

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации по виду спорта «велосипедный
спорт»**

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

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 3000 м	мин, с		+	+
2	Бег на 400 м	мин, с	+	+	+
3	Бег на 60 м	с	+	+	
4	Подтягивание на перекладине	раз	+	+	+
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	+	+	+
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	+	+	+
7	Десятерной прыжок с места	м	+	+	+
Количество баллов необходимые для сдачи нормативов			200 мальчики 150 девочки	300 юниоры 255 юниорки	700 мужчины 595 женщины

Упражнения, результаты, баллы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по общей физической подготовке:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4

		0:14:05	1,8
		0:14:00	2,3
		0:13:55	2,8
		0:13:50	3,3
		0:13:45	3,9
		0:13:40	4,6
		0:13:35	5,3
		0:13:30	6,1
		0:13:25	6,9
		0:13:20	7,8
		0:13:15	8,7
		0:13:10	9,7
		0:13:05	10,7
		0:12:45	15,5
		0:12:40	16,8
		0:12:35	18,2
		0:12:30	19,7
		0:12:25	21,2
		0:12:20	22,8
		0:12:15	24,4
		0:12:10	26,1
		0:12:05	27,8
		0:12:00	29,6
		0:11:55	31,5
		0:11:50	33,4
		0:11:45	35,3
		0:11:40	37,3
		0:11:35	39,4
		0:11:30	41,5

0:11:25	43,6
0:11:20	45,8
0:11:15	48,0
0:11:10	50,3
0:11:05	52,6
0:11:00	54,9
0:10:55	57,3
0:10:50	59,7
0:10:45	62,1
0:10:40	64,5
0:10:35	66,9
0:10:30	69,3
0:10:25	71,7
0:10:20	74,0
0:10:15	76,4
0:10:10	78,7
0:10:05	81,0
0:10:00	83,2
0:09:55	85,4
0:09:50	87,5
0:09:45	89,4
0:09:40	91,3
0:09:35	93,1
0:09:30	94,7
0:09:25	96,1
0:09:20	97,3
0:09:15	98,4
0:09:10	99,2
0:09:05	99,7

			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5
			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7

			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6

			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0	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	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
		140,0	25,62
		145,0	28,15
		150,0	30,74
		155,0	33,39
		160,0	36,08
		165,0	38,82
		170,0	41,59
		175,0	44,38
		180,0	47,18
		185,0	50,00
		190,0	52,82
		195,0	55,62
		200,0	58,41

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

		11,0	1,1
		11,2	1,4
		11,4	1,8
		11,6	2,3
		11,8	2,8
		12,0	3,4
		12,2	4,0
		12,4	4,6
		12,6	5,3
		12,8	6,0
		13,0	6,8
		13,2	7,6
		13,4	8,4
		13,6	9,3
		13,8	10,2
		14,0	11,1
		14,2	12,1
		14,4	13,1
		14,6	14,2
		14,8	15,2
		15,0	16,3
		15,2	17,5
		15,4	18,6
		15,6	19,8
		15,8	21,0
		16,0	22,2
		16,2	23,5
		16,4	24,8
		16,6	26,1

16,8	27,4
17,0	28,7
17,2	30,0
17,4	31,4
17,6	32,8
17,8	34,2
18,0	35,6
18,2	37,0
18,4	38,4
18,6	39,8
18,8	41,3
19,0	42,7
19,2	44,2
19,4	45,6
19,6	47,1
19,8	48,5
20,0	50,0
20,2	51,5
20,4	52,9
20,6	54,4
20,8	55,8
21,0	57,3
21,2	58,7
21,4	60,2
21,6	61,6
21,8	63,0
22,0	64,4
22,2	65,8
22,4	67,2

22,6	68,6
22,8	70,0
23,0	71,3
23,2	72,6
23,4	73,9
23,6	75,2
23,8	76,5
24,0	77,8
24,2	79,0
24,4	80,2
24,6	81,4
24,8	82,5
25,0	83,7
25,2	84,8
25,4	85,8
25,6	86,9
25,8	87,9
26,0	88,9
26,2	89,8
26,4	90,7
26,6	91,6
26,8	92,4
27,0	93,2
27,2	94,0
27,4	94,7
27,6	95,4
27,8	96,0
28,0	96,6
28,2	97,2

