



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 70670

от 24 октября 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«17» сентября 2022 г.

№ 435

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

2. Признать утратившими силу приказы Министерства спорта Российской Федерации:

от 18.06.2013 № 401 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.07.2013, регистрационный № 29121);

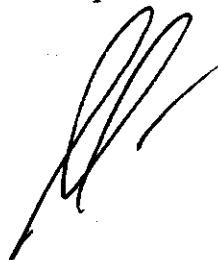
от 30.08.2013 № 681 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.01.2014, регистрационный № 31057);

от 30.08.2013 № 683 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.10.2013, регистрационный № 30127);

от 30.08.2013 № 684 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-BMX» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24.12.2013, регистрационный № 30766).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя
Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes, positioned between the word 'Министр' and the name 'О.В. Матыцин'.

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 735

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой 4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки,
в том числе к освоению их теоретических и практических разделов
применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему спортивного отбора и контроля;
перечень материально-технического обеспечения;
перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:
наименование организации, являющейся учредителем организации, осуществляющей спортивную подготовку;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
реквизиты локального нормативного акта организации, осуществляющей спортивную подготовку, утверждающего Программу;
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;
место и год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:
общее назначение Программы;
название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
краткая характеристика вида спорта «велосипедный спорт», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

цель, задачи и сроки реализации Программы;
систему оценки достижения планируемых результатов освоения Программы;
планируемые результаты освоения Программы по ее практическим и теоретическим разделам лицами, проходящими спортивную подготовку, предусматриваемые Программой по месяцам, периодам, годам Программы и этапу спортивной подготовки;

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки, и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);
параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

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

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

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

примерные годовые и месячные объемы тренировочных мероприятий и иных видов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе по индивидуальным планам подготовки;

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

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

описание типовых тренировочных микроциклов, направленных на решение

целей и задач Программы с учетом календаря спортивных соревнований, периодизации спортивного сезона, направленности тренировочного процесса и иных его особенностей;

регламент и структуру мероприятий по организации и проведению научно-методического, медицинского, медико-биологического, антидопингового и материально-технического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе положения о научно-методическом, материально-техническом, медицинском, медико-биологическом и антидопинговом обеспечении Программы;

регламент контрольно-зачетных мероприятий, в том числе:

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

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

в) требования к результатам реализации Программы;

инструкции по безопасности проведения мероприятий по спортивной подготовке с лицами, проходящими спортивную подготовку;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения;

применяемые при реализации Программы, формы системы спортивного отбора, в том числе, с ориентацией на высокий уровень двигательной активности, просмотр и выявление перспективных спортсменов на спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, тестирование лиц, желающих пройти спортивную подготовку, в целях ориентирования их на занятия видом спорта «велосипедный спорт», анализ и оценка потенциальных возможностей спортсменов для формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых

для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 7 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;

выполнение требований к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» должно планироваться с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта «велосипедный спорт» возрастных групп,

требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

5. Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с принятыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, планами спортивных соревнований, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

6. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

7. При направлении организацией, осуществляющей спортивную подготовку, несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, на спортивное мероприятие, их сопровождает лицо, осуществляющее спортивную подготовку, либо специально направленный организацией, осуществляющей спортивную подготовку, сопровождающий.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки

8. Результатом реализации Программы является:

8.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт»;

освоение основ техники передвижения на велосипеде в облегченных условиях; приобретение разнообразных, в том числе универсальных, двигательных умений и навыков;

развитие основных физических качеств и укрепление здоровья спортсменов; освоение элементов соревновательной деятельности, в том числе при передвижении на велосипеде;

отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной специализации по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

8.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

освоение основного комплекса технических элементов по виду спорта «велосипедный спорт»;

совершенствование техники передвижения на велосипеде в усложненных условиях, в том числе в условиях спортивных соревнований;

повышение уровня общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки;

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» и достижение стабильности соревновательных навыков;

выявление спортивной специализации у лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе анализа динамики нормативов физической подготовки и иных спортивных нормативов, результатов спортивных соревнований и данных научно-методического и медико-биологического сопровождения;

воспитание высокой спортивной мотивации;

формирование профессионального отношения к занятиям спортивной подготовкой по виду спорта «велосипедный спорт»;

отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства по группам спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт».

8.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма лиц, проходящих спортивную подготовку;

совершенствование общих физических и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки, психологической устойчивости;

развитие спортивной специализации по группе спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»;

стабильность демонстрации высоких спортивных достижений на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

овладение методами индивидуализации спортивной подготовки;

формирование ответственного отношения к результатам реализации программ спортивной подготовки.

8.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивной сборной спортивной сборной команды Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных достижений на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

9. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»

10. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» и аббревиатуру «BMX», определяются в Программе и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия

спортсмена и велосипеда;

преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);

нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);

точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее – ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);

высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;

наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

11. Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

12. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

13. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не менее 600 баллов по физической подготовке для мужчин и 555 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 300 баллов (приложения № 6 и № 7 к ФССП);

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не менее 1400 баллов

по физической подготовке для мужчин и 1295 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 700 баллов, согласно приложениям № 6 и № 7 к ФССП и (или) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – не менее 1600 баллов по физической подготовке для мужчин и 1480 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 800 баллов, согласно приложениям № 6 и № 7 к ФССП и спортивного звания «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса».

