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:2
0	1:23,0	2:50,4	4:19,8	7:21,9	5:09,5	3:07,7	1:13,3	9:24,3	7:39,9	4:21,9	1:15,7
69	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:2
0	1:22,4	2:49,2	4:17,9	7:18,8	5:03,1	2:58,0	1:00,1	9:07,7	7:19,8	3:54,8	0:41,4
70	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:2
0	1:21,8	2:48,1	4:16,2	7:15,8	4:56,9	2:48,5	0:47,3	8:51,6	7:00,2	3:28,4	0:08,1
71	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:21,3	2:46,9	4:14,4	7:12,9	4:50,8	2:39,3	0:34,9	8:35,9	6:41,3	3:02,7	9:35,8
72	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:20,7	2:45,8	4:12,8	7:10,0	4:45,0	2:30,4	0:22,8	8:20,6	6:22,8	2:37,9	9:04,4
73	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:20,2	2:44,8	4:11,1	7:07,3	4:39,3	2:21,7	0:11,1	8:05,9	6:05,0	2:13,8	8:33,9
74	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:19,7	2:43,7	4:09,6	7:04,6	4:33,8	2:13,3	9:59,8	7:51,6	5:47,7	1:50,4	8:04,4
75	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:19,2	2:42,7	4:08,0	7:02,0	4:28,5	2:05,2	9:48,8	7:37,7	5:30,9	1:27,8	7:35,9
76	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:18,7	2:41,8	4:06,6	6:59,5	4:23,3	1:57,3	9:38,2	7:24,3	5:14,7	1:05,9	7:08,2
77	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:18,3	2:40,8	4:05,1	6:57,1	4:18,3	1:49,7	9:27,9	7:11,4	4:59,1	0:44,7	6:41,5
78	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:17,9	2:39,9	4:03,8	6:54,7	4:13,5	1:42,4	9:18,0	6:58,9	4:43,9	0:24,3	6:15,8
79	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	1:0	1:1
0	1:17,4	2:39,1	4:02,5	6:52,5	4:08,9	1:35,3	9:08,5	6:46,8	4:29,4	0:04,6	5:50,9
80	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1
0	1:17,0	2:38,2	4:01,2	6:50,3	4:04,4	1:28,5	8:59,3	6:35,2	4:15,3	9:45,7	5:27,0
81	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1
0	1:16,6	2:37,4	3:59,9	6:48,2	4:00,1	1:21,9	8:50,4	6:24,0	4:01,8	9:27,4	5:03,9
82	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1
0	1:16,3	2:36,7	3:58,8	6:46,2	3:56,0	1:15,6	8:41,9	6:13,3	3:48,8	9:09,9	4:41,8
83	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1
0	1:15,9	2:35,9	3:57,6	6:44,3	3:52,0	1:09,6	8:33,8	6:03,0	3:36,4	8:53,1	4:20,6
84	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1
0	1:15,5	2:35,2	3:56,6	6:42,5	3:48,3	1:03,8	8:26,0	5:53,2	3:24,5	8:37,1	4:00,3
85	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1
0	1:15,2	2:34,5	3:55,5	6:40,7	3:44,6	0:58,3	8:18,6	5:43,8	3:13,1	8:21,7	3:41,0

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

0	22	2:30,3	0:0	5:08,7	0:0	7:50,5	0:0	3:20,4	0:1	7:27,3	0:2	1:53,5	0:4	6:32,9	0:5	1:22,4	1:1	6:19,9	1:2	6:34,8	1:5	7:11,0	2:2
0	23	2:28,8	0:0	5:05,8	0:0	7:46,1	0:0	3:13,0	0:1	7:11,9	0:2	1:30,1	0:4	6:01,3	0:5	0:42,4	1:1	5:31,6	1:2	5:29,6	1:5	5:48,7	2:2
0	24	2:27,4	0:0	5:02,9	0:0	7:41,7	0:0	3:05,5	0:1	6:56,5	0:2	1:06,6	0:4	5:29,6	0:5	0:02,4	1:1	4:43,2	1:2	4:24,2	1:5	4:26,1	2:2
0	25	2:26,0	0:0	5:00,0	0:0	7:37,3	0:0	2:58,0	0:1	6:41,1	0:2	0:43,0	0:4	4:57,8	0:5	9:22,2	1:0	3:54,6	1:2	3:18,6	1:5	3:03,4	2:2
0	26	2:24,6	0:0	4:57,1	0:0	7:32,9	0:0	2:50,5	0:1	6:25,6	0:2	0:19,5	0:4	4:26,0	0:5	8:42,1	1:0	3:06,1	1:2	2:13,1	1:5	1:40,6	2:2
0	27	2:23,2	0:0	4:54,2	0:0	7:28,5	0:0	2:43,0	0:1	6:10,2	0:2	9:55,9	0:3	3:54,2	0:5	8:02,0	1:0	2:17,6	1:2	1:07,6	1:5	0:17,9	2:2
0	28	2:21,8	0:0	4:51,3	0:0	7:24,1	0:0	2:35,5	0:1	5:54,8	0:2	9:32,5	0:3	3:22,5	0:5	7:22,0	1:0	1:29,2	1:2	0:02,2	1:5	8:55,4	2:1
0	29	2:20,4	0:0	4:48,5	0:0	7:19,7	0:0	2:28,0	0:1	5:39,5	0:2	9:09,1	0:3	2:50,9	0:5	6:42,1	1:0	0:41,0	1:2	8:57,1	1:4	7:33,2	2:1
0	30	2:19,0	0:0	4:45,6	0:0	7:15,3	0:0	2:20,6	0:1	5:24,2	0:2	8:45,8	0:3	2:19,5	0:5	6:02,5	1:0	9:53,0	1:1	7:52,3	1:4	6:11,4	2:1
0	31	2:17,6	0:0	4:42,8	0:0	7:11,0	0:0	2:13,3	0:1	5:09,0	0:2	8:22,6	0:3	1:48,2	0:5	5:23,0	1:0	9:05,2	1:1	6:47,8	1:4	4:50,0	2:1
0	32	2:16,3	0:0	4:39,9	0:0	7:06,7	0:0	2:05,9	0:1	4:54,0	0:2	7:59,6	0:3	1:17,2	0:5	4:43,8	1:0	8:17,8	1:1	5:43,8	1:4	3:29,2	2:1
0	33	2:14,9	0:0	4:37,1	0:0	7:02,4	0:0	1:58,7	0:1	4:39,0	0:2	7:36,8	0:3	0:46,3	0:5	4:04,9	1:0	7:30,8	1:1	4:40,3	1:4	2:09,0	2:1
0	34	2:13,5	0:0	4:34,4	0:0	6:58,2	0:0	1:51,4	0:1	4:24,2	0:2	7:14,1	0:3	0:15,8	0:5	3:26,3	1:0	6:44,1	1:1	3:37,3	1:4	0:49,4	2:1
0	35	2:12,2	0:0	4:31,6	0:0	6:54,0	0:0	1:44,3	0:1	4:09,5	0:2	6:51,7	0:3	9:45,5	0:4	2:48,1	1:0	5:57,9	1:1	2:34,9	1:4	9:30,6	2:0
0	36	2:10,9	0:0	4:28,9	0:0	6:49,8	0:0	1:37,2	0:1	3:54,9	0:2	6:29,5	0:3	9:15,6	0:4	2:10,3	1:0	5:12,2	1:1	1:33,1	1:4	8:12,6	2:0
0	37	2:09,6	0:0	4:26,2	0:0	6:45,7	0:0	1:30,2	0:1	3:40,5	0:2	6:07,6	0:3	8:45,9	0:4	1:32,9	1:0	4:26,9	1:1	0:32,0	1:4	6:55,5	2:0
0	38	2:08,3	0:0	4:23,5	0:0	6:41,7	0:0	1:23,3	0:1	3:26,3	0:2	5:45,9	0:3	8:16,6	0:4	0:55,9	1:0	3:42,2	1:1	9:31,6	1:3	5:39,3	2:0
0	39	2:07,0	0:0	4:20,9	0:0	6:37,6	0:0	1:16,5	0:1	3:12,3	0:2	5:24,4	0:3	7:47,7	0:4	0:19,4	1:0	2:58,0	1:1	8:32,0	1:3	4:23,9	2:0
0	40	2:05,7	0:0	4:18,3	0:0	6:33,7	0:0	1:09,8	0:1	2:58,4	0:2	5:03,3	0:3	7:19,1	0:4	9:43,4	0:5	2:14,4	1:1	7:33,1	1:3	3:09,6	2:0
0	41	2:04,5	0:0	4:15,7	0:0	6:29,8	0:0	1:03,1	0:1	2:44,7	0:2	4:42,4	0:3	6:51,0	0:4	9:07,8	0:5	1:31,4	1:1	6:35,0	1:3	1:56,3	2:0
0	42	2:03,2	0:0	4:13,2	0:0	6:25,9	0:0	0:56,6	0:1	2:31,2	0:2	4:21,8	0:3	6:23,2	0:4	8:32,8	0:5	0:49,0	1:1	5:37,8	1:3	0:44,0	2:0
0	43	2:02,0	0:0	4:10,7	0:0	6:22,1	0:0	0:50,1	0:1	2:18,0	0:2	4:01,6	0:3	5:55,8	0:4	7:58,3	0:5	0:07,3	1:1	4:41,4	1:3	9:32,8	1:5
	44		0:0		0:0		0:0		0:1		0:2		0:3		0:4		0:5		1:0		1:3		1:5

0	2:00,8	4:08,3	6:18,4	0:43,8	2:04,9	3:41,6	5:28,9	7:24,3	9:26,2	3:45,9	8:22,7
45	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	1:59,7	4:05,8	6:14,7	0:37,5	1:52,0	3:22,0	5:02,4	6:50,8	8:45,7	2:51,2	7:13,8
46	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	1:58,5	4:03,5	6:11,1	0:31,4	1:39,4	3:02,7	4:36,3	6:17,9	8:05,9	1:57,5	6:05,9
47	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	1:57,4	4:01,1	6:07,6	0:25,3	1:26,9	2:43,7	4:10,7	5:45,6	7:26,8	1:04,7	4:59,2
48	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:3	1:5
0	1:56,3	3:58,9	6:04,1	0:19,4	1:14,7	2:25,0	3:45,5	5:13,8	6:48,4	0:12,8	3:53,7
49	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:5
0	1:55,2	3:56,6	6:00,6	0:13,6	1:02,7	2:06,7	3:20,8	4:42,6	6:10,6	9:21,8	2:49,4
50	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:5
0	1:54,1	3:54,4	5:57,3	0:07,8	0:50,9	1:48,8	2:56,6	4:12,0	5:33,6	8:31,8	1:46,2
51	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:5
0	1:53,0	3:52,2	5:54,0	0:02,2	0:39,4	1:31,1	2:32,7	3:41,9	4:57,2	7:42,7	0:44,2
52	0:0	0:0	0:0	0:0	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:52,0	3:50,1	5:50,7	9:56,7	0:28,0	1:13,8	2:09,4	3:12,4	4:21,6	6:54,5	9:43,4
53	0:0	0:0	0:0	0:0	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:51,0	3:48,0	5:47,6	9:51,3	0:16,9	0:56,9	1:46,5	2:43,6	3:46,6	6:07,4	8:43,9
54	0:0	0:0	0:0	0:0	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:50,0	3:46,0	5:44,5	9:46,0	0:06,0	0:40,3	1:24,1	2:15,3	3:12,4	5:21,1	7:45,5
55	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:49,0	3:44,0	5:41,4	9:40,8	9:55,4	0:24,0	1:02,1	1:47,5	2:38,9	4:35,9	6:48,4
56	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:48,1	3:42,0	5:38,4	9:35,8	9:44,9	0:08,1	0:40,6	1:20,4	2:06,1	3:51,6	5:52,4
57	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:47,1	3:40,1	5:35,5	9:30,8	9:34,7	9:52,5	0:19,6	0:53,9	1:33,9	3:08,2	4:57,7
58	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:46,2	3:38,2	5:32,7	9:25,9	9:24,7	9:37,2	9:59,0	0:27,9	1:02,5	2:25,8	4:04,1
59	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:5	1:0	1:2	1:4
0	1:45,3	3:36,4	5:29,9	9:21,2	9:15,0	9:22,3	9:38,9	0:02,5	0:31,8	1:44,3	3:11,8
60	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	1:0	1:2	1:4
0	1:44,5	3:34,6	5:27,1	9:16,6	9:05,4	9:07,8	9:19,3	9:37,7	0:01,9	1:03,9	2:20,7
61	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:2	1:4
0	1:43,6	3:32,9	5:24,5	9:12,0	8:56,1	8:53,6	9:00,1	9:13,5	9:32,6	0:24,3	1:30,7
62	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:4
0	1:42,8	3:31,2	5:21,9	9:07,6	8:47,0	8:39,7	8:41,4	8:49,9	9:04,0	9:45,7	0:42,0
63	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:42,0	3:29,5	5:19,4	9:03,3	8:38,1	8:26,2	8:23,1	8:26,8	8:36,1	9:08,0	9:54,4
64	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:41,2	3:27,9	5:16,9	8:59,1	8:29,5	8:13,0	8:05,3	8:04,3	8:08,8	8:31,2	9:08,0
65	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:40,4	3:26,3	5:14,5	8:55,0	8:21,1	8:00,1	7:47,9	7:42,4	7:42,3	7:55,4	8:22,8
66	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:1	1:3
0	1:39,7	3:24,8	5:12,1	8:51,0	8:12,8	7:47,5	7:31,0	7:21,0	7:16,5	7:20,5	7:38,7