			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0

2. Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Нормативы специальной физической подготовки					
1	1 км	мин, с	+		
2	2 км	мин, с	+		
3	3 км	мин, с	+		
4	5 км	мин, с		+	
5	10 км	мин, с		+	
6	15 км	мин, с		+	
7	20 км	ч, мин			+
8	25 км	ч, мин			+
9	30 км	ч, мин			+
Количество баллов необходимые для сдачи нормативов			Не менее 200	Не менее 300	Не менее 700

Упражнения, результаты, баллы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по специальной физической подготовке для мужчин:

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

130	0:02:42,2	0:05:33,3	0:08:28,0	0:14:24,3	0:29:38,8	0:45:14,2	1:01:03,8	1:17:04,2	1:33:13,4
140	0:02:41,0	0:05:30,8	0:08:24,1	0:14:17,7	0:29:25,1	0:44:53,4	1:00:35,7	1:16:28,7	1:32:30,5
150	0:02:39,7	0:05:28,1	0:08:20,1	0:14:10,9	0:29:11,2	0:44:32,1	1:00:06,9	1:15:52,4	1:31:46,6
160	0:02:38,4	0:05:25,5	0:08:16,1	0:14:04,0	0:28:56,9	0:44:10,3	0:59:37,6	1:15:15,4	1:31:01,8
170	0:02:37,1	0:05:22,7	0:08:11,9	0:13:56,9	0:28:42,4	0:43:48,2	0:59:07,7	1:14:37,7	1:30:16,2
180	0:02:35,8	0:05:20,0	0:08:07,7	0:13:49,8	0:28:27,7	0:43:25,7	0:58:37,4	1:13:59,4	1:29:29,9
190	0:02:34,4	0:05:17,2	0:08:03,5	0:13:42,5	0:28:12,8	0:43:03,0	0:58:06,7	1:13:20,7	1:28:43,1
200	0:02:33,0	0:05:14,4	0:07:59,2	0:13:35,2	0:27:57,7	0:42:40,0	0:57:35,7	1:12:41,6	1:27:55,7
210	0:02:31,6	0:05:11,5	0:07:54,8	0:13:27,8	0:27:42,5	0:42:16,9	0:57:04,4	1:12:02,1	1:27:08,0
220	0:02:30,3	0:05:08,7	0:07:50,5	0:13:20,4	0:27:27,3	0:41:53,5	0:56:32,9	1:11:22,4	1:26:19,9
230	0:02:28,8	0:05:05,8	0:07:46,1	0:13:13,0	0:27:11,9	0:41:30,1	0:56:01,3	1:10:42,4	1:25:31,6
240	0:02:27,4	0:05:02,9	0:07:41,7	0:13:05,5	0:26:56,5	0:41:06,6	0:55:29,6	1:10:02,4	1:24:43,2
250	0:02:26,0	0:05:00,0	0:07:37,3	0:12:58,0	0:26:41,1	0:40:43,0	0:54:57,8	1:09:22,2	1:23:54,6
260	0:02:24,6	0:04:57,1	0:07:32,9	0:12:50,5	0:26:25,6	0:40:19,5	0:54:26,0	1:08:42,1	1:23:06,1
270	0:02:23,2	0:04:54,2	0:07:28,5	0:12:43,0	0:26:10,2	0:39:55,9	0:53:54,2	1:08:02,0	1:22:17,6
280	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,1	0:12:35,5	0:25:54,8	0:39:32,5	0:53:22,5	1:07:22,0	1:21:29,2
290	0:02:20,4	0:04:48,5	0:07:19,7	0:12:28,0	0:25:39,5	0:39:09,1	0:52:50,9	1:06:42,1	1:20:41,0
300	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,2	0:38:45,8	0:52:19,5	1:06:02,5	1:19:53,0
310	0:02:17,6	0:04:42,8	0:07:11,0	0:12:13,3	0:25:09,0	0:38:22,6	0:51:48,2	1:05:23,0	1:19:05,2

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

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

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

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

Упражнения, результаты, баллы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по специальной физической подготовке для женщин:

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

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

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

390	0:02:25,0	0:04:57,8	0:07:33,9	0:12:52,3	0:26:29,3	0:40:25,1	0:54:33,6	1:08:51,8	1:23:17,8
400	0:02:23,5	0:04:54,8	0:07:29,4	0:12:44,6	0:26:13,5	0:40:01,0	0:54:01,0	1:08:10,6	1:22:28,0
410	0:02:22,1	0:04:51,9	0:07:25,0	0:12:37,0	0:25:57,9	0:39:37,2	0:53:28,9	1:07:30,0	1:21:38,9
420	0:02:20,7	0:04:49,0	0:07:20,6	0:12:29,5	0:25:42,5	0:39:13,7	0:52:57,2	1:06:50,0	1:20:50,5
430	0:02:19,3	0:04:46,2	0:07:16,2	0:12:22,2	0:25:27,4	0:38:50,6	0:52:25,9	1:06:10,6	1:20:02,8
440	0:02:18,0	0:04:43,4	0:07:12,0	0:12:14,9	0:25:12,4	0:38:27,8	0:51:55,2	1:05:31,8	1:19:15,9
450	0:02:16,6	0:04:40,6	0:07:07,8	0:12:07,8	0:24:57,7	0:38:05,4	0:51:24,9	1:04:53,6	1:18:29,7
460	0:02:15,3	0:04:37,9	0:07:03,6	0:12:00,7	0:24:43,3	0:37:43,3	0:50:55,2	1:04:16,1	1:17:44,3
470	0:02:14,0	0:04:35,3	0:06:59,6	0:11:53,8	0:24:29,1	0:37:21,7	0:50:25,9	1:03:39,1	1:16:59,6
480	0:02:12,7	0:04:32,7	0:06:55,6	0:11:47,1	0:24:15,1	0:37:00,4	0:49:57,2	1:03:02,9	1:16:15,7
490	0:02:11,5	0:04:30,1	0:06:51,7	0:11:40,4	0:24:01,4	0:36:39,5	0:49:29,0	1:02:27,3	1:15:32,7
500	0:02:10,2	0:04:27,6	0:06:47,8	0:11:33,9	0:23:48,0	0:36:18,9	0:49:01,3	1:01:52,3	1:14:50,4
510	0:02:09,0	0:04:25,1	0:06:44,1	0:11:27,5	0:23:34,8	0:35:58,8	0:48:34,1	1:01:18,0	1:14:08,9
520	0:02:07,9	0:04:22,7	0:06:40,4	0:11:21,2	0:23:21,8	0:35:39,1	0:48:07,4	1:00:44,3	1:13:28,2
530	0:02:06,7	0:04:20,3	0:06:36,8	0:11:15,0	0:23:09,2	0:35:19,7	0:47:41,3	1:00:11,4	1:12:48,3
540	0:02:05,6	0:04:18,0	0:06:33,2	0:11:09,0	0:22:56,7	0:35:00,7	0:47:15,7	0:59:39,1	1:12:09,2
550	0:02:04,5	0:04:15,7	0:06:29,7	0:11:03,1	0:22:44,6	0:34:42,2	0:46:50,6	0:59:07,4	1:11:30,9
560	0:02:03,4	0:04:13,5	0:06:26,3	0:10:57,3	0:22:32,7	0:34:24,0	0:46:26,1	0:58:36,4	1:10:53,5
570	0:02:02,3	0:04:11,3	0:06:23,0	0:10:51,6	0:22:21,0	0:34:06,2	0:46:02,1	0:58:06,1	1:10:16,8

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

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

960	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,2	0:27:22,2	0:36:56,8	0:46:37,9	0:56:24,3
970	0:01:38,0	0:03:21,3	0:05:06,8	0:08:41,9	0:17:54,1	0:27:19,0	0:36:52,5	0:46:32,4	0:56:17,7
980	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,3	0:08:41,0	0:17:52,3	0:27:16,2	0:36:48,6	0:46:27,6	0:56:11,8
990	0:01:37,7	0:03:20,6	0:05:05,8	0:08:40,2	0:17:50,7	0:27:13,7	0:36:45,3	0:46:23,4	0:56:06,7
1000	0:01:37,5	0:03:20,4	0:05:05,4	0:08:39,6	0:17:49,3	0:27:11,6	0:36:42,4	0:46:19,8	0:56:02,4