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

14. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

15. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

15.2. Для проведения тренировочных занятий, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), на всех этапах кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

15.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу:

не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

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

при занятиях на дорогах общего пользования численность группы соответствует требованиям абзаца третьего пункта 24.5 ПДД;

не превышен максимальный количественный состав группы спортивной подготовки, установленный Программой.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;

наличие объекта инфраструктуры для вида спорта «велосипедный спорт» для проведения тренировочных занятий по определенным Программой спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;

наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

наличие тренажерного зала;

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 8 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 9 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

17.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные и тестовые мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;

методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

17.2. Работа с лицами, проходящими спортивную подготовку, по индивидуальным планам подготовки проводится на этапах совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При этом объем самостоятельной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не может превышать 20% от всего объема, запланированного по индивидуальному плану подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

17.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

17.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 735

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	17	2

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»,
утвержденному приказом

Минспорта России

от «18» сентября 2022 г. № 735

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	36
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1872

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»,
утвержденному приказом
Минспорта России

от «14» сентября 2022 г. № 435

Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
2.4. Специальная психологическая	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36

	подготовка																			
	2.5. Восстановительные мероприятия	час	-		12	24	36	48	48	75	48	54	60	60	60	60	60	60	60	72
	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50		50	50	50	75	75	75	75	75	100	100	100	100	100	100	100	120
	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6		6	6	6	12	12	12	12	12	18	18	18	18	18	18	18	18
	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-		5	10	15	24	32	48	60	60	100	100	100	120	140	140	140	140
	Раздел 6. Судейская практика	час	-		-	-	-	-	10	20	30	30	20	10	10	-	-	-	-	-
	Всего:	час	312		359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872	1872	1872	1872	1872

Приложение № 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»,
утвержденному приказом

Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 735

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До двух лет	Свыше двух лет			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк»									
Подготовительные	–	–	–	7	8	10	14	17	
Основные	–	–	–	2	4	6	8	15	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «BMX»									
Подготовительные	–	5	7	7	8	10	14	17	
Основные	–	1	2	2	4	6	8	15	

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специали- зации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	21	21	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «велосипедный
спорт», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 435

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	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	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
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
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

Приложение № 7

к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»,
утвержденному приказом

Минспорта России

от «14» сентября 2022 г. № 435

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

Таблица № 1

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

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

90	0:02:03,4	0:04:13,6	0:06:26,5	0:10:57,6	0:22:33,3	0:34:24,9	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:02:02,6	0:04:11,9	0:06:24,0	0:10:53,2	0:22:24,4	0:34:11,4	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:02:01,8	0:04:10,2	0:06:21,3	0:10:48,8	0:22:15,1	0:33:57,3	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1

410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1

730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6
940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

Таблица № 2

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

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

220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
489	0:01:37,3	0:03:20,0	0:05:04,8	0:08:38,6	0:17:47,2	0:27:08,5	0:36:38,2	0:46:14,5	0:55:56,0	1:15:31,8	1:35:21,5
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1

530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:01:19,2	0:02:42,7	0:04:08,0	0:07:02,0	0:14:28,5	0:22:05,2	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:01:18,7	0:02:41,8	0:04:06,6	0:06:59,5	0:14:23,3	0:21:57,3	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:01:18,3	0:02:40,8	0:04:05,1	0:06:57,1	0:14:18,3	0:21:49,7	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:01:17,9	0:02:39,9	0:04:03,8	0:06:54,7	0:14:13,5	0:21:42,4	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:01:17,4	0:02:39,1	0:04:02,5	0:06:52,5	0:14:08,9	0:21:35,3	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:01:17,0	0:02:38,2	0:04:01,2	0:06:50,3	0:14:04,4	0:21:28,5	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0
810	0:01:16,6	0:02:37,4	0:03:59,9	0:06:48,2	0:14:00,1	0:21:21,9	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:01:16,3	0:02:36,7	0:03:58,8	0:06:46,2	0:13:56,0	0:21:15,6	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:01:15,9	0:02:35,9	0:03:57,6	0:06:44,3	0:13:52,0	0:21:09,6	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:01:15,5	0:02:35,2	0:03:56,6	0:06:42,5	0:13:48,3	0:21:03,8	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3

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

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (мужчины)