0	67	1:38,9	0:0	3:23,3	0:0	5:09,8	0:0	8:47,1	0:0	8:04,8	0:1	7:35,3	0:2	7:14,5	0:3	7:00,2	0:4	6:51,3	0:5	6:46,6	1:1	6:55,8	1:3
0	68	1:38,2	0:0	3:21,8	0:0	5:07,6	0:0	8:43,3	0:0	7:57,1	0:1	7:23,5	0:2	6:58,4	0:3	6:40,0	0:4	6:26,8	0:5	6:13,5	1:1	6:14,1	1:3
0	69	1:37,5	0:0	3:20,4	0:0	5:05,5	0:0	8:39,7	0:0	7:49,5	0:1	7:11,9	0:2	6:42,9	0:3	6:20,3	0:4	6:03,0	0:5	5:41,4	1:1	5:33,5	1:3
0	70	1:36,9	0:0	3:19,0	0:0	5:03,4	0:0	8:36,1	0:0	7:42,1	0:1	7:00,7	0:2	6:27,7	0:3	6:01,2	0:4	5:39,9	0:5	5:10,1	1:1	4:54,1	1:3
0	71	1:36,2	0:0	3:17,7	0:0	5:01,3	0:0	8:32,6	0:0	7:35,0	0:1	6:49,8	0:2	6:13,0	0:3	5:42,6	0:4	5:17,4	0:5	4:39,8	1:1	4:15,8	1:3
0	72	1:35,6	0:0	3:16,4	0:0	4:59,3	0:0	8:29,3	0:0	7:28,0	0:1	6:39,2	0:2	5:58,7	0:3	5:24,6	0:4	4:55,6	0:5	4:10,3	1:1	3:38,6	1:3
0	73	1:35,0	0:0	3:15,1	0:0	4:57,4	0:0	8:26,0	0:0	7:21,3	0:1	6:28,9	0:2	5:44,8	0:3	5:07,1	0:4	4:34,5	0:5	3:41,8	1:1	3:02,5	1:3
0	74	1:34,4	0:0	3:13,9	0:0	4:55,6	0:0	8:22,8	0:0	7:14,8	0:1	6:19,0	0:2	5:31,4	0:3	4:50,1	0:4	4:14,0	0:5	3:14,1	1:1	2:27,6	1:3
0	75	1:33,8	0:0	3:12,7	0:0	4:53,7	0:0	8:19,8	0:0	7:08,5	0:1	6:09,4	0:2	5:18,4	0:3	4:33,7	0:4	3:54,1	0:5	2:47,3	1:1	1:53,8	1:3
0	76	1:33,3	0:0	3:11,6	0:0	4:52,0	0:0	8:16,8	0:0	7:02,4	0:1	6:00,0	0:2	5:05,8	0:3	4:17,9	0:4	3:34,9	0:5	2:21,4	1:1	1:21,0	1:3
0	77	1:32,7	0:0	3:10,5	0:0	4:50,3	0:0	8:13,9	0:0	6:56,5	0:1	5:51,0	0:2	4:53,7	0:3	4:02,5	0:4	3:16,4	0:5	1:56,3	1:1	0:49,4	1:3
0	78	1:32,2	0:0	3:09,4	0:0	4:48,7	0:0	8:11,2	0:0	6:50,8	0:1	5:42,4	0:2	4:42,0	0:3	3:47,7	0:4	2:58,5	0:5	1:32,1	1:1	0:18,9	1:3
0	79	1:31,7	0:0	3:08,4	0:0	4:47,1	0:0	8:08,5	0:0	6:45,3	0:1	5:34,0	0:2	4:30,7	0:3	3:33,5	0:4	2:41,2	0:5	1:08,8	1:1	9:49,5	1:2
0	80	1:31,2	0:0	3:07,4	0:0	4:45,6	0:0	8:05,9	0:0	6:40,0	0:1	5:25,9	0:2	4:19,8	0:3	3:19,7	0:4	2:24,6	0:5	0:46,4	1:1	9:21,1	1:2
0	81	1:30,7	0:0	3:06,4	0:0	4:44,2	0:0	8:03,4	0:0	6:34,9	0:1	5:18,1	0:2	4:09,3	0:3	3:06,5	0:4	2:08,6	0:5	0:24,8	1:1	8:53,8	1:2
0	82	1:30,3	0:0	3:05,5	0:0	4:42,8	0:0	8:01,1	0:0	6:30,0	0:1	5:10,7	0:2	3:59,2	0:3	2:53,8	0:4	1:53,2	0:5	0:04,0	1:1	8:27,7	1:2
0	83	1:29,9	0:0	3:04,6	0:0	4:41,4	0:0	7:58,8	0:0	6:25,4	0:1	5:03,6	0:2	3:49,6	0:3	2:41,6	0:4	1:38,5	0:5	9:44,2	1:0	8:02,6	1:2
0	84	1:29,5	0:0	3:03,8	0:0	4:40,2	0:0	7:56,6	0:0	6:20,9	0:1	4:56,7	0:2	3:40,4	0:3	2:30,0	0:4	1:24,4	0:5	9:25,1	1:0	7:38,5	1:2
0	85	1:29,1	0:0	3:03,0	0:0	4:38,9	0:0	7:54,5	0:0	6:16,6	0:1	4:50,2	0:2	3:31,5	0:3	2:18,8	0:4	1:11,0	0:5	9:06,9	1:0	7:15,6	1:2
0	86	1:28,7	0:0	3:02,2	0:0	4:37,8	0:0	7:52,6	0:0	6:12,5	0:1	4:44,0	0:2	3:23,1	0:3	2:08,2	0:4	0:58,1	0:5	8:49,6	1:0	6:53,7	1:2
0	87	1:28,4	0:0	3:01,5	0:0	4:36,7	0:0	7:50,7	0:0	6:08,6	0:1	4:38,0	0:2	3:15,1	0:3	1:58,1	0:4	0:45,9	0:5	8:33,1	1:0	6:32,9	1:2
0	88	1:28,0	0:0	3:00,8	0:0	4:35,6	0:0	7:48,9	0:0	6:05,0	0:1	4:32,4	0:2	3:07,6	0:3	1:48,6	0:4	0:34,4	0:5	8:17,5	1:0	6:13,2	1:2
	89		0:0		0:0		0:0		0:0		0:1		0:2		0:3		0:4		0:5		1:0		1:2

0	1:27,7	3:00,2	4:34,6	7:47,2	6:01,5	4:27,1	3:00,4	1:39,5	0:23,4	8:02,7	5:54,5
90	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2
0	1:27,4	2:59,5	4:33,7	7:45,6	5:58,2	4:22,1	2:53,6	1:31,0	0:13,1	7:48,8	5:36,9
91	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2
0	1:27,1	2:59,0	4:32,8	7:44,1	5:55,1	4:17,4	2:47,3	1:23,0	0:03,4	7:35,7	5:20,4
92	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:26,9	2:58,4	4:32,0	7:42,7	5:52,2	4:13,0	2:41,4	1:15,5	9:54,4	7:23,5	5:05,0
93	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:26,6	2:57,9	4:31,2	7:41,4	5:49,6	4:08,9	2:35,9	1:08,6	9:46,0	7:12,2	4:50,7
94	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:26,4	2:57,5	4:30,5	7:40,2	5:47,1	4:05,2	2:30,8	1:02,2	9:38,2	7:01,7	4:37,5
95	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:26,2	2:57,0	4:29,9	7:39,1	5:44,8	4:01,7	2:26,1	0:56,3	9:31,1	6:52,1	4:25,4
96	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:26,0	2:56,7	4:29,3	7:38,1	5:42,8	3:58,6	2:21,9	0:51,0	9:24,7	6:43,4	4:14,4
97	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:25,8	2:56,3	4:28,7	7:37,2	5:40,9	3:55,8	2:18,1	0:46,2	9:18,9	6:35,6	4:04,5
98	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:25,7	2:56,0	4:28,3	7:36,4	5:39,3	3:53,3	2:14,7	0:41,9	9:13,7	6:28,6	3:55,7
99	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
0	1:25,5	2:55,7	4:27,9	7:35,7	5:37,9	3:51,1	2:11,8	0:38,2	9:09,3	6:22,6	3:48,1
10	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2	0:3	0:4	0:4	1:0	1:2
00	1:25,4	2:55,5	4:27,5	7:35,1	5:36,7	3:49,3	2:09,3	0:35,1	9:05,5	6:17,5	3:41,6

**

Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "маунтинбайк" (женщины)											
Уровень специальной физической подготовки (баллы)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:0 3:18,9 и более	0:0 6:48,6 и более	0:1 0:22,9 и более	0:1 7:39,7 и более	0:3 6:20,8 и более	0:5 5:27,7 и более	1:1 4:51,9 и более	1:3 4:29,4 и более	1:5 4:17,7 и более	2:3 4:20,5 и более	3:1 4:51,5 и более
10	0:0 3:18,3	0:0 6:47,3	0:1 0:20,9	0:1 7:36,3	0:3 6:13,8	0:5 5:17,0	1:1 4:37,6	1:3 4:11,3	1:5 3:55,8	2:3 3:50,8	3:1 4:14,1
20	0:0 3:17,6	0:0 6:45,9	0:1 0:18,6	0:1 7:32,4	0:3 6:05,9	0:5 5:05,0	1:1 4:21,3	1:3 3:50,7	1:5 3:30,9	2:3 3:17,3	3:1 3:31,7

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

0	2:46,7	5:42,5	8:42,0	4:48,1	0:27,7	6:28,9	2:44,6	9:11,4	5:47,3	9:21,0	3:18,3
0 26	0:0 2:45,1	0:0 5:39,2	0:0 8:37,0	0:1 4:39,5	0:3 0:10,1	0:4 6:02,0	1:0 2:08,3	1:1 8:25,6	1:3 4:51,9	2:0 8:06,1	2:4 1:43,9
0 27	0:0 2:43,5	0:0 5:35,9	0:0 8:31,9	0:1 4:31,0	0:2 9:52,5	0:4 5:35,1	1:0 1:32,0	1:1 7:39,8	1:3 3:56,5	2:0 6:51,4	2:4 0:09,5
0 28	0:0 2:41,9	0:0 5:32,6	0:0 8:26,9	0:1 4:22,4	0:2 9:34,9	0:4 5:08,3	1:0 0:55,8	1:1 6:54,2	1:3 3:01,3	2:0 5:36,8	2:3 8:35,3
0 29	0:0 2:40,3	0:0 5:29,3	0:0 8:21,9	0:1 4:13,9	0:2 9:17,4	0:4 4:41,6	1:0 0:19,8	1:1 6:08,6	1:3 2:06,2	2:0 4:22,5	2:3 7:01,4
0 30	0:0 2:38,7	0:0 5:26,0	0:0 8:17,0	0:1 4:05,5	0:2 9:00,0	0:4 4:15,0	0:5 9:43,9	1:1 5:23,4	1:3 1:11,4	2:0 3:08,5	2:3 5:28,0
0 31	0:0 2:37,1	0:0 5:22,8	0:0 8:12,0	0:1 3:57,0	0:2 8:42,6	0:4 3:48,6	0:5 9:08,2	1:1 4:38,3	1:3 0:16,9	2:0 1:54,9	2:3 3:55,1
0 32	0:0 2:35,6	0:0 5:19,6	0:0 8:07,1	0:1 3:48,7	0:2 8:25,4	0:4 3:22,3	0:5 8:32,7	1:1 3:53,6	1:2 9:22,8	2:0 0:41,8	2:3 2:22,9
0 33	0:0 2:34,0	0:0 5:16,4	0:0 8:02,2	0:1 3:40,4	0:2 8:08,4	0:4 2:56,2	0:5 7:57,6	1:1 3:09,2	1:2 8:29,1	1:5 9:29,3	2:3 0:51,3
0 34	0:0 2:32,5	0:0 5:13,2	0:0 7:57,4	0:1 3:32,2	0:2 7:51,4	0:4 2:30,4	0:5 7:22,7	1:1 2:25,1	1:2 7:35,9	1:5 8:17,4	2:2 9:20,5
0 35	0:0 2:30,9	0:0 5:10,0	0:0 7:52,6	0:1 3:24,0	0:2 7:34,6	0:4 2:04,8	0:5 6:48,1	1:1 1:41,5	1:2 6:43,1	1:5 7:06,1	2:2 7:50,6
0 36	0:0 2:29,4	0:0 5:06,9	0:0 7:47,8	0:1 3:15,9	0:2 7:18,0	0:4 1:39,5	0:5 6:13,9	1:1 0:58,3	1:2 5:50,9	1:5 5:55,6	2:2 6:21,5
0 37	0:0 2:27,9	0:0 5:03,9	0:0 7:43,1	0:1 3:07,9	0:2 7:01,6	0:4 1:14,4	0:5 5:40,1	1:1 0:15,6	1:2 4:59,2	1:5 4:45,9	2:2 4:53,5
0 38	0:0 2:26,4	0:0 5:00,8	0:0 7:38,5	0:1 3:00,1	0:2 6:45,4	0:4 0:49,6	0:5 5:06,6	1:0 9:33,4	1:2 4:08,2	1:5 3:36,9	2:2 3:26,5
0 39	0:0 2:25,0	0:0 4:57,8	0:0 7:33,9	0:1 2:52,3	0:2 6:29,3	0:4 0:25,1	0:5 4:33,6	1:0 8:51,8	1:2 3:17,8	1:5 2:28,8	2:2 2:00,5
0 40	0:0 2:23,5	0:0 4:54,8	0:0 7:29,4	0:1 2:44,6	0:2 6:13,5	0:4 0:01,0	0:5 4:01,0	1:0 8:10,6	1:2 2:28,0	1:5 1:21,6	2:2 0:35,6
0 41	0:0 2:22,1	0:0 4:51,9	0:0 7:25,0	0:1 2:37,0	0:2 5:57,9	0:3 9:37,2	0:5 3:28,9	1:0 7:30,0	1:2 1:38,9	1:5 0:15,3	2:1 9:12,0
0 42	0:0 2:20,7	0:0 4:49,0	0:0 7:20,6	0:1 2:29,5	0:2 5:42,5	0:3 9:13,7	0:5 2:57,2	1:0 6:50,0	1:2 0:50,5	1:4 9:10,0	2:1 7:49,5
0 43	0:0 2:19,3	0:0 4:46,2	0:0 7:16,2	0:1 2:22,2	0:2 5:27,4	0:3 8:50,6	0:5 2:25,9	1:0 6:10,6	1:2 0:02,8	1:4 8:05,6	2:1 6:28,2
0 44	0:0 2:18,0	0:0 4:43,4	0:0 7:12,0	0:1 2:14,9	0:2 5:12,4	0:3 8:27,8	0:5 1:55,2	1:0 5:31,8	1:1 9:15,9	1:4 7:02,2	2:1 5:08,2
0 45	0:0 2:16,6	0:0 4:40,6	0:0 7:07,8	0:1 2:07,8	0:2 4:57,7	0:3 8:05,4	0:5 1:24,9	1:0 4:53,6	1:1 8:29,7	1:4 5:59,9	2:1 3:49,4
0 46	0:0 2:15,3	0:0 4:37,9	0:0 7:03,6	0:1 2:00,7	0:2 4:43,3	0:3 7:43,3	0:5 0:55,2	1:0 4:16,1	1:1 7:44,3	1:4 4:58,5	2:1 2:32,0
0 47	0:0 2:14,0	0:0 4:35,3	0:0 6:59,6	0:1 1:53,8	0:2 4:29,1	0:3 7:21,7	0:5 0:25,9	1:0 3:39,1	1:1 6:59,6	1:4 3:58,2	2:1 1:15,8

0	48	0:0 2:12,7	0:0 4:32,7	0:0 6:55,6	0:1 1:47,1	0:2 4:15,1	0:3 7:00,4	0:4 9:57,2	1:0 3:02,9	1:1 6:15,7	1:4 2:59,0	2:1 0:01,0
0	49	0:0 2:11,5	0:0 4:30,1	0:0 6:51,7	0:1 1:40,4	0:2 4:01,4	0:3 6:39,5	0:4 9:29,0	1:0 2:27,3	1:1 5:32,7	1:4 2:00,8	2:0 8:47,6
0	50	0:0 2:10,2	0:0 4:27,6	0:0 6:47,8	0:1 1:33,9	0:2 3:48,0	0:3 6:18,9	0:4 9:01,3	1:0 1:52,3	1:1 4:50,4	1:4 1:03,7	2:0 7:35,5
0	51	0:0 2:09,0	0:0 4:25,1	0:0 6:44,1	0:1 1:27,5	0:2 3:34,8	0:3 5:58,8	0:4 8:34,1	1:0 1:18,0	1:1 4:08,9	1:4 0:07,6	2:0 6:24,7
0	52	0:0 2:07,9	0:0 4:22,7	0:0 6:40,4	0:1 1:21,2	0:2 3:21,8	0:3 5:39,1	0:4 8:07,4	1:0 0:44,3	1:1 3:28,2	1:3 9:12,7	2:0 5:15,3
0	53	0:0 2:06,7	0:0 4:20,3	0:0 6:36,8	0:1 1:15,0	0:2 3:09,2	0:3 5:19,7	0:4 7:41,3	1:0 0:11,4	1:1 2:48,3	1:3 8:18,8	2:0 4:07,3
0	54	0:0 2:05,6	0:0 4:18,0	0:0 6:33,2	0:1 1:09,0	0:2 2:56,7	0:3 5:00,7	0:4 7:15,7	0:5 9:39,1	1:1 2:09,2	1:3 7:26,0	2:0 3:00,7
0	55	0:0 2:04,5	0:0 4:15,7	0:0 6:29,7	0:1 1:03,1	0:2 2:44,6	0:3 4:42,2	0:4 6:50,6	0:5 9:07,4	1:1 1:30,9	1:3 6:34,4	2:0 1:55,5
0	56	0:0 2:03,4	0:0 4:13,5	0:0 6:26,3	0:1 0:57,3	0:2 2:32,7	0:3 4:24,0	0:4 6:26,1	0:5 8:36,4	1:1 0:53,5	1:3 5:43,8	2:0 0:51,6
0	57	0:0 2:02,3	0:0 4:11,3	0:0 6:23,0	0:1 0:51,6	0:2 2:21,0	0:3 4:06,2	0:4 6:02,1	0:5 8:06,1	1:1 0:16,8	1:3 4:54,3	1:5 9:49,1
0	58	0:0 2:01,3	0:0 4:09,1	0:0 6:19,7	0:1 0:46,1	0:2 2:09,6	0:3 3:48,8	0:4 5:38,6	0:5 7:36,5	1:0 9:41,0	1:3 4:05,9	1:5 8:48,0
0	59	0:0 2:00,3	0:0 4:07,1	0:0 6:16,6	0:1 0:40,6	0:2 1:58,4	0:3 3:31,8	0:4 5:15,7	0:5 7:07,5	1:0 9:05,9	1:3 3:18,6	1:5 7:48,3
0	60	0:0 1:59,3	0:0 4:05,0	0:0 6:13,5	0:1 0:35,4	0:2 1:47,6	0:3 3:15,2	0:4 4:53,2	0:5 6:39,2	1:0 8:31,7	1:3 2:32,3	1:5 6:49,9
0	61	0:0 1:58,3	0:0 4:03,0	0:0 6:10,4	0:1 0:30,2	0:2 1:36,9	0:3 2:59,0	0:4 4:31,3	0:5 6:11,6	1:0 7:58,3	1:3 1:47,2	1:5 5:52,9
0	62	0:0 1:57,3	0:0 4:01,1	0:0 6:07,5	0:1 0:25,1	0:2 1:26,5	0:3 2:43,1	0:4 4:09,9	0:5 5:44,6	1:0 7:25,6	1:3 1:03,1	1:5 4:57,2
0	63	0:0 1:56,4	0:0 3:59,2	0:0 6:04,6	0:1 0:20,2	0:2 1:16,4	0:3 2:27,7	0:4 3:49,1	0:5 5:18,3	1:0 6:53,8	1:3 0:20,1	1:5 4:02,9
0	64	0:0 1:55,5	0:0 3:57,3	0:0 6:01,7	0:1 0:15,4	0:2 1:06,5	0:3 2:12,6	0:4 3:28,7	0:5 4:52,6	1:0 6:22,7	1:2 9:38,1	1:5 3:10,0
0	65	0:0 1:54,6	0:0 3:55,5	0:0 5:59,0	0:1 0:10,7	0:2 0:56,9	0:3 1:57,9	0:4 3:08,9	0:5 4:27,6	1:0 5:52,4	1:2 8:57,2	1:5 2:18,3
0	66	0:0 1:53,8	0:0 3:53,8	0:0 5:56,3	0:1 0:06,2	0:2 0:47,5	0:3 1:43,6	0:4 2:49,6	0:5 4:03,2	1:0 5:22,9	1:2 8:17,4	1:5 1:28,1
0	67	0:0 1:53,0	0:0 3:52,1	0:0 5:53,7	0:1 0:01,7	0:2 0:38,4	0:3 1:29,7	0:4 2:30,8	0:5 3:39,4	1:0 4:54,2	1:2 7:38,6	1:5 0:39,1
0	68	0:0 1:52,1	0:0 3:50,4	0:0 5:51,2	0:0 9:57,4	0:2 0:29,5	0:3 1:16,1	0:4 2:12,5	0:5 3:16,3	1:0 4:26,3	1:2 7:00,9	1:4 9:51,5
0	69	0:0 1:51,4	0:0 3:48,8	0:0 5:48,7	0:0 9:53,2	0:2 0:20,9	0:3 1:02,9	0:4 1:54,7	0:5 2:53,9	1:0 3:59,1	1:2 6:24,2	1:4 9:05,1
	70	0:0	0:0	0:0	0:0	0:2	0:3	0:4	0:5	1:0	1:2	1:4

0	1:50,6	3:47,2	5:46,3	9:49,1	0:12,5	0:50,1	1:37,4	2:32,0	3:32,7	5:48,5	8:20,1
0 71	1:49,8 0:0	3:45,7 0:0	5:44,0 0:0	9:45,2 0:0	0:04,3 0:2	0:37,6 0:3	1:20,6 0:4	2:10,8 0:5	3:07,0 1:0	5:13,9 1:2	7:36,4 1:4
0 72	1:49,1 0:0	3:44,2 0:0	5:41,7 0:0	9:41,3 0:0	9:56,4 0:1	0:25,6 0:3	1:04,3 0:4	1:50,2 0:5	2:42,1 1:0	4:40,3 1:2	6:53,9 1:4
0 73	1:48,4 0:0	3:42,7 0:0	5:39,5 0:0	9:37,6 0:0	9:48,7 0:1	0:13,9 0:3	0:48,4 0:4	1:30,3 0:5	2:18,0 1:0	4:07,7 1:2	6:12,8 1:4
0 74	1:47,7 0:0	3:41,3 0:0	5:37,4 0:0	9:34,0 0:0	9:41,3 0:1	0:02,5 0:3	0:33,1 0:4	1:10,9 0:5	1:54,6 1:0	3:36,1 1:2	5:32,9 1:4
0 75	1:47,1 0:0	3:40,0 0:0	5:35,3 0:0	9:30,5 0:0	9:34,1 0:1	9:51,5 0:2	0:18,3 0:4	0:52,2 0:5	1:31,9 1:0	3:05,5 1:2	4:54,3 1:4
0 76	1:46,5 0:0	3:38,7 0:0	5:33,3 0:0	9:27,1 0:0	9:27,1 0:1	9:40,9 0:2	0:03,9 0:4	0:34,1 0:5	1:10,0 1:0	2:35,9 1:2	4:16,9 1:4
0 77	1:45,8 0:0	3:37,4 0:0	5:31,4 0:0	9:23,8 0:0	9:20,4 0:1	9:30,6 0:2	9:50,1 0:3	0:16,6 0:5	0:48,9 1:0	2:07,3 1:2	3:40,8 1:4
0 78	1:45,2 0:0	3:36,2 0:0	5:29,6 0:0	9:20,7 0:0	9:13,9 0:1	9:20,7 0:2	9:36,7 0:3	9:59,7 0:4	0:28,4 1:0	1:39,7 1:2	3:06,0 1:4
0 79	1:44,7 0:0	3:35,0 0:0	5:27,8 0:0	9:17,6 0:0	9:07,6 0:1	9:11,1 0:2	9:23,8 0:3	9:43,4 0:4	0:08,7 1:0	1:13,1 1:2	2:32,4 1:4
0 80	1:44,1 0:0	3:33,9 0:0	5:26,0 0:0	9:14,7 0:0	9:01,6 0:1	9:01,9 0:2	9:11,3 0:3	9:27,7 0:4	9:49,7 0:5	0:47,5 1:2	2:00,0 1:4
0 81	1:43,6 0:0	3:32,8 0:0	5:24,4 0:0	9:11,9 0:0	8:55,8 0:1	8:53,0 0:2	8:59,4 0:3	9:12,6 0:4	9:31,5 0:5	0:22,8 1:2	1:28,9 1:4
0 82	1:43,1 0:0	3:31,8 0:0	5:22,8 0:0	9:09,2 0:0	8:50,2 0:1	8:44,5 0:2	8:47,9 0:3	8:58,1 0:4	9:13,9 0:5	9:59,1 1:1	0:59,0 1:4
0 83	1:42,6 0:0	3:30,8 0:0	5:21,3 0:0	9:06,6 0:0	8:44,8 0:1	8:36,4 0:2	8:36,9 0:3	8:44,2 0:4	8:57,1 0:5	9:36,4 1:1	0:30,3 1:4
0 84	1:42,1 0:0	3:29,8 0:0	5:19,8 0:0	9:04,1 0:0	8:39,7 0:1	8:28,6 0:2	8:26,3 0:3	8:30,9 0:4	8:41,0 0:5	9:14,7 1:1	0:02,9 1:4
0 85	1:41,7 0:0	3:28,9 0:0	5:18,4 0:0	9:01,7 0:0	8:34,8 0:1	8:21,1 0:2	8:16,3 0:3	8:18,2 0:4	8:25,7 0:5	8:54,0 1:1	9:36,7 1:3
0 86	1:41,3 0:0	3:28,0 0:0	5:17,1 0:0	8:59,4 0:0	8:30,2 0:1	8:14,0 0:2	8:06,7 0:3	8:06,1 0:4	8:11,0 0:5	8:34,2 1:1	9:11,7 1:3
0 87	1:40,9 0:0	3:27,2 0:0	5:15,8 0:0	8:57,3 0:0	8:25,7 0:1	8:07,2 0:2	7:57,6 0:3	7:54,6 0:4	7:57,1 0:5	8:15,4 1:1	8:48,0 1:3
0 88	1:40,5 0:0	3:26,4 0:0	5:14,6 0:0	8:55,2 0:0	8:21,5 0:1	8:00,8 0:2	7:48,9 0:3	7:43,7 0:4	7:43,9 0:5	7:57,5 1:1	8:25,4 1:3
0 89	1:40,1 0:0	3:25,7 0:0	5:13,5 0:0	8:53,3 0:0	8:17,6 0:1	7:54,8 0:2	7:40,7 0:3	7:33,3 0:4	7:31,4 0:5	7:40,7 1:1	8:04,1 1:3
0 90	1:39,8 0:0	3:25,0 0:0	5:12,4 0:0	8:51,5 0:0	8:13,8 0:1	7:49,1 0:2	7:33,0 0:3	7:23,6 0:4	7:19,6 0:5	7:24,8 1:1	7:44,1 1:3
0 91	1:39,5 0:0	3:24,3 0:0	5:11,4 0:0	8:49,8 0:0	8:10,3 0:1	7:43,7 0:2	7:25,8 0:3	7:14,5 0:4	7:08,6 0:5	7:09,8 1:1	7:25,2 1:3
0 92	1:39,2 0:0	3:23,7 0:0	5:10,5 0:0	8:48,2 0:0	8:07,0 0:1	7:38,7 0:2	7:19,0 0:3	7:05,9 0:4	6:58,3 0:5	6:55,9 1:1	7:07,7 1:3

0	93	1:38,9	0:0	3:23,1	0:0	5:09,6	0:0	8:46,7	0:0	8:04,0	0:1	7:34,0	0:2	7:12,7	0:3	6:58,0	0:4	6:48,7	0:5	6:43,0	1:1	6:51,3	1:3
0	94	1:38,6	0:0	3:22,6	0:0	5:08,8	0:0	8:45,4	0:0	8:01,2	0:1	7:29,8	0:2	7:06,9	0:3	6:50,7	0:4	6:39,8	0:5	6:31,0	1:1	6:36,2	1:3
0	95	1:38,4	0:0	3:22,1	0:0	5:08,1	0:0	8:44,1	0:0	7:58,6	0:1	7:25,8	0:2	7:01,6	0:3	6:44,0	0:4	6:31,7	0:5	6:20,1	1:1	6:22,4	1:3
0	96	1:38,2	0:0	3:21,7	0:0	5:07,4	0:0	8:43,0	0:0	7:56,2	0:1	7:22,2	0:2	6:56,8	0:3	6:37,9	0:4	6:24,3	0:5	6:10,1	1:1	6:09,8	1:3
0	97	1:38,0	0:0	3:21,3	0:0	5:06,8	0:0	8:41,9	0:0	7:54,1	0:1	7:19,0	0:2	6:52,5	0:3	6:32,4	0:4	6:17,7	0:5	6:01,2	1:1	5:58,5	1:3
0	98	1:37,8	0:0	3:20,9	0:0	5:06,3	0:0	8:41,0	0:0	7:52,3	0:1	7:16,2	0:2	6:48,6	0:3	6:27,6	0:4	6:11,8	0:5	5:53,2	1:1	5:48,5	1:3
0	99	1:37,7	0:0	3:20,6	0:0	5:05,8	0:0	8:40,2	0:0	7:50,7	0:1	7:13,7	0:2	6:45,3	0:3	6:23,4	0:4	6:06,7	0:5	5:46,3	1:1	5:39,8	1:3
00	10	1:37,5	0:0	3:20,4	0:0	5:05,4	0:0	8:39,6	0:0	7:49,3	0:1	7:11,6	0:2	6:42,4	0:3	6:19,8	0:4	6:02,4	0:5	5:40,5	1:1	5:32,4	1:3

*Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "трек" (мужчины) (трек с деревянным покрытием)												
Уровень специальной физической подготовки (баллы)	Дистанция (км, м)											
	Старт с ходу	Старт с места										
	20 м	12 м	25 м	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км		
	Норматив (результат) (ч, мин, с)											
	с				ч, мин, с							
0	19, 802 и более	21, 552 и более	35, 370 и более	0:01:00, 0,57 и более	0:02:00, 4,34 и более	0:04:10, 5,44 и более	0:06:20, 9,35 и более	0:08:40, 5,16 и более	0:11:00, 2,40 и более	0:22:40, 3,23 и более		
10	19, 738	21, 483	35, 256	0:01:00, 0,38	0:02:00, 3,94	0:04:10, 4,63	0:06:20, 8,11	0:08:40, 3,48	0:11:00, 0,28	0:22:30, 8,87		
20	19, 667	21, 405	35, 128	0:01:00, 0,16	0:02:00, 3,49	0:04:10, 3,70	0:06:20, 6,70	0:08:40, 1,57	0:10:50, 7,88	0:22:30, 3,93		
30	19, 587	21, 318	34, 986	0:00:50, 9,91	0:02:00, 2,99	0:04:10, 2,67	0:06:20, 5,13	0:08:30, 9,46	0:10:50, 5,22	0:22:20, 8,44		
40	19, 500	21, 223	34, 830	0:00:50, 9,64	0:02:00, 2,45	0:04:10, 1,55	0:06:20, 3,41	0:08:30, 7,14	0:10:50, 2,30	0:22:20, 2,43		
50	19, 405	21, 120	34, 661	0:00:50, 9,36	0:02:00, 1,85	0:04:10, 0,33	0:06:20, 1,55	0:08:30, 4,64	0:10:40, 9,13	0:22:10, 5,92		

60	19, 304	21, 010	34, 480	0:00:5, 9,05	0:02:0, 1,22	0:04:0, 9,02	0:06:1, 9,56	0:08:3, 1,95	0:10:4, 5,74	0:22:0, 8,95
70	19, 196	20, 892	34, 288	0:00:5, 8,72	0:02:0, 0,54	0:04:0, 7,63	0:06:1, 7,44	0:08:2, 9,09	0:10:4, 2,14	0:22:0, 1,53
80	19, 082	20, 769	34, 084	0:00:5, 8,37	0:01:5, 9,82	0:04:0, 6,16	0:06:1, 5,21	0:08:2, 6,08	0:10:3, 8,34	0:21:5, 3,70
90	18, 963	20, 639	33, 871	0:00:5, 8,00	0:01:5, 9,08	0:04:0, 4,62	0:06:1, 2,86	0:08:2, 2,91	0:10:3, 4,34	0:21:4, 5,48
100	18, 838	20, 503	33, 649	0:00:5, 7,62	0:01:5, 8,29	0:04:0, 3,02	0:06:1, 0,41	0:08:1, 9,61	0:10:3, 0,18	0:21:3, 6,91
110	18, 709	20, 362	33, 418	0:00:5, 7,23	0:01:5, 7,48	0:04:0, 1,35	0:06:0, 7,87	0:08:1, 6,18	0:10:2, 5,85	0:21:2, 8,00
120	18, 575	20, 217	33, 179	0:00:5, 6,82	0:01:5, 6,64	0:03:5, 9,62	0:06:0, 5,24	0:08:1, 2,63	0:10:2, 1,37	0:21:1, 8,79
130	18, 437	20, 067	32, 932	0:00:5, 6,40	0:01:5, 5,78	0:03:5, 7,84	0:06:0, 2,53	0:08:0, 8,97	0:10:1, 6,76	0:21:0, 9,30
140	18, 296	19, 913	32, 680	0:00:5, 5,96	0:01:5, 4,89	0:03:5, 6,02	0:05:5, 9,74	0:08:0, 5,22	0:10:1, 2,03	0:20:5, 9,56
150	18, 151	19, 755	32, 421	0:00:5, 5,52	0:01:5, 3,98	0:03:5, 4,15	0:05:5, 6,90	0:08:0, 1,38	0:10:0, 7,19	0:20:4, 9,59
160	18, 003	19, 594	32, 157	0:00:5, 5,07	0:01:5, 3,05	0:03:5, 2,24	0:05:5, 3,99	0:07:5, 7,46	0:10:0, 2,25	0:20:3, 9,43
170	17, 853	19, 431	31, 889	0:00:5, 4,61	0:01:5, 2,11	0:03:5, 0,31	0:05:5, 1,04	0:07:5, 3,48	0:09:5, 7,22	0:20:2, 9,08
180	17, 701	19, 265	31, 617	0:00:5, 4,14	0:01:5, 1,15	0:03:4, 8,34	0:05:4, 8,04	0:07:4, 9,43	0:09:5, 2,12	0:20:1, 8,58
190	17, 546	19, 097	31, 341	0:00:5, 3,67	0:01:5, 0,18	0:03:4, 6,35	0:05:4, 5,00	0:07:4, 5,34	0:09:4, 6,95	0:20:0, 7,95
200	17, 390	18, 927	31, 062	0:00:5, 3,19	0:01:4, 9,20	0:03:4, 4,33	0:05:4, 1,93	0:07:4, 1,20	0:09:4, 1,73	0:19:5, 7,20
210	17, 233	18, 756	30, 781	0:00:5, 2,71	0:01:4, 8,21	0:03:4, 2,30	0:05:3, 8,84	0:07:3, 7,02	0:09:3, 6,46	0:19:4, 6,37
220	17, 074	18, 583	30, 498	0:00:5, 2,23	0:01:4, 7,22	0:03:4, 0,26	0:05:3, 5,72	0:07:3, 2,82	0:09:3, 1,16	0:19:3, 5,46
230	16, 915	18, 410	30, 213	0:00:5, 1,74	0:01:4, 6,22	0:03:3, 8,21	0:05:3, 2,59	0:07:2, 8,60	0:09:2, 5,84	0:19:2, 4,50
240	16, 755	18, 236	29, 928	0:00:5, 1,25	0:01:4, 5,21	0:03:3, 6,14	0:05:2, 9,45	0:07:2, 4,36	0:09:2, 0,50	0:19:1, 3,50
250	16, 595	18, 062	29, 642	0:00:5, 0,76	0:01:4, 4,21	0:03:3, 4,08	0:05:2, 6,31	0:07:2, 0,12	0:09:1, 5,14	0:19:0, 2,49
260	16, 435	17, 888	29, 356	0:00:5, 0,27	0:01:4, 3,20	0:03:3, 2,02	0:05:2, 3,16	0:07:1, 5,88	0:09:0, 9,79	0:18:5, 1,47
270	16, 275	17, 714	29, 071	0:00:4, 9,78	0:01:4, 2,20	0:03:2, 9,95	0:05:2, 0,02	0:07:1, 1,64	0:09:0, 4,44	0:18:4, 0,47
280	16,	17,	28,	0:00:4,	0:01:4,	0:03:2,	0:05:1,	0:07:0,	0:08:5,	0:18:2,