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

220	0:02:30,3	0:05:08,7	0:07:50,5	0:13:20,4	0:27:27,3	0:41:53,5	0:56:32,9	1:11:22,4	1:26:19,9	1:56:34,8	2:27:11,0
230	0:02:28,8	0:05:05,8	0:07:46,1	0:13:13,0	0:27:11,9	0:41:30,1	0:56:01,3	1:10:42,4	1:25:31,6	1:55:29,6	2:25:48,7
240	0:02:27,4	0:05:02,9	0:07:41,7	0:13:05,5	0:26:56,5	0:41:06,6	0:55:29,6	1:10:02,4	1:24:43,2	1:54:24,2	2:24:26,1
250	0:02:26,0	0:05:00,0	0:07:37,3	0:12:58,0	0:26:41,1	0:40:43,0	0:54:57,8	1:09:22,2	1:23:54,6	1:53:18,6	2:23:03,4
260	0:02:24,6	0:04:57,1	0:07:32,9	0:12:50,5	0:26:25,6	0:40:19,5	0:54:26,0	1:08:42,1	1:23:06,1	1:52:13,1	2:21:40,6
270	0:02:23,2	0:04:54,2	0:07:28,5	0:12:43,0	0:26:10,2	0:39:55,9	0:53:54,2	1:08:02,0	1:22:17,6	1:51:07,6	2:20:17,9
280	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,1	0:12:35,5	0:25:54,8	0:39:32,5	0:53:22,5	1:07:22,0	1:21:29,2	1:50:02,2	2:18:55,4
290	0:02:20,4	0:04:48,5	0:07:19,7	0:12:28,0	0:25:39,5	0:39:09,1	0:52:50,9	1:06:42,1	1:20:41,0	1:48:57,1	2:17:33,2
300	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,2	0:38:45,8	0:52:19,5	1:06:02,5	1:19:53,0	1:47:52,3	2:16:11,4
310	0:02:17,6	0:04:42,8	0:07:11,0	0:12:13,3	0:25:09,0	0:38:22,6	0:51:48,2	1:05:23,0	1:19:05,2	1:46:47,8	2:14:50,0
320	0:02:16,3	0:04:39,9	0:07:06,7	0:12:05,9	0:24:54,0	0:37:59,6	0:51:17,2	1:04:43,8	1:18:17,8	1:45:43,8	2:13:29,2
330	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,4	0:11:58,7	0:24:39,0	0:37:36,8	0:50:46,3	1:04:04,9	1:17:30,8	1:44:40,3	2:12:09,0
340	0:02:13,5	0:04:34,4	0:06:58,2	0:11:51,4	0:24:24,2	0:37:14,1	0:50:15,8	1:03:26,3	1:16:44,1	1:43:37,3	2:10:49,4
350	0:02:12,2	0:04:31,6	0:06:54,0	0:11:44,3	0:24:09,5	0:36:51,7	0:49:45,5	1:02:48,1	1:15:57,9	1:42:34,9	2:09:30,6
360	0:02:10,9	0:04:28,9	0:06:49,8	0:11:37,2	0:23:54,9	0:36:29,5	0:49:15,6	1:02:10,3	1:15:12,2	1:41:33,1	2:08:12,6
370	0:02:09,6	0:04:26,2	0:06:45,7	0:11:30,2	0:23:40,5	0:36:07,6	0:48:45,9	1:01:32,9	1:14:26,9	1:40:32,0	2:06:55,5
380	0:02:08,3	0:04:23,5	0:06:41,7	0:11:23,3	0:23:26,3	0:35:45,9	0:48:16,6	1:00:55,9	1:13:42,2	1:39:31,6	2:05:39,3
390	0:02:07,0	0:04:20,9	0:06:37,6	0:11:16,5	0:23:12,3	0:35:24,4	0:47:47,7	1:00:19,4	1:12:58,0	1:38:32,0	2:04:23,9
400	0:02:05,7	0:04:18,3	0:06:33,7	0:11:09,8	0:22:58,4	0:35:03,3	0:47:19,1	0:59:43,4	1:12:14,4	1:37:33,1	2:03:09,6
410	0:02:04,5	0:04:15,7	0:06:29,8	0:11:03,1	0:22:44,7	0:34:42,4	0:46:51,0	0:59:07,8	1:11:31,4	1:36:35,0	2:01:56,3
420	0:02:03,2	0:04:13,2	0:06:25,9	0:10:56,6	0:22:31,2	0:34:21,8	0:46:23,2	0:58:32,8	1:10:49,0	1:35:37,8	2:00:44,0
430	0:02:02,0	0:04:10,7	0:06:22,1	0:10:50,1	0:22:18,0	0:34:01,6	0:45:55,8	0:57:58,3	1:10:07,3	1:34:41,4	1:59:32,8
440	0:02:00,8	0:04:08,3	0:06:18,4	0:10:43,8	0:22:04,9	0:33:41,6	0:45:28,9	0:57:24,3	1:09:26,2	1:33:45,9	1:58:22,7
450	0:01:59,7	0:04:05,8	0:06:14,7	0:10:37,5	0:21:52,0	0:33:22,0	0:45:02,4	0:56:50,8	1:08:45,7	1:32:51,2	1:57:13,8
460	0:01:58,5	0:04:03,5	0:06:11,1	0:10:31,4	0:21:39,4	0:33:02,7	0:44:36,3	0:56:17,9	1:08:05,9	1:31:57,5	1:56:05,9
470	0:01:57,4	0:04:01,1	0:06:07,6	0:10:25,3	0:21:26,9	0:32:43,7	0:44:10,7	0:55:45,6	1:07:26,8	1:31:04,7	1:54:59,2
480	0:01:56,3	0:03:58,9	0:06:04,1	0:10:19,4	0:21:14,7	0:32:25,0	0:43:45,5	0:55:13,8	1:06:48,4	1:30:12,8	1:53:53,7
490	0:01:55,2	0:03:56,6	0:06:00,6	0:10:13,6	0:21:02,7	0:32:06,7	0:43:20,8	0:54:42,6	1:06:10,6	1:29:21,8	1:52:49,4
500	0:01:54,1	0:03:54,4	0:05:57,3	0:10:07,8	0:20:50,9	0:31:48,8	0:42:56,6	0:54:12,0	1:05:33,6	1:28:31,8	1:51:46,2
510	0:01:53,0	0:03:52,2	0:05:54,0	0:10:02,2	0:20:39,4	0:31:31,1	0:42:32,7	0:53:41,9	1:04:57,2	1:27:42,7	1:50:44,2
520	0:01:52,0	0:03:50,1	0:05:50,7	0:09:56,7	0:20:28,0	0:31:13,8	0:42:09,4	0:53:12,4	1:04:21,6	1:26:54,5	1:49:43,4
530	0:01:51,0	0:03:48,0	0:05:47,6	0:09:51,3	0:20:16,9	0:30:56,9	0:41:46,5	0:52:43,6	1:03:46,6	1:26:07,4	1:48:43,9