	116	540	786	9,30	1,20	7,90	6,88	7,41	9,11	9,49
290	15, 957	17, 367	28, 502	0:00:4 8,81	0:01:4 0,20	0:03:2 5,85	0:05:1 3,76	0:07:0 3,19	0:08:5 3,79	0:18:1 8,54
300	15, 799	17, 195	28, 220	0:00:4 8,32	0:01:3 9,21	0:03:2 3,81	0:05:1 0,65	0:06:5 9,00	0:08:4 8,50	0:18:0 7,65
310	15, 642	17, 024	27, 939	0:00:4 7,84	0:01:3 8,22	0:03:2 1,78	0:05:0 7,55	0:06:5 4,82	0:08:4 3,23	0:17:5 6,82
320	15, 485	16, 854	27, 659	0:00:4 7,37	0:01:3 7,24	0:03:1 9,76	0:05:0 4,48	0:06:5 0,68	0:08:3 8,01	0:17:4 6,06
330	15, 330	16, 685	27, 382	0:00:4 6,89	0:01:3 6,26	0:03:1 7,76	0:05:0 1,43	0:06:4 6,57	0:08:3 2,82	0:17:3 5,39
340	15, 176	16, 518	27, 108	0:00:4 6,42	0:01:3 5,30	0:03:1 5,78	0:04:5 8,41	0:06:4 2,49	0:08:2 7,68	0:17:2 4,80
350	15, 024	16, 352	26, 836	0:00:4 5,96	0:01:3 4,34	0:03:1 3,81	0:04:5 5,41	0:06:3 8,45	0:08:2 2,58	0:17:1 4,31
360	14, 873	16, 188	26, 566	0:00:4 5,49	0:01:3 3,39	0:03:1 1,87	0:04:5 2,45	0:06:3 4,45	0:08:1 7,54	0:17:0 3,93
370	14, 724	16, 025	26, 300	0:00:4 5,04	0:01:3 2,46	0:03:0 9,94	0:04:4 9,51	0:06:3 0,49	0:08:1 2,55	0:16:5 3,66
380	14, 577	15, 865	26, 037	0:00:4 4,59	0:01:3 1,53	0:03:0 8,04	0:04:4 6,62	0:06:2 6,58	0:08:0 7,61	0:16:4 3,51
390	14, 431	15, 706	25, 776	0:00:4 4,14	0:01:3 0,62	0:03:0 6,16	0:04:4 3,75	0:06:2 2,72	0:08:0 2,74	0:16:3 3,49
400	14, 287	15, 550	25, 520	0:00:4 3,70	0:01:2 9,72	0:03:0 4,31	0:04:4 0,93	0:06:1 8,91	0:07:5 7,94	0:16:2 3,60
410	14, 146	15, 396	25, 267	0:00:4 3,27	0:01:2 8,83	0:03:0 2,48	0:04:3 8,14	0:06:1 5,15	0:07:5 3,20	0:16:1 3,84
420	14, 006	15, 244	25, 017	0:00:4 2,84	0:01:2 7,95	0:03:0 0,68	0:04:3 5,39	0:06:1 1,45	0:07:4 8,52	0:16:0 4,22
430	13, 868	15, 094	24, 771	0:00:4 2,42	0:01:2 7,08	0:02:5 8,90	0:04:3 2,69	0:06:0 7,80	0:07:4 3,92	0:15:5 4,74
440	13, 733	14, 946	24, 529	0:00:4 2,01	0:01:2 6,23	0:02:5 7,15	0:04:3 0,02	0:06:0 4,20	0:07:3 9,38	0:15:4 5,41
450	13, 599	14, 801	24, 291	0:00:4 1,60	0:01:2 5,40	0:02:5 5,43	0:04:2 7,40	0:06:0 0,66	0:07:3 4,92	0:15:3 6,23
460	13, 468	14, 658	24, 057	0:00:4 1,20	0:01:2 4,57	0:02:5 3,74	0:04:2 4,82	0:05:5 7,19	0:07:3 0,53	0:15:2 7,20
470	13, 339	14, 518	23, 826	0:00:4 0,80	0:01:2 3,76	0:02:5 2,08	0:04:2 2,28	0:05:5 3,77	0:07:2 6,22	0:15:1 8,32
480	13, 213	14, 380	23, 600	0:00:4 0,41	0:01:2 2,97	0:02:5 0,44	0:04:1 9,79	0:05:5 0,41	0:07:2 1,98	0:15:0 9,60
490	13, 088	14, 245	23, 378	0:00:4 0,03	0:01:2 2,19	0:02:4 8,84	0:04:1 7,35	0:05:4 7,11	0:07:1 7,82	0:15:0 1,04
500	12, 966	14, 112	23, 160	0:00:3 9,66	0:01:2 1,42	0:02:4 7,26	0:04:1 4,95	0:05:4 3,87	0:07:1 3,73	0:14:5 2,63

510	12, 846	13, 981	22, 946	0:00:3 9,29	0:01:2 0,67	0:02:4 5,72	0:04:1 2,59	0:05:4 0,69	0:07:0 9,73	0:14:4 4,38
520	12, 729	13, 854	22, 736	0:00:3 8,93	0:01:1 9,93	0:02:4 4,20	0:04:1 0,28	0:05:3 7,57	0:07:0 5,80	0:14:3 6,29
530	12, 614	13, 728	22, 530	0:00:3 8,58	0:01:1 9,21	0:02:4 2,71	0:04:0 8,01	0:05:3 4,52	0:07:0 1,94	0:14:2 8,36
540	12, 501	13, 605	22, 328	0:00:3 8,24	0:01:1 8,50	0:02:4 1,26	0:04:0 5,80	0:05:3 1,53	0:06:5 8,17	0:14:2 0,59
550	12, 390	13, 485	22, 131	0:00:3 7,90	0:01:1 7,80	0:02:3 9,83	0:04:0 3,62	0:05:2 8,60	0:06:5 4,47	0:14:1 2,99
560	12, 282	13, 367	21, 938	0:00:3 7,57	0:01:1 7,12	0:02:3 8,44	0:04:0 1,50	0:05:2 5,73	0:06:5 0,85	0:14:0 5,54
570	12, 176	13, 252	21, 749	0:00:3 7,24	0:01:1 6,46	0:02:3 7,07	0:03:5 9,41	0:05:2 2,92	0:06:4 7,31	0:13:5 8,25
580	12, 073	13, 140	21, 564	0:00:3 6,93	0:01:1 5,81	0:02:3 5,74	0:03:5 7,38	0:05:2 0,18	0:06:4 3,85	0:13:5 1,13
590	11, 971	13, 029	21, 383	0:00:3 6,62	0:01:1 5,17	0:02:3 4,43	0:03:5 5,39	0:05:1 7,49	0:06:4 0,47	0:13:4 4,16
600	11, 873	12, 922	21, 207	0:00:3 6,32	0:01:1 4,55	0:02:3 3,16	0:03:5 3,45	0:05:1 4,87	0:06:3 7,16	0:13:3 7,36
610	11, 776	12, 817	21, 034	0:00:3 6,02	0:01:1 3,95	0:02:3 1,91	0:03:5 1,55	0:05:1 2,31	0:06:3 3,93	0:13:3 0,71
620	11, 682	12, 714	20, 866	0:00:3 5,73	0:01:1 3,35	0:02:3 0,69	0:03:4 9,69	0:05:0 9,81	0:06:3 0,77	0:13:2 4,22
630	11, 590	12, 614	20, 701	0:00:3 5,45	0:01:1 2,78	0:02:2 9,51	0:03:4 7,89	0:05:0 7,37	0:06:2 7,70	0:13:1 7,89
640	11, 500	12, 516	20, 541	0:00:3 5,18	0:01:1 2,21	0:02:2 8,35	0:03:4 6,12	0:05:0 4,99	0:06:2 4,70	0:13:1 1,71
650	11, 413	12, 421	20, 385	0:00:3 4,91	0:01:1 1,66	0:02:2 7,22	0:03:4 4,40	0:05:0 2,67	0:06:2 1,77	0:13:0 5,69
660	11, 328	12, 329	20, 233	0:00:3 4,65	0:01:1 1,13	0:02:2 6,13	0:03:4 2,73	0:05:0 0,41	0:06:1 8,92	0:12:5 9,83
670	11, 245	12, 238	20, 085	0:00:3 4,39	0:01:1 0,61	0:02:2 5,06	0:03:4 1,10	0:04:5 8,21	0:06:1 6,15	0:12:5 4,12
680	11, 164	12, 150	19, 941	0:00:3 4,15	0:01:1 0,10	0:02:2 4,01	0:03:3 9,51	0:04:5 6,07	0:06:1 3,45	0:12:4 8,57
690	11, 085	12, 065	19, 801	0:00:3 3,91	0:01:0 9,61	0:02:2 3,00	0:03:3 7,97	0:04:5 3,99	0:06:1 0,83	0:12:4 3,16
700	11, 009	11, 982	19, 664	0:00:3 3,67	0:01:0 9,13	0:02:2 2,02	0:03:3 6,47	0:04:5 1,97	0:06:0 8,28	0:12:3 7,91
710	10, 935	11, 901	19, 532	0:00:3 3,45	0:01:0 8,67	0:02:2 1,06	0:03:3 5,01	0:04:5 0,01	0:06:0 5,80	0:12:3 2,81
720	10, 863	11, 823	19, 404	0:00:3 3,23	0:01:0 8,21	0:02:2 0,14	0:03:3 3,60	0:04:4 8,10	0:06:0 3,39	0:12:2 7,87
730	10, 	11, 	19, 	0:00:3 	0:01:0 	0:02:1 	0:03:3 	0:04:4 	0:06:0 	0:12:2

	794	747	279	3,01	7,78	9,24	2,23	6,25	1,06	3,07
740	10, 726	11, 674	19, 158	0:00:3 2,81	0:01:0 7,35	0:02:1 8,36	0:03:3 0,90	0:04:4 4,46	0:05:5 8,80	0:12:1 8,42
750	10, 661	11, 603	19, 042	0:00:3 2,61	0:01:0 6,94	0:02:1 7,52	0:03:2 9,61	0:04:4 2,73	0:05:5 6,61	0:12:1 3,91
760	10, 597	11, 534	18, 929	0:00:3 2,41	0:01:0 6,54	0:02:1 6,70	0:03:2 8,37	0:04:4 1,05	0:05:5 4,50	0:12:0 9,56
770	10, 536	11, 467	18, 819	0:00:3 2,23	0:01:0 6,16	0:02:1 5,92	0:03:2 7,17	0:04:3 9,43	0:05:5 2,45	0:12:0 5,35
780	10, 477	11, 403	18, 714	0:00:3 2,05	0:01:0 5,79	0:02:1 5,15	0:03:2 6,01	0:04:3 7,86	0:05:5 0,48	0:12:0 1,28
790	10, 420	11, 341	18, 612	0:00:3 1,87	0:01:0 5,43	0:02:1 4,42	0:03:2 4,89	0:04:3 6,35	0:05:4 8,57	0:11:5 7,37
800	10, 365	11, 281	18, 514	0:00:3 1,71	0:01:0 5,09	0:02:1 3,71	0:03:2 3,81	0:04:3 4,90	0:05:4 6,74	0:11:5 3,59
810	10, 313	11, 224	18, 420	0:00:3 1,54	0:01:0 4,76	0:02:1 3,03	0:03:2 2,77	0:04:3 3,50	0:05:4 4,98	0:11:4 9,96
820	10, 262	11, 169	18, 330	0:00:3 1,39	0:01:0 4,44	0:02:1 2,38	0:03:2 1,78	0:04:3 2,16	0:05:4 3,28	0:11:4 6,48
830	10, 214	11, 116	18, 243	0:00:3 1,24	0:01:0 4,13	0:02:1 1,75	0:03:2 0,82	0:04:3 0,87	0:05:4 1,66	0:11:4 3,14
840	10, 167	11, 066	18, 160	0:00:3 1,10	0:01:0 3,84	0:02:1 1,16	0:03:1 9,91	0:04:2 9,64	0:05:4 0,10	0:11:3 9,94
850	10, 123	11, 017	18, 081	0:00:3 0,96	0:01:0 3,56	0:02:1 0,58	0:03:1 9,04	0:04:2 8,46	0:05:3 8,62	0:11:3 6,88
860	10, 080	10, 971	18, 005	0:00:3 0,83	0:01:0 3,30	0:02:1 0,04	0:03:1 8,21	0:04:2 7,34	0:05:3 7,21	0:11:3 3,97
870	10, 040	10, 927	17, 933	0:00:3 0,71	0:01:0 3,05	0:02:0 9,52	0:03:1 7,41	0:04:2 6,27	0:05:3 5,86	0:11:3 1,20
880	10, 002	10, 886	17, 865	0:00:3 0,59	0:01:0 2,81	0:02:0 9,03	0:03:1 6,66	0:04:2 5,26	0:05:3 4,58	0:11:2 8,58
890	9,9 66	10, 847	17, 801	0:00:3 0,48	0:01:0 2,58	0:02:0 8,56	0:03:1 5,96	0:04:2 4,30	0:05:3 3,38	0:11:2 6,09
900	9,9 32	10, 810	17, 740	0:00:3 0,38	0:01:0 2,37	0:02:0 8,12	0:03:1 5,29	0:04:2 3,40	0:05:3 2,24	0:11:2 3,75
910	9,9 00	10, 775	17, 683	0:00:3 0,28	0:01:0 2,17	0:02:0 7,71	0:03:1 4,66	0:04:2 2,56	0:05:3 1,17	0:11:2 1,56
920	9,8 70	10, 743	17, 630	0:00:3 0,19	0:01:0 1,98	0:02:0 7,33	0:03:1 4,07	0:04:2 1,77	0:05:3 0,18	0:11:1 9,51
930	9,8 43	10, 712	17, 581	0:00:3 0,11	0:01:0 1,81	0:02:0 6,97	0:03:1 3,53	0:04:2 1,03	0:05:2 9,25	0:11:1 7,60
940	9,8 17	10, 685	17, 535	0:00:3 0,03	0:01:0 1,64	0:02:0 6,64	0:03:1 3,03	0:04:2 0,35	0:05:2 8,40	0:11:1 5,84
950	9,7 94	10, 659	17, 493	0:00:2 9,96	0:01:0 1,50	0:02:0 6,34	0:03:1 2,57	0:04:1 9,73	0:05:2 7,61	0:11:1 4,23

960	72 9,7	636 10,	455 17,	9,89 0:00:2	1,36 0:01:0	6,06 0:02:0	2,15 0:03:1	9,17 0:04:1	6,90 0:05:2	2,76 0:11:1
970	53 9,7	615 10,	421 17,	9,83 0:00:2	1,24 0:01:0	5,82 0:02:0	1,77 0:03:1	8,66 0:04:1	6,26 0:05:2	1,45 0:11:1
980	36 9,7	597 10,	391 17,	9,78 0:00:2	1,14 0:01:0	5,60 0:02:0	1,44 0:03:1	8,21 0:04:1	5,69 0:05:2	0,28 0:11:1
990	22 9,7	581 10,	364 17,	9,74 0:00:2	1,04 0:01:0	5,41 0:02:0	1,15 0:03:1	7,82 0:04:1	5,20 0:05:2	9,27 0:11:0
1000	09 9,7	567 10,	342 17,	9,70 0:00:2	0,97 0:01:0	5,25 0:02:0	0,90 0:03:1	7,49 0:04:1	4,78 0:05:2	8,40 0:11:0

*Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "трек" (женщины) (трек с деревянным покрытием)										
Уровень специальной физической подготовки (баллы)	Дистанция (км, м)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	20 м	12 м	25 м	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)									
	с			ч, мин, с						
0	21, 886 и более	23, 224 и более	38, 341 и более	0:01:0 8,21 и более	0:02:2 0,03 и более	0:04:4 7,66 и более	0:07:1 8,46 и более	0:09:5 1,39 и более	0:12:2 5,95 и более	0:25:3 5,17 и более
10	21, 816	23, 150	38, 218	0:01:0 7,99	0:02:1 9,58	0:04:4 6,74	0:07:1 7,06	0:09:4 9,50	0:12:2 3,56	0:25:3 0,25
20	21, 737	23, 066	38, 079	0:01:0 7,74	0:02:1 9,07	0:04:4 5,70	0:07:1 5,47	0:09:4 7,36	0:12:2 0,86	0:25:2 4,69
30	21, 649	22, 972	37, 925	0:01:0 7,47	0:02:1 8,51	0:04:4 4,54	0:07:1 3,70	0:09:4 4,98	0:12:1 7,86	0:25:1 8,51
40	21, 552	22, 870	37, 756	0:01:0 7,17	0:02:1 7,89	0:04:4 3,27	0:07:1 1,77	0:09:4 2,37	0:12:1 4,57	0:25:1 1,74
50	21, 448	22, 759	37, 573	0:01:0 6,84	0:02:1 7,22	0:04:4 1,90	0:07:0 9,68	0:09:3 9,55	0:12:1 1,01	0:25:0 4,42
60	21, 336	22, 640	37, 377	0:01:0 6,49	0:02:1 6,50	0:04:4 0,43	0:07:0 7,43	0:09:3 6,52	0:12:0 7,19	0:24:5 6,56
70	21, 217	22, 514	37, 168	0:01:0 6,12	0:02:1 5,74	0:04:3 8,86	0:07:0 5,05	0:09:3 3,30	0:12:0 3,13	0:24:4 8,21
80	21, 091	22, 380	36, 948	0:01:0 5,73	0:02:1 4,94	0:04:3 7,21	0:07:0 2,53	0:09:2 9,91	0:11:5 8,85	0:24:3 9,39
90	20,	22,	36,	0:01:0	0:02:1	0:04:3	0:06:5	0:09:2	0:11:5	0:24:3

	959	240	717	5,32	4,09	5,48	9,89	6,34	4,35	0,14
100	20, 821	22, 094	36, 476	0:01:0 4,89	0:02:1 3,21	0:04:3 3,67	0:06:5 7,13	0:09:2 2,62	0:11:4 9,66	0:24:2 0,48
110	20, 678	21, 942	36, 225	0:01:0 4,44	0:02:1 2,30	0:04:3 1,79	0:06:5 4,27	0:09:1 8,76	0:11:4 4,78	0:24:1 0,45
120	20, 531	21, 786	35, 966	0:01:0 3,98	0:02:1 1,35	0:04:2 9,84	0:06:5 1,30	0:09:1 4,76	0:11:3 9,74	0:24:0 0,08
130	20, 378	21, 624	35, 699	0:01:0 3,51	0:02:1 0,38	0:04:2 7,84	0:06:4 8,25	0:09:1 0,65	0:11:3 4,55	0:23:4 9,39
140	20, 222	21, 458	35, 425	0:01:0 3,02	0:02:0 9,38	0:04:2 5,79	0:06:4 5,12	0:09:0 6,42	0:11:2 9,22	0:23:3 8,42
150	20, 062	21, 288	35, 145	0:01:0 2,52	0:02:0 8,35	0:04:2 3,68	0:06:4 1,91	0:09:0 2,10	0:11:2 3,77	0:23:2 7,20
160	19, 899	21, 115	34, 859	0:01:0 2,01	0:02:0 7,31	0:04:2 1,54	0:06:3 8,64	0:08:5 7,69	0:11:1 8,20	0:23:1 5,75
170	19, 732	20, 939	34, 568	0:01:0 1,50	0:02:0 6,25	0:04:1 9,35	0:06:3 5,31	0:08:5 3,20	0:11:1 2,54	0:23:0 4,10
180	19, 564	20, 760	34, 273	0:01:0 0,97	0:02:0 5,17	0:04:1 7,14	0:06:3 1,94	0:08:4 8,64	0:11:0 6,80	0:22:5 2,28
190	19, 393	20, 579	33, 974	0:01:0 0,44	0:02:0 4,08	0:04:1 4,89	0:06:2 8,52	0:08:4 4,03	0:11:0 0,98	0:22:4 0,30
200	19, 221	20, 396	33, 672	0:00:5 9,90	0:02:0 2,97	0:04:1 2,63	0:06:2 5,06	0:08:3 9,37	0:10:5 5,10	0:22:2 8,20
210	19, 047	20, 211	33, 367	0:00:5 9,36	0:02:0 1,86	0:04:1 0,34	0:06:2 1,58	0:08:3 4,67	0:10:4 9,17	0:22:1 6,00
220	18, 872	20, 025	33, 060	0:00:5 8,81	0:02:0 0,74	0:04:0 8,04	0:06:1 8,07	0:08:2 9,94	0:10:4 3,20	0:22:0 3,72
230	18, 696	19, 839	32, 752	0:00:5 8,27	0:01:5 9,61	0:04:0 5,73	0:06:1 4,54	0:08:2 5,18	0:10:3 7,21	0:21:5 1,37
240	18, 519	19, 651	32, 443	0:00:5 7,71	0:01:5 8,48	0:04:0 3,41	0:06:1 1,01	0:08:2 0,41	0:10:3 1,19	0:21:3 8,99
250	18, 342	19, 464	32, 133	0:00:5 7,16	0:01:5 7,35	0:04:0 1,08	0:06:0 7,46	0:08:1 5,63	0:10:2 5,16	0:21:2 6,59
260	18, 165	19, 276	31, 823	0:00:5 6,61	0:01:5 6,22	0:03:5 8,76	0:06:0 3,92	0:08:1 0,85	0:10:1 9,13	0:21:1 4,18
270	17, 989	19, 088	31, 513	0:00:5 6,06	0:01:5 5,09	0:03:5 6,43	0:06:0 0,38	0:08:0 6,08	0:10:1 3,11	0:21:0 1,79
280	17, 812	18, 901	31, 205	0:00:5 5,51	0:01:5 3,96	0:03:5 4,12	0:05:5 6,85	0:08:0 1,31	0:10:0 7,10	0:20:4 9,42
290	17, 637	18, 715	30, 897	0:00:5 4,96	0:01:5 2,84	0:03:5 1,81	0:05:5 3,33	0:07:5 6,57	0:10:0 1,11	0:20:3 7,10
300	17, 462	18, 529	30, 590	0:00:5 4,42	0:01:5 1,72	0:03:4 9,51	0:05:4 9,83	0:07:5 1,84	0:09:5 5,15	0:20:2 4,83
310	17, 288	18, 345	30, 286	0:00:5 3,88	0:01:5 0,61	0:03:4 7,22	0:05:4 6,34	0:07:4 7,14	0:09:4 9,23	0:20:1 2,64

320	17, 115	18, 162	29, 983	0:00:5 3,34	0:01:4 9,50	0:03:4 4,95	0:05:4 2,88	0:07:4 2,48	0:09:4 3,34	0:20:0 0,52
330	16, 944	17, 980	29, 683	0:00:5 2,81	0:01:4 8,41	0:03:4 2,70	0:05:3 9,45	0:07:3 7,84	0:09:3 7,50	0:19:4 8,50
340	16, 774	17, 799	29, 385	0:00:5 2,28	0:01:4 7,32	0:03:4 0,47	0:05:3 6,04	0:07:3 3,25	0:09:3 1,71	0:19:3 6,58
350	16, 606	17, 621	29, 090	0:00:5 1,75	0:01:4 6,24	0:03:3 8,25	0:05:3 2,67	0:07:2 8,70	0:09:2 5,97	0:19:2 4,77
360	16, 439	17, 444	28, 798	0:00:5 1,23	0:01:4 5,17	0:03:3 6,06	0:05:2 9,33	0:07:2 4,20	0:09:2 0,29	0:19:1 3,08
370	16, 274	17, 269	28, 509	0:00:5 0,72	0:01:4 4,12	0:03:3 3,90	0:05:2 6,03	0:07:1 9,74	0:09:1 4,67	0:19:0 1,51
380	16, 111	17, 096	28, 224	0:00:5 0,21	0:01:4 3,08	0:03:3 1,76	0:05:2 2,76	0:07:1 5,34	0:09:0 9,12	0:18:5 0,08
390	15, 950	16, 925	27, 942	0:00:4 9,71	0:01:4 2,05	0:03:2 9,64	0:05:1 9,54	0:07:1 0,99	0:09:0 3,63	0:18:3 8,80
400	15, 791	16, 757	27, 664	0:00:4 9,21	0:01:4 1,03	0:03:2 7,55	0:05:1 6,36	0:07:0 6,70	0:08:5 8,22	0:18:2 7,66
410	15, 635	16, 590	27, 389	0:00:4 8,73	0:01:4 0,03	0:03:2 5,49	0:05:1 3,22	0:07:0 2,47	0:08:5 2,88	0:18:1 6,67
420	15, 480	16, 427	27, 119	0:00:4 8,24	0:01:3 9,04	0:03:2 3,46	0:05:1 0,13	0:06:5 8,30	0:08:4 7,61	0:18:0 5,83
430	15, 328	16, 265	26, 852	0:00:4 7,77	0:01:3 8,07	0:03:2 1,47	0:05:0 7,08	0:06:5 4,18	0:08:4 2,43	0:17:5 5,16
440	15, 178	16, 106	26, 590	0:00:4 7,30	0:01:3 7,11	0:03:1 9,50	0:05:0 4,08	0:06:5 0,14	0:08:3 7,32	0:17:4 4,66
450	15, 031	15, 950	26, 332	0:00:4 6,84	0:01:3 6,17	0:03:1 7,56	0:05:0 1,12	0:06:4 6,15	0:08:3 2,30	0:17:3 4,32
460	14, 886	15, 796	26, 078	0:00:4 6,39	0:01:3 5,24	0:03:1 5,65	0:04:5 8,22	0:06:4 2,24	0:08:2 7,36	0:17:2 4,15
470	14, 743	15, 645	25, 828	0:00:4 5,95	0:01:3 4,33	0:03:1 3,78	0:04:5 5,36	0:06:3 8,39	0:08:2 2,50	0:17:1 4,15
480	14, 603	15, 496	25, 583	0:00:4 5,51	0:01:3 3,43	0:03:1 1,94	0:04:5 2,56	0:06:3 4,60	0:08:1 7,73	0:17:0 4,33
490	14, 466	15, 350	25, 342	0:00:4 5,08	0:01:3 2,55	0:03:1 0,13	0:04:4 9,80	0:06:3 0,89	0:08:1 3,04	0:16:5 4,68
500	14, 331	15, 207	25, 105	0:00:4 4,66	0:01:3 1,69	0:03:0 8,36	0:04:4 7,10	0:06:2 7,24	0:08:0 8,44	0:16:4 5,21
510	14, 198	15, 066	24, 873	0:00:4 4,25	0:01:3 0,84	0:03:0 6,62	0:04:4 4,45	0:06:2 3,66	0:08:0 3,93	0:16:3 5,92
520	14, 069	14, 929	24, 646	0:00:4 3,84	0:01:3 0,01	0:03:0 4,91	0:04:4 1,85	0:06:2 0,15	0:07:5 9,50	0:16:2 6,81
530	13, 941	14, 794	24, 423	0:00:4 3,45	0:01:2 9,19	0:03:0 3,24	0:04:3 9,30	0:06:1 6,71	0:07:5 5,16	0:16:1 7,89
540	13, 	14, 	24, 	0:00:4 	0:01:2 	0:03:0 	0:04:3 	0:06:1 	0:07:5 	0:16:0

	817	661	204	3,06	8,40	1,60	6,80	3,34	0,91	9,14
550	13, 694	14, 532	23, 990	0:00:4 2,68	0:01:2 7,62	0:02:5 9,99	0:04:3 4,35	0:06:1 0,04	0:07:4 6,75	0:16:0 0,57
560	13, 575	14, 405	23, 781	0:00:4 2,31	0:01:2 6,85	0:02:5 8,42	0:04:3 1,95	0:06:0 6,81	0:07:4 2,67	0:15:5 2,18
570	13, 458	14, 281	23, 576	0:00:4 1,94	0:01:2 6,10	0:02:5 6,88	0:04:2 9,61	0:06:0 3,65	0:07:3 8,69	0:15:4 3,98
580	13, 343	14, 159	23, 376	0:00:4 1,58	0:01:2 5,37	0:02:5 5,38	0:04:2 7,32	0:06:0 0,56	0:07:3 4,79	0:15:3 5,95
590	13, 232	14, 040	23, 180	0:00:4 1,24	0:01:2 4,65	0:02:5 3,91	0:04:2 5,08	0:05:5 7,54	0:07:3 0,97	0:15:2 8,11
600	13, 122	13, 925	22, 988	0:00:4 0,90	0:01:2 3,96	0:02:5 2,47	0:04:2 2,89	0:05:5 4,58	0:07:2 7,25	0:15:2 0,45
610	13, 016	13, 811	22, 801	0:00:4 0,56	0:01:2 3,27	0:02:5 1,07	0:04:2 0,75	0:05:5 1,70	0:07:2 3,61	0:15:1 2,96
620	12, 911	13, 701	22, 619	0:00:4 0,24	0:01:2 2,61	0:02:4 9,70	0:04:1 8,66	0:05:4 8,88	0:07:2 0,06	0:15:0 5,65
630	12, 810	13, 593	22, 441	0:00:3 9,92	0:01:2 1,96	0:02:4 8,37	0:04:1 6,63	0:05:4 6,14	0:07:1 6,60	0:14:5 8,52
640	12, 711	13, 488	22, 267	0:00:3 9,61	0:01:2 1,32	0:02:4 7,06	0:04:1 4,64	0:05:4 3,46	0:07:1 3,22	0:14:5 1,57
650	12, 614	13, 385	22, 098	0:00:3 9,31	0:01:2 0,70	0:02:4 5,79	0:04:1 2,71	0:05:4 0,85	0:07:0 9,92	0:14:4 4,79
660	12, 520	13, 285	21, 933	0:00:3 9,02	0:01:2 0,10	0:02:4 4,56	0:04:1 0,82	0:05:3 8,30	0:07:0 6,72	0:14:3 8,19
670	12, 428	13, 188	21, 772	0:00:3 8,73	0:01:1 9,51	0:02:4 3,35	0:04:0 8,98	0:05:3 5,83	0:07:0 3,59	0:14:3 1,76
680	12, 339	13, 093	21, 616	0:00:3 8,45	0:01:1 8,94	0:02:4 2,18	0:04:0 7,20	0:05:3 3,42	0:07:0 0,55	0:14:2 5,50
690	12, 252	13, 001	21, 464	0:00:3 8,18	0:01:1 8,39	0:02:4 1,04	0:04:0 5,46	0:05:3 1,07	0:06:5 7,60	0:14:1 9,42
700	12, 168	12, 912	21, 316	0:00:3 7,92	0:01:1 7,85	0:02:3 9,93	0:04:0 3,77	0:05:2 8,80	0:06:5 4,72	0:14:1 3,51
710	12, 086	12, 825	21, 173	0:00:3 7,67	0:01:1 7,33	0:02:3 8,85	0:04:0 2,13	0:05:2 6,58	0:06:5 1,93	0:14:0 7,76
720	12, 007	12, 741	21, 034	0:00:3 7,42	0:01:1 6,82	0:02:3 7,81	0:04:0 0,54	0:05:2 4,44	0:06:4 9,23	0:14:0 2,19
730	11, 930	12, 659	20, 899	0:00:3 7,18	0:01:1 6,32	0:02:3 6,80	0:03:5 9,00	0:05:2 2,35	0:06:4 6,60	0:13:5 6,79
740	11, 855	12, 580	20, 768	0:00:3 6,95	0:01:1 5,85	0:02:3 5,82	0:03:5 7,50	0:05:2 0,34	0:06:4 4,06	0:13:5 1,55
750	11, 783	12, 503	20, 641	0:00:3 6,72	0:01:1 5,38	0:02:3 4,87	0:03:5 6,05	0:05:1 8,38	0:06:4 1,59	0:13:4 6,48
760	11, 713	12, 429	20, 519	0:00:3 6,50	0:01:1 4,94	0:02:3 3,95	0:03:5 4,65	0:05:1 6,49	0:06:3 9,21	0:13:4 1,57