540	0:01:50,0	0:03:46,0	0:05:44,5	0:09:46,0	0:20:06,0	0:30:40,3	0:41:24,1	0:52:15,3	1:03:12,4	1:25:21,1	1:47:45,5
550	0:01:49,0	0:03:44,0	0:05:41,4	0:09:40,8	0:19:55,4	0:30:24,0	0:41:02,1	0:51:47,5	1:02:38,9	1:24:35,9	1:46:48,4
560	0:01:48,1	0:03:42,0	0:05:38,4	0:09:35,8	0:19:44,9	0:30:08,1	0:40:40,6	0:51:20,4	1:02:06,1	1:23:51,6	1:45:52,4
570	0:01:47,1	0:03:40,1	0:05:35,5	0:09:30,8	0:19:34,7	0:29:52,5	0:40:19,6	0:50:53,9	1:01:33,9	1:23:08,2	1:44:57,7
580	0:01:46,2	0:03:38,2	0:05:32,7	0:09:25,9	0:19:24,7	0:29:37,2	0:39:59,0	0:50:27,9	1:01:02,5	1:22:25,8	1:44:04,1
590	0:01:45,3	0:03:36,4	0:05:29,9	0:09:21,2	0:19:15,0	0:29:22,3	0:39:38,9	0:50:02,5	1:00:31,8	1:21:44,3	1:43:11,8
600	0:01:44,5	0:03:34,6	0:05:27,1	0:09:16,6	0:19:05,4	0:29:07,8	0:39:19,3	0:49:37,7	1:00:01,9	1:21:03,9	1:42:20,7
610	0:01:43,6	0:03:32,9	0:05:24,5	0:09:12,0	0:18:56,1	0:28:53,6	0:39:00,1	0:49:13,5	0:59:32,6	1:20:24,3	1:41:30,7
620	0:01:42,8	0:03:31,2	0:05:21,9	0:09:07,6	0:18:47,0	0:28:39,7	0:38:41,4	0:48:49,9	0:59:04,0	1:19:45,7	1:40:42,0
630	0:01:42,0	0:03:29,5	0:05:19,4	0:09:03,3	0:18:38,1	0:28:26,2	0:38:23,1	0:48:26,8	0:58:36,1	1:19:08,0	1:39:54,4
640	0:01:41,2	0:03:27,9	0:05:16,9	0:08:59,1	0:18:29,5	0:28:13,0	0:38:05,3	0:48:04,3	0:58:08,8	1:18:31,2	1:39:08,0
650	0:01:40,4	0:03:26,3	0:05:14,5	0:08:55,0	0:18:21,1	0:28:00,1	0:37:47,9	0:47:42,4	0:57:42,3	1:17:55,4	1:38:22,8
660	0:01:39,7	0:03:24,8	0:05:12,1	0:08:51,0	0:18:12,8	0:27:47,5	0:37:31,0	0:47:21,0	0:57:16,5	1:17:20,5	1:37:38,7
670	0:01:38,9	0:03:23,3	0:05:09,8	0:08:47,1	0:18:04,8	0:27:35,3	0:37:14,5	0:47:00,2	0:56:51,3	1:16:46,6	1:36:55,8
680	0:01:38,2	0:03:21,8	0:05:07,6	0:08:43,3	0:17:57,1	0:27:23,5	0:36:58,4	0:46:40,0	0:56:26,8	1:16:13,5	1:36:14,1
690	0:01:37,5	0:03:20,4	0:05:05,5	0:08:39,7	0:17:49,5	0:27:11,9	0:36:42,9	0:46:20,3	0:56:03,0	1:15:41,4	1:35:33,5
700	0:01:36,9	0:03:19,0	0:05:03,4	0:08:36,1	0:17:42,1	0:27:00,7	0:36:27,7	0:46:01,2	0:55:39,9	1:15:10,1	1:34:54,1
710	0:01:36,2	0:03:17,7	0:05:01,3	0:08:32,6	0:17:35,0	0:26:49,8	0:36:13,0	0:45:42,6	0:55:17,4	1:14:39,8	1:34:15,8
720	0:01:35,6	0:03:16,4	0:04:59,3	0:08:29,3	0:17:28,0	0:26:39,2	0:35:58,7	0:45:24,6	0:54:55,6	1:14:10,3	1:33:38,6
730	0:01:35,0	0:03:15,1	0:04:57,4	0:08:26,0	0:17:21,3	0:26:28,9	0:35:44,8	0:45:07,1	0:54:34,5	1:13:41,8	1:33:02,5
740	0:01:34,4	0:03:13,9	0:04:55,6	0:08:22,8	0:17:14,8	0:26:19,0	0:35:31,4	0:44:50,1	0:54:14,0	1:13:14,1	1:32:27,6
750	0:01:33,8	0:03:12,7	0:04:53,7	0:08:19,8	0:17:08,5	0:26:09,4	0:35:18,4	0:44:33,7	0:53:54,1	1:12:47,3	1:31:53,8
760	0:01:33,3	0:03:11,6	0:04:52,0	0:08:16,8	0:17:02,4	0:26:00,0	0:35:05,8	0:44:17,9	0:53:34,9	1:12:21,4	1:31:21,0
770	0:01:32,7	0:03:10,5	0:04:50,3	0:08:13,9	0:16:56,5	0:25:51,0	0:34:53,7	0:44:02,5	0:53:16,4	1:11:56,3	1:30:49,4
780	0:01:32,2	0:03:09,4	0:04:48,7	0:08:11,2	0:16:50,8	0:25:42,4	0:34:42,0	0:43:47,7	0:52:58,5	1:11:32,1	1:30:18,9
790	0:01:31,7	0:03:08,4	0:04:47,1	0:08:08,5	0:16:45,3	0:25:34,0	0:34:30,7	0:43:33,5	0:52:41,2	1:11:08,8	1:29:49,5
800	0:01:31,2	0:03:07,4	0:04:45,6	0:08:05,9	0:16:40,0	0:25:25,9	0:34:19,8	0:43:19,7	0:52:24,6	1:10:46,4	1:29:21,1
810	0:01:30,7	0:03:06,4	0:04:44,2	0:08:03,4	0:16:34,9	0:25:18,1	0:34:09,3	0:43:06,5	0:52:08,6	1:10:24,8	1:28:53,8
820	0:01:30,3	0:03:05,5	0:04:42,8	0:08:01,1	0:16:30,0	0:25:10,7	0:33:59,2	0:42:53,8	0:51:53,2	1:10:04,0	1:28:27,7
830	0:01:29,9	0:03:04,6	0:04:41,4	0:07:58,8	0:16:25,4	0:25:03,6	0:33:49,6	0:42:41,6	0:51:38,5	1:09:44,2	1:28:02,6
840	0:01:29,5	0:03:03,8	0:04:40,2	0:07:56,6	0:16:20,9	0:24:56,7	0:33:40,4	0:42:30,0	0:51:24,4	1:09:25,1	1:27:38,5
850	0:01:29,1	0:03:03,0	0:04:38,9	0:07:54,5	0:16:16,6	0:24:50,2	0:33:31,5	0:42:18,8	0:51:11,0	1:09:06,9	1:27:15,6