770	645	11, 357	12, 401	20, 6,29	0:00:3	4,50	0:01:1	3,06	0:02:3	3,30	0:03:5	4,67	0:05:1	6,90	0:06:3	6,83	0:13:3
780	580	11, 288	12, 286	20, 6,09	0:00:3	4,09	0:01:1	2,20	0:02:3	1,99	0:03:5	2,91	0:05:1	4,68	0:06:3	2,26	0:13:3
790	517	11, 221	12, 176	20, 5,89	0:00:3	3,69	0:01:1	1,37	0:02:3	0,73	0:03:5	1,21	0:05:1	2,54	0:06:3	7,84	0:13:2
800	456	11, 157	12, 070	20, 5,70	0:00:3	3,30	0:01:1	0,58	0:02:3	9,52	0:03:4	9,57	0:05:0	0,47	0:06:3	3,60	0:13:2
810	398	11, 095	12, 968	19, 5,52	0:00:3	2,92	0:01:1	9,81	0:02:2	8,35	0:03:4	7,99	0:05:0	8,49	0:06:2	9,51	0:13:1
820	342	11, 036	12, 870	19, 5,35	0:00:3	2,57	0:01:1	9,08	0:02:2	7,23	0:03:4	6,48	0:05:0	6,58	0:06:2	5,58	0:13:1
830	289	11, 979	11, 776	19, 5,18	0:00:3	2,22	0:01:1	8,37	0:02:2	6,15	0:03:4	5,03	0:05:0	4,75	0:06:2	1,82	0:13:1
840	237	11, 924	11, 686	19, 5,02	0:00:3	1,89	0:01:1	7,70	0:02:2	5,12	0:03:4	3,65	0:05:0	3,00	0:06:2	8,22	0:13:0
850	188	11, 872	11, 600	19, 4,87	0:00:3	1,58	0:01:1	7,05	0:02:2	4,14	0:03:4	2,32	0:05:0	1,33	0:06:2	4,78	0:13:0
860	141	11, 823	11, 518	19, 4,72	0:00:3	1,28	0:01:1	6,44	0:02:2	3,20	0:03:4	1,06	0:05:0	9,74	0:06:1	1,50	0:13:0
870	097	11, 775	11, 440	19, 4,58	0:00:3	1,00	0:01:1	5,85	0:02:2	2,31	0:03:4	9,86	0:04:5	8,22	0:06:1	8,38	0:12:5
880	055	11, 731	11, 366	19, 4,45	0:00:3	0,73	0:01:1	5,30	0:02:2	1,47	0:03:4	8,72	0:04:5	6,78	0:06:1	5,42	0:12:5
890	015	11, 688	11, 296	19, 4,33	0:00:3	0,47	0:01:1	4,78	0:02:2	0,67	0:03:4	7,64	0:04:5	5,42	0:06:1	2,63	0:12:5
900	977	10, 648	11, 231	19, 4,21	0:00:3	0,23	0:01:1	4,28	0:02:2	9,92	0:03:3	6,62	0:04:5	4,14	0:06:1	9,99	0:12:4
910	942	10, 611	11, 169	19, 4,10	0:00:3	0,01	0:01:1	3,82	0:02:2	9,21	0:03:3	5,67	0:04:5	2,94	0:06:1	7,52	0:12:4
920	909	10, 576	11, 111	19, 4,00	0:00:3	9,80	0:01:0	3,39	0:02:2	8,55	0:03:3	4,78	0:04:5	1,82	0:06:1	5,21	0:12:4
930	879	10, 544	11, 058	19, 3,90	0:00:3	9,60	0:01:0	2,98	0:02:2	7,94	0:03:3	3,96	0:04:5	0,78	0:06:1	3,06	0:12:4
940	850	10, 514	11, 008	19, 3,82	0:00:3	9,42	0:01:0	2,61	0:02:2	7,37	0:03:3	3,19	0:04:5	9,81	0:06:0	1,08	0:12:4
950	824	10, 486	11, 963	18, 3,73	0:00:3	9,25	0:01:0	2,27	0:02:2	6,85	0:03:3	2,49	0:04:5	8,93	0:06:0	9,27	0:12:3
960	801	10, 461	11, 922	18, 3,66	0:00:3	9,10	0:01:0	1,96	0:02:2	6,38	0:03:3	1,86	0:04:5	8,13	0:06:0	7,61	0:12:3
970	780	10, 439	11, 885	18, 3,60	0:00:3	8,97	0:01:0	1,68	0:02:2	5,96	0:03:3	1,28	0:04:5	7,41	0:06:0	6,13	0:12:3
980	761	10, 419	11, 852	18, 3,54	0:00:3	8,85	0:01:0	1,44	0:02:2	5,58	0:03:3	0,78	0:04:5	6,77	0:06:0	4,82	0:12:3
990		10, 11,		18,	0:00:3		0:01:0		0:02:2		0:03:3		0:04:5		0:06:0		0:12:3

	745	402	823	3,49	8,74	1,22	5,26	0,34	6,22	3,68
1000	10, 731	11, 387	18, 799	0:00:3 3,44	0:01:0 8,66	0:02:2 1,04	0:03:3 4,98	0:04:4 9,97	0:06:0 5,75	0:12:3 2,71

*Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "трек" (мужчины) (трек с бетонным покрытием)											
Уров ень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км, м)										
	Старт с ходу	Старт с места									
	200 м	1 25 м	2 50 м	3 500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км	
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
	с			ч, мин, с							
0	20, 527 и более	2 2,341 и более	3 6,664 и более	0:01 :02,79 и более	0:02 :08,89 и более	0:04 :24,79 и более	0:06 :43,60 и более	0:09 :04,38 и более	0:11 :26,65 и более	0:23 :33,13 и более	
10	20, 461	2 2,269	3 6,547	0:01 :02,58	0:02 :08,48	0:04 :23,94	0:06 :42,31	0:09 :02,64	0:11 :24,45	0:23 :28,60	
20	20, 386	2 2,188	3 6,414	0:01 :02,36	0:02 :08,01	0:04 :22,99	0:06 :40,85	0:09 :00,66	0:11 :21,96	0:23 :23,48	
30	20, 304	2 2,098	3 6,266	0:01 :02,10	0:02 :07,50	0:04 :21,92	0:06 :39,23	0:08 :58,47	0:11 :19,20	0:23 :17,79	
40	20, 213	2 2,000	3 6,105	0:01 :01,83	0:02 :06,93	0:04 :20,75	0:06 :37,45	0:08 :56,07	0:11 :16,17	0:23 :11,56	
50	20, 115	2 1,893	3 5,930	0:01 :01,53	0:02 :06,31	0:04 :19,49	0:06 :35,52	0:08 :53,47	0:11 :12,89	0:23 :04,82	
60	20, 010	2 1,779	3 5,742	0:01 :01,21	0:02 :05,65	0:04 :18,13	0:06 :33,45	0:08 :50,69	0:11 :09,38	0:22 :57,59	
70	19, 899	2 1,657	3 5,542	0:01 :00,87	0:02 :04,95	0:04 :16,69	0:06 :31,26	0:08 :47,73	0:11 :05,64	0:22 :49,90	
80	19, 781	2 1,529	3 5,332	0:01 :00,50	0:02 :04,21	0:04 :15,17	0:06 :28,94	0:08 :44,60	0:11 :01,70	0:22 :41,78	
90	19, 657	2 1,394	3 5,111	0:01 :00,13	0:02 :03,43	0:04 :13,58	0:06 :26,51	0:08 :41,32	0:10 :57,56	0:22 :33,26	
100	19, 528	2 1,254	3 4,880	0:00 :59,73	0:02 :02,62	0:04 :11,91	0:06 :23,97	0:08 :37,89	0:10 :53,24	0:22 :24,37	
110	19, 394	2 1,108	3 4,641	0:00 :59,32	0:02 :01,78	0:04 :10,18	0:06 :21,33	0:08 :34,34	0:10 :48,75	0:22 :15,14	
120	19,	2	3	0:00	0:02	0:04	0:06	0:08	0:10	0:22	

	255	0,957	4,393	:58,90	:00,91	:08,39	:18,60	:30,66	:44,11	:05,59
130	19, 112	2 0,801	3 4,138	0:00 :58,46	0:02 :00,01	0:04 :06,55	0:06 :15,80	0:08 :26,87	0:10 :39,34	0:21 :55,76
140	18, 966	2 0,642	3 3,876	0:00 :58,01	0:01 :59,09	0:04 :04,66	0:06 :12,91	0:08 :22,98	0:10 :34,43	0:21 :45,66
150	18, 815	2 0,478	3 3,608	0:00 :57,55	0:01 :58,15	0:04 :02,72	0:06 :09,96	0:08 :19,00	0:10 :29,41	0:21 :35,33
160	18, 662	2 0,312	3 3,334	0:00 :57,08	0:01 :57,19	0:04 :00,75	0:06 :06,95	0:08 :14,94	0:10 :24,29	0:21 :24,79
170	18, 507	2 0,142	3 3,056	0:00 :56,61	0:01 :56,21	0:03 :58,74	0:06 :03,89	0:08 :10,81	0:10 :19,08	0:21 :14,07
180	18, 348	1 9,970	3 2,774	0:00 :56,12	0:01 :55,22	0:03 :56,70	0:06 :00,78	0:08 :06,61	0:10 :13,79	0:21 :03,18
190	18, 188	1 9,796	3 2,488	0:00 :55,63	0:01 :54,21	0:03 :54,63	0:05 :57,63	0:08 :02,37	0:10 :08,43	0:20 :52,16
200	18, 027	1 9,620	3 2,199	0:00 :55,14	0:01 :53,20	0:03 :52,54	0:05 :54,45	0:07 :58,08	0:10 :03,02	0:20 :41,02
210	17, 863	1 9,442	3 1,907	0:00 :54,64	0:01 :52,17	0:03 :50,44	0:05 :51,24	0:07 :53,75	0:09 :57,56	0:20 :29,79
220	17, 699	1 9,263	3 1,614	0:00 :54,14	0:01 :51,14	0:03 :48,32	0:05 :48,01	0:07 :49,40	0:09 :52,07	0:20 :18,48
230	17, 534	1 9,084	3 1,319	0:00 :53,63	0:01 :50,10	0:03 :46,19	0:05 :44,77	0:07 :45,02	0:09 :46,55	0:20 :07,12
240	17, 369	1 8,904	3 1,023	0:00 :53,13	0:01 :49,06	0:03 :44,06	0:05 :41,51	0:07 :40,63	0:09 :41,01	0:19 :55,72
250	17, 203	1 8,723	3 0,727	0:00 :52,62	0:01 :48,02	0:03 :41,92	0:05 :38,25	0:07 :36,23	0:09 :35,46	0:19 :44,31
260	17, 037	1 8,542	3 0,431	0:00 :52,11	0:01 :46,98	0:03 :39,78	0:05 :34,99	0:07 :31,83	0:09 :29,91	0:19 :32,89
270	16, 871	1 8,362	3 0,135	0:00 :51,61	0:01 :45,94	0:03 :37,64	0:05 :31,73	0:07 :27,44	0:09 :24,37	0:19 :21,48
280	16, 706	1 8,182	2 9,840	0:00 :51,10	0:01 :44,90	0:03 :35,51	0:05 :28,48	0:07 :23,05	0:09 :18,84	0:19 :10,09
290	16, 541	1 8,003	2 9,545	0:00 :50,60	0:01 :43,87	0:03 :33,38	0:05 :25,24	0:07 :18,68	0:09 :13,33	0:18 :58,75
300	16, 377	1 7,824	2 9,252	0:00 :50,09	0:01 :42,84	0:03 :31,26	0:05 :22,02	0:07 :14,33	0:09 :07,84	0:18 :47,46
310	16, 214	1 7,647	2 8,961	0:00 :49,59	0:01 :41,81	0:03 :29,16	0:05 :18,81	0:07 :10,01	0:09 :02,39	0:18 :36,23
320	16, 052	1 7,471	2 8,672	0:00 :49,10	0:01 :40,80	0:03 :27,07	0:05 :15,62	0:07 :05,71	0:08 :56,97	0:18 :25,08
330	15, 891	1 7,296	2 8,385	0:00 :48,61	0:01 :39,79	0:03 :25,00	0:05 :12,46	0:07 :01,45	0:08 :51,59	0:18 :14,01
340	15, 732	1 7,122	2 8,100	0:00 :48,12	0:01 :38,79	0:03 :22,94	0:05 :09,33	0:06 :57,22	0:08 :46,26	0:18 :03,04

350	574	15,	6,950	1	7,818	2	:47,64	0:00	:37,79	0:01	:20,90	0:03	:06,22	0:05	:53,03	0:06	:40,97	0:08	:52,17	0:17
360	418	15,	6,780	1	7,539	2	:47,16	0:00	:36,81	0:01	:18,89	0:03	:03,15	0:05	:48,89	0:06	:35,74	0:08	:41,41	0:17
370	263	15,	6,612	1	7,262	2	:46,69	0:00	:35,84	0:01	:16,89	0:03	:00,11	0:05	:44,79	0:06	:30,57	0:08	:30,76	0:17
380	110	15,	6,446	1	6,989	2	:46,22	0:00	:34,88	0:01	:14,92	0:03	:57,11	0:04	:40,73	0:06	:25,46	0:08	:20,24	0:17
390	959	14,	6,281	1	6,720	2	:45,76	0:00	:33,93	0:01	:12,97	0:03	:54,14	0:04	:36,73	0:06	:20,41	0:08	:09,85	0:17
400	810	14,	6,119	1	6,454	2	:45,30	0:00	:33,00	0:01	:11,05	0:03	:51,21	0:04	:32,78	0:06	:15,43	0:08	:59,60	0:16
410	663	14,	5,959	1	6,191	2	:44,85	0:00	:32,08	0:01	:09,16	0:03	:48,32	0:04	:28,88	0:06	:10,51	0:08	:49,48	0:16
420	519	14,	5,802	1	5,933	2	:44,41	0:00	:31,17	0:01	:07,29	0:03	:45,47	0:04	:25,04	0:06	:05,67	0:08	:39,51	0:16
430	376	14,	5,646	1	5,678	2	:43,97	0:00	:30,27	0:01	:05,45	0:03	:42,67	0:04	:21,26	0:06	:00,90	0:08	:29,69	0:16
440	235	14,	5,493	1	5,427	2	:43,54	0:00	:29,39	0:01	:03,64	0:03	:39,90	0:04	:17,53	0:06	:56,20	0:07	:20,02	0:16
450	097	14,	5,343	1	5,180	2	:43,12	0:00	:28,52	0:01	:01,85	0:03	:37,19	0:04	:13,87	0:06	:51,57	0:07	:10,50	0:16
460	961	13,	5,195	1	4,937	2	:42,70	0:00	:27,67	0:01	:00,10	0:03	:34,51	0:04	:10,26	0:06	:47,02	0:07	:01,14	0:16
470	827	13,	5,049	1	4,698	2	:42,29	0:00	:26,83	0:01	:58,37	0:02	:31,88	0:04	:06,71	0:06	:42,55	0:07	:51,94	0:15
480	696	13,	4,906	1	4,464	2	:41,89	0:00	:26,00	0:01	:56,68	0:02	:29,30	0:04	:03,23	0:06	:38,16	0:07	:42,89	0:15
490	567	13,	4,766	1	4,233	2	:41,50	0:00	:25,19	0:01	:55,02	0:02	:26,77	0:04	:59,81	0:05	:33,84	0:07	:34,01	0:15
500	441	13,	4,628	1	4,007	2	:41,11	0:00	:24,40	0:01	:53,38	0:02	:24,28	0:04	:56,45	0:05	:29,61	0:07	:25,30	0:15
510	316	13,	4,493	1	3,785	2	:40,73	0:00	:23,62	0:01	:51,78	0:02	:21,83	0:04	:53,16	0:05	:25,45	0:07	:16,75	0:15
520	195	13,	4,361	1	3,568	2	:40,36	0:00	:22,85	0:01	:50,21	0:02	:19,44	0:04	:49,93	0:05	:21,38	0:07	:08,36	0:15
530	075	13,	4,231	1	3,355	2	:39,99	0:00	:22,10	0:01	:48,67	0:02	:17,09	0:04	:46,76	0:05	:17,39	0:07	:00,14	0:15
540	958	12,	4,103	1	3,146	2	:39,64	0:00	:21,37	0:01	:47,16	0:02	:14,79	0:04	:43,66	0:05	:13,47	0:07	:52,09	0:14
550	844	12,	3,979	1	2,941	2	:39,29	0:00	:20,65	0:01	:45,68	0:02	:12,54	0:04	:40,62	0:05	:09,64	0:07	:44,21	0:14
560	732	12,	3,857	1	2,741	2	:38,94	0:00	:19,95	0:01	:44,24	0:02	:10,33	0:04	:37,65	0:05	:05,89	0:07	:36,49	0:14
570		12,		1		2		0:00		0:01		0:02		0:04		0:05		0:07		0:14

	622	3,737	2,545	:38,61	:19,26	:42,82	:08,18	:34,74	:02,22	:28,93
580	12, 515	1 3,620	2 2,353	0:00 :38,28	0:01 :18,58	0:02 :41,44	0:04 :06,07	0:05 :31,89	0:06 :58,63	0:14 :21,55
590	12, 410	1 3,506	2 2,166	0:00 :37,96	0:01 :17,92	0:02 :40,08	0:04 :04,00	0:05 :29,11	0:06 :55,12	0:14 :14,33
600	12, 307	1 3,395	2 1,983	0:00 :37,64	0:01 :17,28	0:02 :38,76	0:04 :01,99	0:05 :26,40	0:06 :51,70	0:14 :07,27
610	12, 207	1 3,286	2 1,804	0:00 :37,34	0:01 :16,65	0:02 :37,47	0:04 :00,02	0:05 :23,74	0:06 :48,35	0:14 :00,38
620	12, 109	1 3,179	2 1,629	0:00 :37,04	0:01 :16,04	0:02 :36,21	0:03 :58,10	0:05 :21,15	0:06 :45,08	0:13 :53,65
630	12, 014	1 3,076	2 1,459	0:00 :36,75	0:01 :15,44	0:02 :34,98	0:03 :56,23	0:05 :18,62	0:06 :41,89	0:13 :47,09
640	11, 921	1 2,974	2 1,293	0:00 :36,46	0:01 :14,86	0:02 :33,78	0:03 :54,40	0:05 :16,15	0:06 :38,78	0:13 :40,69
650	11, 830	1 2,876	2 1,131	0:00 :36,19	0:01 :14,29	0:02 :32,61	0:03 :52,62	0:05 :13,75	0:06 :35,75	0:13 :34,45
660	11, 742	1 2,780	2 0,973	0:00 :35,92	0:01 :13,73	0:02 :31,47	0:03 :50,88	0:05 :11,41	0:06 :32,79	0:13 :28,37
670	11, 656	1 2,686	2 0,820	0:00 :35,65	0:01 :13,19	0:02 :30,36	0:03 :49,19	0:05 :09,13	0:06 :29,92	0:13 :22,45
680	11, 572	1 2,595	2 0,671	0:00 :35,40	0:01 :12,67	0:02 :29,29	0:03 :47,55	0:05 :06,91	0:06 :27,12	0:13 :16,70
690	11, 491	1 2,507	2 0,525	0:00 :35,15	0:01 :12,16	0:02 :28,24	0:03 :45,95	0:05 :04,75	0:06 :24,40	0:13 :11,10
700	11, 412	1 2,421	2 0,384	0:00 :34,91	0:01 :11,66	0:02 :27,22	0:03 :44,39	0:05 :02,66	0:06 :21,75	0:13 :05,65
710	11, 335	1 2,337	2 0,247	0:00 :34,67	0:01 :11,18	0:02 :26,23	0:03 :42,88	0:05 :00,62	0:06 :19,19	0:13 :00,37
720	11, 261	1 2,256	2 0,114	0:00 :34,44	0:01 :10,71	0:02 :25,26	0:03 :41,42	0:04 :58,64	0:06 :16,69	0:12 :55,24
730	11, 189	1 2,177	1 9,985	0:00 :34,22	0:01 :10,26	0:02 :24,33	0:03 :40,00	0:04 :56,73	0:06 :14,28	0:12 :50,26
740	11, 119	1 2,101	1 9,860	0:00 :34,01	0:01 :09,82	0:02 :23,43	0:03 :38,62	0:04 :54,87	0:06 :11,93	0:12 :45,44
750	11, 051	1 2,027	1 9,739	0:00 :33,80	0:01 :09,39	0:02 :22,55	0:03 :37,29	0:04 :53,07	0:06 :09,67	0:12 :40,77
760	10, 985	1 1,956	1 9,621	0:00 :33,60	0:01 :08,98	0:02 :21,71	0:03 :36,00	0:04 :51,33	0:06 :07,47	0:12 :36,26
770	10, 922	1 1,887	1 9,508	0:00 :33,41	0:01 :08,58	0:02 :20,89	0:03 :34,75	0:04 :49,65	0:06 :05,35	0:12 :31,90
780	10, 861	1 1,820	1 9,399	0:00 :33,22	0:01 :08,20	0:02 :20,10	0:03 :33,55	0:04 :48,03	0:06 :03,30	0:12 :27,68
790	10, 802	1 1,756	1 9,294	0:00 :33,04	0:01 :07,83	0:02 :19,34	0:03 :32,39	0:04 :46,47	0:06 :01,33	0:12 :23,62

800	745	10,	1,694	1	9,192	1	:32,87	0:00	:07,47	0:01	:18,61	0:02	:31,27	0:03	:44,96	0:04	:59,43	0:05	:19,71	0:12
810	690	10,	1,635	1	9,094	1	:32,70	0:00	:07,13	0:01	:17,90	0:02	:30,20	0:03	:43,51	0:04	:57,60	0:05	:15,95	0:12
820	638	10,	1,578	1	9,001	1	:32,54	0:00	:06,80	0:01	:17,23	0:02	:29,16	0:03	:42,12	0:04	:55,85	0:05	:12,34	0:12
830	587	10,	1,523	1	8,911	1	:32,38	0:00	:06,48	0:01	:16,58	0:02	:28,17	0:03	:40,78	0:04	:54,16	0:05	:08,87	0:12
840	539	10,	1,471	1	8,825	1	:32,24	0:00	:06,18	0:01	:15,96	0:02	:27,23	0:03	:39,51	0:04	:52,55	0:05	:05,56	0:12
850	493	10,	1,420	1	8,743	1	:32,10	0:00	:05,89	0:01	:15,36	0:02	:26,32	0:03	:38,29	0:04	:51,01	0:05	:02,39	0:12
860	449	10,	1,373	1	8,664	1	:31,96	0:00	:05,62	0:01	:14,80	0:02	:25,46	0:03	:37,12	0:04	:49,55	0:05	:59,37	0:11
870	408	10,	1,327	1	8,590	1	:31,83	0:00	:05,35	0:01	:14,26	0:02	:24,64	0:03	:36,02	0:04	:48,15	0:05	:56,50	0:11
880	368	10,	1,284	1	8,519	1	:31,71	0:00	:05,10	0:01	:13,75	0:02	:23,86	0:03	:34,97	0:04	:46,83	0:05	:53,78	0:11
890	331	10,	1,244	1	8,452	1	:31,60	0:00	:04,87	0:01	:13,27	0:02	:23,13	0:03	:33,98	0:04	:45,58	0:05	:51,20	0:11
900	295	10,	1,205	1	8,390	1	:31,49	0:00	:04,65	0:01	:12,81	0:02	:22,44	0:03	:33,04	0:04	:44,40	0:05	:48,78	0:11
910	262	10,	1,169	1	8,330	1	:31,39	0:00	:04,44	0:01	:12,39	0:02	:21,79	0:03	:32,17	0:04	:43,29	0:05	:46,50	0:11
920	232	10,	1,136	1	8,275	1	:31,30	0:00	:04,25	0:01	:11,99	0:02	:21,18	0:03	:31,35	0:04	:42,26	0:05	:44,38	0:11
930	203	10,	1,104	1	8,224	1	:31,21	0:00	:04,07	0:01	:11,62	0:02	:20,61	0:03	:30,59	0:04	:41,30	0:05	:42,40	0:11
940	176	10,	1,076	1	8,177	1	:31,13	0:00	:03,90	0:01	:11,27	0:02	:20,09	0:03	:29,88	0:04	:40,41	0:05	:40,58	0:11
950	152	10,	1,049	1	8,133	1	:31,05	0:00	:03,75	0:01	:10,96	0:02	:19,61	0:03	:29,24	0:04	:39,60	0:05	:38,90	0:11
960	130	10,	1,025	1	8,094	1	:30,99	0:00	:03,61	0:01	:10,68	0:02	:19,18	0:03	:28,65	0:04	:38,86	0:05	:37,39	0:11
970	110	10,	1,004	1	8,059	1	:30,92	0:00	:03,49	0:01	:10,42	0:02	:18,79	0:03	:28,13	0:04	:38,20	0:05	:36,02	0:11
980	093	10,	0,984	1	8,027	1	:30,87	0:00	:03,38	0:01	:10,19	0:02	:18,45	0:03	:27,66	0:04	:37,61	0:05	:34,81	0:11
990	077	10,	0,968	1	8,000	1	:30,82	0:00	:03,28	0:01	:10,00	0:02	:18,15	0:03	:27,26	0:04	:37,10	0:05	:33,76	0:11
1000	064	10,	0,954	1	7,977	1	:30,78	0:00	:03,20	0:01	:09,83	0:02	:17,89	0:03	:26,91	0:04	:36,67	0:05	:32,87	0:11

*Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "трек" (женщины) (трек с бетонным покрытием)										
Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км, м)									
	тарт	Старт с места								
	с									
	ходу									
	00 м	25 м	50 м	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
Норматив (результат) (ч, мин, с)										
с				ч, мин, с						
0	2,687 и более	4,074 и более	9,744 и более	1:10,70 и более	2:25,15 и более	4:58,19 и более	7:34,51 и более	0:13,04 и более	2:53,25 и более	6:31,36 и более
10	2,615	3,997	9,617	1:10,48	2:24,69	4:57,24	7:33,05	0:11,08	2:50,78	6:26,26
20	2,532	3,910	9,473	1:10,22	2:24,16	4:56,15	7:31,41	0:08,85	2:47,97	6:20,50
30	2,441	3,813	9,313	1:09,94	2:23,58	4:54,95	7:29,58	0:06,39	2:44,86	6:14,09
40	2,341	3,707	9,138	1:09,63	2:22,94	4:53,64	7:27,57	0:03,68	2:41,45	6:07,07
50	2,233	3,592	8,948	1:09,29	2:22,24	4:52,22	7:25,40	0:00,76	2:37,76	5:59,48
60	2,117	3,469	8,745	1:08,93	2:21,50	4:50,69	7:23,08	9:57,62	2:33,80	5:51,34
70	1,993	3,338	8,529	1:08,54	2:20,71	4:49,07	7:20,61	9:54,29	2:29,60	5:42,68
80	1,863	3,199	8,300	1:08,14	2:19,88	4:47,36	7:18,00	9:50,76	2:25,16	5:33,54
90	1,726	3,054	8,061	1:07,71	2:19,00	4:45,56	7:15,26	9:47,07	2:20,50	5:23,94
100	1,583	2,903	7,811	1:07,26	2:18,09	4:43,68	7:12,40	9:43,21	2:15,63	5:13,93
110	1,435	2,746	7,551	1:06,80	2:17,14	4:41,73	7:09,43	9:39,21	2:10,58	5:03,54
120	1,282	2,583	7,283	1:06,33	2:16,16	4:39,72	7:06,36	9:35,07	2:05,35	4:52,79
130	1,124	2,415	7,006	1:05,83	2:15,15	4:37,64	7:03,19	9:30,80	1:59,97	4:41,71
140				0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1	0:2

	0,962	2,243	6,722	1:05,33	2:14,11	4:35,51	6:59,95	9:26,42	1:54,45	4:30,34
150	0,796	2,067	6,431	0:0 1:04,81	0:0 2:13,05	0:0 4:33,33	0:0 6:56,62	0:0 9:21,94	0:1 1:48,79	0:2 4:18,70
160	0,627	1,888	6,135	0:0 1:04,28	0:0 2:11,97	0:0 4:31,11	0:0 6:53,23	0:0 9:17,36	0:1 1:43,03	0:2 4:06,84
170	0,455	1,705	5,833	0:0 1:03,75	0:0 2:10,87	0:0 4:28,85	0:0 6:49,78	0:0 9:12,71	0:1 1:37,16	0:2 3:54,76
180	0,280	1,520	5,527	0:0 1:03,20	0:0 2:09,75	0:0 4:26,55	0:0 6:46,28	0:0 9:07,99	0:1 1:31,20	0:2 3:42,50
190	0,103	1,332	5,217	0:0 1:02,65	0:0 2:08,62	0:0 4:24,22	0:0 6:42,74	0:0 9:03,21	0:1 1:25,17	0:2 3:30,09
200	9,924	1,142	4,904	0:0 1:02,09	0:0 2:07,47	0:0 4:21,87	0:0 6:39,15	0:0 8:58,38	0:1 1:19,08	0:2 3:17,55
210	9,744	0,951	4,588	0:0 1:01,53	0:0 2:06,32	0:0 4:19,50	0:0 6:35,54	0:0 8:53,50	0:1 1:12,93	0:2 3:04,90
220	9,562	0,758	4,270	0:0 1:00,97	0:0 2:05,16	0:0 4:17,12	0:0 6:31,91	0:0 8:48,60	0:1 1:06,74	0:2 2:52,16
230	9,380	0,565	3,950	0:0 1:00,40	0:0 2:03,99	0:0 4:14,72	0:0 6:28,25	0:0 8:43,67	0:1 1:00,53	0:2 2:39,37
240	9,197	0,370	3,630	0:0 0:59,83	0:0 2:02,82	0:0 4:12,31	0:0 6:24,59	0:0 8:38,73	0:1 0:54,29	0:2 2:26,54
250	9,014	0,176	3,309	0:0 0:59,26	0:0 2:01,65	0:0 4:09,91	0:0 6:20,91	0:0 8:33,77	0:1 0:48,04	0:2 2:13,68
260	8,830	9,981	2,988	0:0 0:58,68	0:0 2:00,47	0:0 4:07,50	0:0 6:17,24	0:0 8:28,82	0:1 0:41,79	0:2 2:00,82
270	8,647	9,787	2,667	0:0 0:58,11	0:0 1:59,30	0:0 4:05,09	0:0 6:13,57	0:0 8:23,87	0:1 0:35,55	0:2 1:47,97
280	8,464	9,593	2,347	0:0 0:57,54	0:0 1:58,13	0:0 4:02,69	0:0 6:09,91	0:0 8:18,93	0:1 0:29,32	0:2 1:35,15
290	8,282	9,400	2,028	0:0 0:56,98	0:0 1:56,97	0:0 4:00,29	0:0 6:06,26	0:0 8:14,01	0:1 0:23,12	0:2 1:22,38
300	8,101	9,208	1,710	0:0 0:56,41	0:0 1:55,81	0:0 3:57,91	0:0 6:02,63	0:0 8:09,11	0:1 0:16,94	0:2 1:09,66
310	7,921	9,016	1,394	0:0 0:55,85	0:0 1:54,66	0:0 3:55,54	0:0 5:59,02	0:0 8:04,24	0:1 0:10,79	0:2 0:57,02
320	7,742	8,826	1,081	0:0 0:55,29	0:0 1:53,51	0:0 3:53,19	0:0 5:55,43	0:0 7:59,40	0:1 0:04,69	0:2 0:44,46
330	7,564	8,638	0,769	0:0 0:54,74	0:0 1:52,37	0:0 3:50,85	0:0 5:51,87	0:0 7:54,60	0:0 9:58,64	0:2 0:32,00
340	7,388	8,451	0,461	0:0 0:54,19	0:0 1:51,25	0:0 3:48,54	0:0 5:48,34	0:0 7:49,84	0:0 9:52,63	0:2 0:19,64
350	7,213	8,266	0,155	0:0 0:53,65	0:0 1:50,13	0:0 3:46,24	0:0 5:44,85	0:0 7:45,13	0:0 9:46,68	0:2 0:07,40
360	7,041	8,082	9,852	0:0 0:53,11	0:0 1:49,02	0:0 3:43,97	0:0 5:41,39	0:0 7:40,46	0:0 9:40,79	0:1 9:55,28