860	0:01:28,7	0:03:02,2	0:04:37,8	0:07:52,6	0:16:12,5	0:24:44,0	0:33:23,1	0:42:08,2	0:50:58,1	1:08:49,6	1:26:53,7
870	0:01:28,4	0:03:01,5	0:04:36,7	0:07:50,7	0:16:08,6	0:24:38,0	0:33:15,1	0:41:58,1	0:50:45,9	1:08:33,1	1:26:32,9
880	0:01:28,0	0:03:00,8	0:04:35,6	0:07:48,9	0:16:05,0	0:24:32,4	0:33:07,6	0:41:48,6	0:50:34,4	1:08:17,5	1:26:13,2
890	0:01:27,7	0:03:00,2	0:04:34,6	0:07:47,2	0:16:01,5	0:24:27,1	0:33:00,4	0:41:39,5	0:50:23,4	1:08:02,7	1:25:54,5
900	0:01:27,4	0:02:59,5	0:04:33,7	0:07:45,6	0:15:58,2	0:24:22,1	0:32:53,6	0:41:31,0	0:50:13,1	1:07:48,8	1:25:36,9
910	0:01:27,1	0:02:59,0	0:04:32,8	0:07:44,1	0:15:55,1	0:24:17,4	0:32:47,3	0:41:23,0	0:50:03,4	1:07:35,7	1:25:20,4
920	0:01:26,9	0:02:58,4	0:04:32,0	0:07:42,7	0:15:52,2	0:24:13,0	0:32:41,4	0:41:15,5	0:49:54,4	1:07:23,5	1:25:05,0
930	0:01:26,6	0:02:57,9	0:04:31,2	0:07:41,4	0:15:49,6	0:24:08,9	0:32:35,9	0:41:08,6	0:49:46,0	1:07:12,2	1:24:50,7
940	0:01:26,4	0:02:57,5	0:04:30,5	0:07:40,2	0:15:47,1	0:24:05,2	0:32:30,8	0:41:02,2	0:49:38,2	1:07:01,7	1:24:37,5
950	0:01:26,2	0:02:57,0	0:04:29,9	0:07:39,1	0:15:44,8	0:24:01,7	0:32:26,1	0:40:56,3	0:49:31,1	1:06:52,1	1:24:25,4
960	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,1	0:15:42,8	0:23:58,6	0:32:21,9	0:40:51,0	0:49:24,7	1:06:43,4	1:24:14,4
970	0:01:25,8	0:02:56,3	0:04:28,7	0:07:37,2	0:15:40,9	0:23:55,8	0:32:18,1	0:40:46,2	0:49:18,9	1:06:35,6	1:24:04,5
980	0:01:25,7	0:02:56,0	0:04:28,3	0:07:36,4	0:15:39,3	0:23:53,3	0:32:14,7	0:40:41,9	0:49:13,7	1:06:28,6	1:23:55,7
990	0:01:25,5	0:02:55,7	0:04:27,9	0:07:35,7	0:15:37,9	0:23:51,1	0:32:11,8	0:40:38,2	0:49:09,3	1:06:22,6	1:23:48,1
1000	0:01:25,4	0:02:55,5	0:04:27,5	0:07:35,1	0:15:36,7	0:23:49,3	0:32:09,3	0:40:35,1	0:49:05,5	1:06:17,5	1:23:41,6