370	6,870	7,901	9,553	0:52,57	1:47,93	3:41,73	5:37,96	7:35,84	9:34,97	9:43,29
380	6,701	7,722	9,257	0:52,05	1:46,85	3:39,51	5:34,58	7:31,28	9:29,21	9:31,45
390	6,534	7,545	8,965	0:51,53	1:45,78	3:37,31	5:31,24	7:26,77	9:23,53	9:19,74
400	6,369	7,370	8,676	0:51,01	1:44,73	3:35,15	5:27,94	7:22,32	9:17,92	9:08,20
410	6,207	7,198	8,392	0:50,51	1:43,69	3:33,02	5:24,68	7:17,93	9:12,38	8:56,81
420	6,047	7,028	8,111	0:50,01	1:42,67	3:30,91	5:21,48	7:13,61	9:06,93	8:45,58
430	5,889	6,860	7,835	0:49,52	1:41,66	3:28,84	5:18,32	7:09,34	9:01,55	8:34,51
440	5,734	6,696	7,563	0:49,03	1:40,66	3:26,80	5:15,21	7:05,15	8:56,26	8:23,62
450	5,581	6,533	7,295	0:48,56	1:39,69	3:24,79	5:12,15	7:01,02	8:51,05	8:12,90
460	5,431	6,374	7,032	0:48,09	1:38,72	3:22,81	5:09,13	6:56,96	8:45,93	8:02,36
470	5,283	6,217	6,773	0:47,63	1:37,78	3:20,87	5:06,18	6:52,97	8:40,89	7:52,00
480	5,138	6,063	6,519	0:47,18	1:36,85	3:18,96	5:03,27	6:49,04	8:35,94	7:41,82
490	4,995	5,912	6,269	0:46,73	1:35,94	3:17,09	5:00,41	6:45,19	8:31,09	7:31,82
500	4,855	5,763	6,024	0:46,30	1:35,04	3:15,25	4:57,61	6:41,41	8:26,32	7:22,00
510	4,718	5,618	5,784	0:45,87	1:34,16	3:13,45	4:54,86	6:37,70	8:21,64	7:12,38
520	4,583	5,475	5,548	0:45,45	1:33,30	3:11,68	4:52,16	6:34,06	8:17,05	7:02,93
530	4,452	5,335	5,317	0:45,04	1:32,46	3:09,94	4:49,52	6:30,50	8:12,55	6:53,68
540	4,322	5,198	5,090	0:44,64	1:31,63	3:08,24	4:46,93	6:27,01	8:08,15	6:44,61
550	4,196	5,063	4,868	0:44,24	1:30,82	3:06,58	4:44,39	6:23,58	8:03,83	6:35,73
560	4,072	4,932	4,651	0:43,85	1:30,03	3:04,95	4:41,91	6:20,24	7:59,61	6:27,03
570	3,950	4,803	4,439	0:43,48	1:29,25	3:03,36	4:39,48	6:16,96	7:55,47	6:18,53
580	3,832	4,677	4,231	0:43,11	1:28,49	3:01,80	4:37,10	6:13,75	7:51,43	6:10,21
590				0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1

	3,716	4,554	4,028	0:42,75	1:27,75	3:00,28	4:34,78	6:10,62	7:47,48	6:02,08
600	3,603	4,434	3,830	0:42,39	1:27,03	2:58,79	4:32,51	6:07,56	7:43,62	5:54,14
610	3,492	4,317	3,636	0:42,05	1:26,32	2:57,33	4:30,29	6:04,57	7:39,85	5:46,37
620	3,384	4,202	3,447	0:41,71	1:25,63	2:55,91	4:28,13	6:01,65	7:36,17	5:38,80
630	3,279	4,090	3,262	0:41,38	1:24,96	2:54,53	4:26,02	5:58,81	7:32,58	5:31,41
640	3,176	3,981	3,082	0:41,06	1:24,30	2:53,18	4:23,96	5:56,03	7:29,07	5:24,20
650	3,076	3,875	2,907	0:40,75	1:23,66	2:51,86	4:21,95	5:53,32	7:25,66	5:17,17
660	2,978	3,771	2,736	0:40,45	1:23,03	2:50,58	4:20,00	5:50,69	7:22,33	5:10,33
670	2,883	3,671	2,569	0:40,15	1:22,42	2:49,33	4:18,10	5:48,12	7:19,10	5:03,66
680	2,791	3,573	2,407	0:39,86	1:21,83	2:48,11	4:16,24	5:45,62	7:15,95	4:57,18
690	2,701	3,477	2,250	0:39,58	1:21,26	2:46,93	4:14,44	5:43,19	7:12,88	4:50,87
700	2,613	3,384	2,097	0:39,31	1:20,70	2:45,78	4:12,69	5:40,83	7:09,90	4:44,74
710	2,529	3,294	1,948	0:39,05	1:20,16	2:44,67	4:10,99	5:38,54	7:07,01	4:38,79
720	2,446	3,207	1,804	0:38,79	1:19,63	2:43,59	4:09,34	5:36,31	7:04,20	4:33,01
730	2,366	3,122	1,664	0:38,54	1:19,12	2:42,54	4:07,74	5:34,15	7:01,48	4:27,41
740	2,289	3,040	1,528	0:38,30	1:18,62	2:41,52	4:06,19	5:32,06	6:58,84	4:21,98
750	2,214	2,961	1,397	0:38,06	1:18,14	2:40,53	4:04,69	5:30,04	6:56,29	4:16,73
760	2,141	2,884	1,270	0:37,84	1:17,68	2:39,58	4:03,24	5:28,08	6:53,82	4:11,64
770	2,071	2,809	1,147	0:37,62	1:17,23	2:38,66	4:01,84	5:26,19	6:51,43	4:06,73
780	2,004	2,738	1,029	0:37,41	1:16,80	2:37,77	4:00,48	5:24,36	6:49,13	4:01,99
790	1,939	2,668	0,914	0:37,21	1:16,38	2:36,91	3:59,17	5:22,60	6:46,90	3:57,41
800	1,876	2,602	0,804	0:37,01	1:15,98	2:36,09	3:57,92	5:20,90	6:44,76	3:53,01
810	1,815	2,538	0,699	0:36,82	1:15,59	2:35,30	3:56,71	5:19,27	6:42,71	3:48,77

820	1,757	2,476	0,597	0:36,64	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
830	1,702	2,417	0,500	0:36,47	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
840	1,649	2,361	0,406	0:36,30	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
850	1,598	2,307	0,317	0:36,14	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
860	1,549	2,255	0,232	0:35,99	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
870	1,503	2,206	0,152	0:35,85	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
880	1,459	2,160	0,075	0:35,71	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
890	1,418	2,116	0,003	0:35,58	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
900	1,379	2,075	9,935	0:35,46	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
910	1,343	2,036	9,871	0:35,35	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
920	1,309	2,000	9,811	0:35,24	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
930	1,277	1,966	9,755	0:35,14	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
940	1,248	1,935	9,704	0:35,05	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
950	1,221	1,907	9,657	0:34,97	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
960	1,196	1,881	9,614	0:34,89	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
970	1,174	1,857	9,576	0:34,82	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
980	1,155	1,837	9,542	0:34,76	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
990	1,138	1,819	9,512	0:34,71	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1
1000	1,124	1,804	9,487	0:34,67	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:0	0:1

*Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "BMX" (мужчины, женщины)						
Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
0	00:42,0 и более	01:00, 5 и более	01:12,5 и более	00:47,9 и более	01:09,1 и более	01:22,7 и более
10	00:41,9	01:00, 3	01:12,2	00:47,8	01:08,9	01:22,4
20	00:41,7	01:00, 1	01:12,0	00:47,6	01:08,6	01:22,1
30	00:41,5	00:59, 9	01:11,7	00:47,4	01:08,4	01:21,8
40	00:41,4	00:59, 6	01:11,3	00:47,2	01:08,1	01:21,4
50	00:41,2	00:59, 3	01:11,0	00:47,0	01:07,7	01:21,0
60	00:40,9	00:59, 0	01:10,6	00:46,7	01:07,4	01:20,6
70	00:40,7	00:58, 7	01:10,2	00:46,5	01:07,0	01:20,2
80	00:40,5	00:58, 3	01:09,8	00:46,2	01:06,6	01:19,7
90	00:40,2	00:58, 0	01:09,4	00:45,9	01:06,2	01:19,2
100	00:40,0	00:57, 6	01:08,9	00:45,6	01:05,7	01:18,7
110	00:39,7	00:57, 2	01:08,5	00:45,3	01:05,3	01:18,1
120	00:39,4	00:56, 8	01:08,0	00:45,0	01:04,8	01:17,6
130	00:39,1	00:56, 4	01:07,5	00:44,6	01:04,3	01:17,0
140	00:38,8	00:55, 9	01:06,9	00:44,3	01:03,9	01:16,4
150	00:38,5	00:55, 5	01:06,4	00:43,9	01:03,3	01:15,8
160	00:38,2	00:55, 0	01:05,9	00:43,6	01:02,8	01:15,2
170	00:37,9	00:54, 6	01:05,3	00:43,2	01:02,3	01:14,6
180	00:37,5	00:54, 1	01:04,8	00:42,9	01:01,8	01:13,9

190	00:37,2	6	00:53,	01:04,2	00:42,5	01:01,2	01:13,3
200	00:36,9	2	00:53,	01:03,6	00:42,1	01:00,7	01:12,6
210	00:36,5	7	00:52,	01:03,1	00:41,7	01:00,1	01:12,0
220	00:36,2	2	00:52,	01:02,5	00:41,3	00:59,6	01:11,3
230	00:35,9	7	00:51,	01:01,9	00:41,0	00:59,0	01:10,6
240	00:35,5	2	00:51,	01:01,3	00:40,6	00:58,5	01:10,0
250	00:35,2	7	00:50,	01:00,7	00:40,2	00:57,9	01:09,3
260	00:34,9	2	00:50,	01:00,1	00:39,8	00:57,4	01:08,6
270	00:34,5	8	00:49,	00:59,5	00:39,4	00:56,8	01:08,0
280	00:34,2	3	00:49,	00:59,0	00:39,0	00:56,2	01:07,3
290	00:33,8	8	00:48,	00:58,4	00:38,6	00:55,7	01:06,6
300	00:33,5	3	00:48,	00:57,8	00:38,2	00:55,1	01:06,0
310	00:33,2	8	00:47,	00:57,2	00:37,9	00:54,6	01:05,3
320	00:32,8	3	00:47,	00:56,7	00:37,5	00:54,0	01:04,7
330	00:32,5	9	00:46,	00:56,1	00:37,1	00:53,5	01:04,0
340	00:32,2	4	00:46,	00:55,5	00:36,7	00:53,0	01:03,4
350	00:31,9	9	00:45,	00:55,0	00:36,4	00:52,4	01:02,8
360	00:31,5	5	00:45,	00:54,4	00:36,0	00:51,9	01:02,1
370	00:31,2	0	00:45,	00:53,9	00:35,6	00:51,4	01:01,5
380	00:30,9	6	00:44,	00:53,3	00:35,3	00:50,9	01:00,9
390	00:30,6	1	00:44,	00:52,8	00:34,9	00:50,4	01:00,3
400	00:30,3	7	00:43,	00:52,3	00:34,6	00:49,9	00:59,7
410	00:30,0		00:43,	00:51,8	00:34,2	00:49,4	00:59,1

		2				
420	00:29,7	8	00:42,	00:51,2	00:33,9	00:48,9
430	00:29,4	4	00:42,	00:50,7	00:33,6	00:48,4
440	00:29,1	0	00:42,	00:50,2	00:33,2	00:47,9
450	00:28,8	6	00:41,	00:49,8	00:32,9	00:47,5
460	00:28,6	2	00:41,	00:49,3	00:32,6	00:47,0
470	00:28,3	8	00:40,	00:48,8	00:32,3	00:46,6
480	00:28,0	4	00:40,	00:48,3	00:32,0	00:46,1
490	00:27,8	0	00:40,	00:47,9	00:31,7	00:45,7
500	00:27,5	6	00:39,	00:47,4	00:31,4	00:45,2
510	00:27,2	3	00:39,	00:47,0	00:31,1	00:44,8
520	00:27,0	9	00:38,	00:46,6	00:30,8	00:44,4
530	00:26,7	6	00:38,	00:46,2	00:30,5	00:44,0
540	00:26,5	2	00:38,	00:45,7	00:30,3	00:43,6
550	00:26,3	9	00:37,	00:45,3	00:30,0	00:43,2
560	00:26,0	5	00:37,	00:44,9	00:29,7	00:42,9
570	00:25,8	2	00:37,	00:44,6	00:29,5	00:42,5
580	00:25,6	9	00:36,	00:44,2	00:29,2	00:42,1
590	00:25,4	6	00:36,	00:43,8	00:29,0	00:41,8
600	00:25,2	3	00:36,	00:43,4	00:28,7	00:41,4
610	00:25,0	0	00:36,	00:43,1	00:28,5	00:41,1
620	00:24,8	7	00:35,	00:42,7	00:28,3	00:40,8
630	00:24,6	4	00:35,	00:42,4	00:28,1	00:40,4

640	00:24,4	2	00:35,	00:42,1	00:27,8	00:40,1	00:48,0
650	00:24,2	9	00:34,	00:41,8	00:27,6	00:39,8	00:47,7
660	00:24,0	6	00:34,	00:41,4	00:27,4	00:39,5	00:47,3
670	00:23,8	4	00:34,	00:41,1	00:27,2	00:39,2	00:47,0
680	00:23,7	1	00:34,	00:40,8	00:27,0	00:39,0	00:46,6
690	00:23,5	9	00:33,	00:40,6	00:26,8	00:38,7	00:46,3
700	00:23,3	7	00:33,	00:40,3	00:26,7	00:38,4	00:46,0
710	00:23,2	4	00:33,	00:40,0	00:26,5	00:38,2	00:45,7
720	00:23,0	2	00:33,	00:39,7	00:26,3	00:37,9	00:45,4
730	00:22,9	0	00:33,	00:39,5	00:26,1	00:37,7	00:45,1
740	00:22,7	8	00:32,	00:39,2	00:26,0	00:37,4	00:44,8
750	00:22,6	6	00:32,	00:39,0	00:25,8	00:37,2	00:44,5
760	00:22,5	4	00:32,	00:38,8	00:25,7	00:37,0	00:44,3
770	00:22,3	2	00:32,	00:38,5	00:25,5	00:36,8	00:44,0
780	00:22,2	0	00:32,	00:38,3	00:25,4	00:36,6	00:43,8
790	00:22,1	9	00:31,	00:38,1	00:25,2	00:36,4	00:43,5
800	00:22,0	7	00:31,	00:37,9	00:25,1	00:36,2	00:43,3
810	00:21,9	5	00:31,	00:37,7	00:25,0	00:36,0	00:43,1
820	00:21,8	4	00:31,	00:37,5	00:24,8	00:35,8	00:42,9
830	00:21,7	2	00:31,	00:37,4	00:24,7	00:35,6	00:42,7
840	00:21,6	1	00:31,	00:37,2	00:24,6	00:35,5	00:42,5
850	00:21,5	9	00:30,	00:37,0	00:24,5	00:35,3	00:42,3
860	00:21,4		00:30,	00:36,9	00:24,4	00:35,2	00:42,1

		8				
870	00:21,3	7	00:30,	00:36,7	00:24,3	00:35,0
880	00:21,2	6	00:30,	00:36,6	00:24,2	00:34,9
890	00:21,1	5	00:30,	00:36,5	00:24,1	00:34,8
900	00:21,1	4	00:30,	00:36,3	00:24,0	00:34,7
910	00:21,0	3	00:30,	00:36,2	00:24,0	00:34,5
920	00:20,9	2	00:30,	00:36,1	00:23,9	00:34,4
930	00:20,9	1	00:30,	00:36,0	00:23,8	00:34,3
940	00:20,8	0	00:30,	00:35,9	00:23,8	00:34,3
950	00:20,8	9	00:29,	00:35,8	00:23,7	00:34,2
960	00:20,7	9	00:29,	00:35,8	00:23,7	00:34,1
970	00:20,7	8	00:29,	00:35,7	00:23,6	00:34,0
980	00:20,6	8	00:29,	00:35,6	00:23,6	00:34,0
990	00:20,6	7	00:29,	00:35,6	00:23,5	00:33,9
1000	00:20,6	7	00:29,	00:35,5	00:23,5	00:33,9

*Для зачисления и перевода на продвинутый уровень обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке не менее 300 баллов

Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

Перечень интернет-ресурсов:

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

культура, 2010. – 240 с.

6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

7. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с. Э

8. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е.А.Гаврилова.-М.: М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.-512 с: ил.

9. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

10.Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с

11.Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: физ. Культуры.М.: 2001.

12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

13. Платнов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: 2т./ В.Н.Платонов.-М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.-Т.-1.-592 с: ил.

14. Платнов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: 2т./ В.Н.Платонов.-М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.-Т.-2.-608с: ил.

15. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.