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (женщины)

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

220	0:02:51,5	0:05:52,4	0:08:57,1	0:15:13,7	0:31:20,4	0:47:49,3	1:04:33,2	1:21:28,5	1:38:33,1	2:13:04,9	2:48:01,1
230	0:02:49,9	0:05:49,1	0:08:52,1	0:15:05,2	0:31:02,9	0:47:22,6	1:03:57,1	1:20:42,9	1:37:38,0	2:11:50,5	2:46:27,1
240	0:02:48,3	0:05:45,8	0:08:47,0	0:14:56,7	0:30:45,3	0:46:55,7	1:03:20,9	1:19:57,2	1:36:42,7	2:10:35,8	2:44:52,8
250	0:02:46,7	0:05:42,5	0:08:42,0	0:14:48,1	0:30:27,7	0:46:28,9	1:02:44,6	1:19:11,4	1:35:47,3	2:09:21,0	2:43:18,3
260	0:02:45,1	0:05:39,2	0:08:37,0	0:14:39,5	0:30:10,1	0:46:02,0	1:02:08,3	1:18:25,6	1:34:51,9	2:08:06,1	2:41:43,9
270	0:02:43,5	0:05:35,9	0:08:31,9	0:14:31,0	0:29:52,5	0:45:35,1	1:01:32,0	1:17:39,8	1:33:56,5	2:06:51,4	2:40:09,5
280	0:02:41,9	0:05:32,6	0:08:26,9	0:14:22,4	0:29:34,9	0:45:08,3	1:00:55,8	1:16:54,2	1:33:01,3	2:05:36,8	2:38:35,3
290	0:02:40,3	0:05:29,3	0:08:21,9	0:14:13,9	0:29:17,4	0:44:41,6	1:00:19,8	1:16:08,6	1:32:06,2	2:04:22,5	2:37:01,4
300	0:02:38,7	0:05:26,0	0:08:17,0	0:14:05,5	0:29:00,0	0:44:15,0	0:59:43,9	1:15:23,4	1:31:11,4	2:03:08,5	2:35:28,0
310	0:02:37,1	0:05:22,8	0:08:12,0	0:13:57,0	0:28:42,6	0:43:48,6	0:59:08,2	1:14:38,3	1:30:16,9	2:01:54,9	2:33:55,1
320	0:02:35,6	0:05:19,6	0:08:07,1	0:13:48,7	0:28:25,4	0:43:22,3	0:58:32,7	1:13:53,6	1:29:22,8	2:00:41,8	2:32:22,9
330	0:02:34,0	0:05:16,4	0:08:02,2	0:13:40,4	0:28:08,4	0:42:56,2	0:57:57,6	1:13:09,2	1:28:29,1	1:59:29,3	2:30:51,3
340	0:02:32,5	0:05:13,2	0:07:57,4	0:13:32,2	0:27:51,4	0:42:30,4	0:57:22,7	1:12:25,1	1:27:35,9	1:58:17,4	2:29:20,5
350	0:02:30,9	0:05:10,0	0:07:52,6	0:13:24,0	0:27:34,6	0:42:04,8	0:56:48,1	1:11:41,5	1:26:43,1	1:57:06,1	2:27:50,6
360	0:02:29,4	0:05:06,9	0:07:47,8	0:13:15,9	0:27:18,0	0:41:39,5	0:56:13,9	1:10:58,3	1:25:50,9	1:55:55,6	2:26:21,5
370	0:02:27,9	0:05:03,9	0:07:43,1	0:13:07,9	0:27:01,6	0:41:14,4	0:55:40,1	1:10:15,6	1:24:59,2	1:54:45,9	2:24:53,5
380	0:02:26,4	0:05:00,8	0:07:38,5	0:13:00,1	0:26:45,4	0:40:49,6	0:55:06,6	1:09:33,4	1:24:08,2	1:53:36,9	2:23:26,5
390	0:02:25,0	0:04:57,8	0:07:33,9	0:12:52,3	0:26:29,3	0:40:25,1	0:54:33,6	1:08:51,8	1:23:17,8	1:52:28,8	2:22:00,5
400	0:02:23,5	0:04:54,8	0:07:29,4	0:12:44,6	0:26:13,5	0:40:01,0	0:54:01,0	1:08:10,6	1:22:28,0	1:51:21,6	2:20:35,6
410	0:02:22,1	0:04:51,9	0:07:25,0	0:12:37,0	0:25:57,9	0:39:37,2	0:53:28,9	1:07:30,0	1:21:38,9	1:50:15,3	2:19:12,0
420	0:02:20,7	0:04:49,0	0:07:20,6	0:12:29,5	0:25:42,5	0:39:13,7	0:52:57,2	1:06:50,0	1:20:50,5	1:49:10,0	2:17:49,5
430	0:02:19,3	0:04:46,2	0:07:16,2	0:12:22,2	0:25:27,4	0:38:50,6	0:52:25,9	1:06:10,6	1:20:02,8	1:48:05,6	2:16:28,2
440	0:02:18,0	0:04:43,4	0:07:12,0	0:12:14,9	0:25:12,4	0:38:27,8	0:51:55,2	1:05:31,8	1:19:15,9	1:47:02,2	2:15:08,2
450	0:02:16,6	0:04:40,6	0:07:07,8	0:12:07,8	0:24:57,7	0:38:05,4	0:51:24,9	1:04:53,6	1:18:29,7	1:45:59,9	2:13:49,4
460	0:02:15,3	0:04:37,9	0:07:03,6	0:12:00,7	0:24:43,3	0:37:43,3	0:50:55,2	1:04:16,1	1:17:44,3	1:44:58,5	2:12:32,0
470	0:02:14,0	0:04:35,3	0:06:59,6	0:11:53,8	0:24:29,1	0:37:21,7	0:50:25,9	1:03:39,1	1:16:59,6	1:43:58,2	2:11:15,8
480	0:02:12,7	0:04:32,7	0:06:55,6	0:11:47,1	0:24:15,1	0:37:00,4	0:49:57,2	1:03:02,9	1:16:15,7	1:42:59,0	2:10:01,0
490	0:02:11,5	0:04:30,1	0:06:51,7	0:11:40,4	0:24:01,4	0:36:39,5	0:49:29,0	1:02:27,3	1:15:32,7	1:42:00,8	2:08:47,6
500	0:02:10,2	0:04:27,6	0:06:47,8	0:11:33,9	0:23:48,0	0:36:18,9	0:49:01,3	1:01:52,3	1:14:50,4	1:41:03,7	2:07:35,5
510	0:02:09,0	0:04:25,1	0:06:44,1	0:11:27,5	0:23:34,8	0:35:58,8	0:48:34,1	1:01:18,0	1:14:08,9	1:40:07,6	2:06:24,7
520	0:02:07,9	0:04:22,7	0:06:40,4	0:11:21,2	0:23:21,8	0:35:39,1	0:48:07,4	1:00:44,3	1:13:28,2	1:39:12,7	2:05:15,3
530	0:02:06,7	0:04:20,3	0:06:36,8	0:11:15,0	0:23:09,2	0:35:19,7	0:47:41,3	1:00:11,4	1:12:48,3	1:38:18,8	2:04:07,3

540	0:02:05,6	0:04:18,0	0:06:33,2	0:11:09,0	0:22:56,7	0:35:00,7	0:47:15,7	0:59:39,1	1:12:09,2	1:37:26,0	2:03:00,7
550	0:02:04,5	0:04:15,7	0:06:29,7	0:11:03,1	0:22:44,6	0:34:42,2	0:46:50,6	0:59:07,4	1:11:30,9	1:36:34,4	2:01:55,5
560	0:02:03,4	0:04:13,5	0:06:26,3	0:10:57,3	0:22:32,7	0:34:24,0	0:46:26,1	0:58:36,4	1:10:53,5	1:35:43,8	2:00:51,6
570	0:02:02,3	0:04:11,3	0:06:23,0	0:10:51,6	0:22:21,0	0:34:06,2	0:46:02,1	0:58:06,1	1:10:16,8	1:34:54,3	1:59:49,1
580	0:02:01,3	0:04:09,1	0:06:19,7	0:10:46,1	0:22:09,6	0:33:48,8	0:45:38,6	0:57:36,5	1:09:41,0	1:34:05,9	1:58:48,0
590	0:02:00,3	0:04:07,1	0:06:16,6	0:10:40,6	0:21:58,4	0:33:31,8	0:45:15,7	0:57:07,5	1:09:05,9	1:33:18,6	1:57:48,3
600	0:01:59,3	0:04:05,0	0:06:13,5	0:10:35,4	0:21:47,6	0:33:15,2	0:44:53,2	0:56:39,2	1:08:31,7	1:32:32,3	1:56:49,9
610	0:01:58,3	0:04:03,0	0:06:10,4	0:10:30,2	0:21:36,9	0:32:59,0	0:44:31,3	0:56:11,6	1:07:58,3	1:31:47,2	1:55:52,9
620	0:01:57,3	0:04:01,1	0:06:07,5	0:10:25,1	0:21:26,5	0:32:43,1	0:44:09,9	0:55:44,6	1:07:25,6	1:31:03,1	1:54:57,2
630	0:01:56,4	0:03:59,2	0:06:04,6	0:10:20,2	0:21:16,4	0:32:27,7	0:43:49,1	0:55:18,3	1:06:53,8	1:30:20,1	1:54:02,9
640	0:01:55,5	0:03:57,3	0:06:01,7	0:10:15,4	0:21:06,5	0:32:12,6	0:43:28,7	0:54:52,6	1:06:22,7	1:29:38,1	1:53:10,0
650	0:01:54,6	0:03:55,5	0:05:59,0	0:10:10,7	0:20:56,9	0:31:57,9	0:43:08,9	0:54:27,6	1:05:52,4	1:28:57,2	1:52:18,3
660	0:01:53,8	0:03:53,8	0:05:56,3	0:10:06,2	0:20:47,5	0:31:43,6	0:42:49,6	0:54:03,2	1:05:22,9	1:28:17,4	1:51:28,1
670	0:01:53,0	0:03:52,1	0:05:53,7	0:10:01,7	0:20:38,4	0:31:29,7	0:42:30,8	0:53:39,4	1:04:54,2	1:27:38,6	1:50:39,1
680	0:01:52,1	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,4	0:20:29,5	0:31:16,1	0:42:12,5	0:53:16,3	1:04:26,3	1:27:00,9	1:49:51,5
690	0:01:51,4	0:03:48,8	0:05:48,7	0:09:53,2	0:20:20,9	0:31:02,9	0:41:54,7	0:52:53,9	1:03:59,1	1:26:24,2	1:49:05,1
700	0:01:50,6	0:03:47,2	0:05:46,3	0:09:49,1	0:20:12,5	0:30:50,1	0:41:37,4	0:52:32,0	1:03:32,7	1:25:48,5	1:48:20,1
710	0:01:49,8	0:03:45,7	0:05:44,0	0:09:45,2	0:20:04,3	0:30:37,6	0:41:20,6	0:52:10,8	1:03:07,0	1:25:13,9	1:47:36,4
720	0:01:49,1	0:03:44,2	0:05:41,7	0:09:41,3	0:19:56,4	0:30:25,6	0:41:04,3	0:51:50,2	1:02:42,1	1:24:40,3	1:46:53,9
730	0:01:48,4	0:03:42,7	0:05:39,5	0:09:37,6	0:19:48,7	0:30:13,9	0:40:48,4	0:51:30,3	1:02:18,0	1:24:07,7	1:46:12,8
740	0:01:47,7	0:03:41,3	0:05:37,4	0:09:34,0	0:19:41,3	0:30:02,5	0:40:33,1	0:51:10,9	1:01:54,6	1:23:36,1	1:45:32,9
750	0:01:47,1	0:03:40,0	0:05:35,3	0:09:30,5	0:19:34,1	0:29:51,5	0:40:18,3	0:50:52,2	1:01:31,9	1:23:05,5	1:44:54,3
760	0:01:46,5	0:03:38,7	0:05:33,3	0:09:27,1	0:19:27,1	0:29:40,9	0:40:03,9	0:50:34,1	1:01:10,0	1:22:35,9	1:44:16,9
770	0:01:45,8	0:03:37,4	0:05:31,4	0:09:23,8	0:19:20,4	0:29:30,6	0:39:50,1	0:50:16,6	1:00:48,9	1:22:07,3	1:43:40,8
780	0:01:45,2	0:03:36,2	0:05:29,6	0:09:20,7	0:19:13,9	0:29:20,7	0:39:36,7	0:49:59,7	1:00:28,4	1:21:39,7	1:43:06,0
790	0:01:44,7	0:03:35,0	0:05:27,8	0:09:17,6	0:19:07,6	0:29:11,1	0:39:23,8	0:49:43,4	1:00:08,7	1:21:13,1	1:42:32,4
800	0:01:44,1	0:03:33,9	0:05:26,0	0:09:14,7	0:19:01,6	0:29:01,9	0:39:11,3	0:49:27,7	0:59:49,7	1:20:47,5	1:42:00,0
810	0:01:43,6	0:03:32,8	0:05:24,4	0:09:11,9	0:18:55,8	0:28:53,0	0:38:59,4	0:49:12,6	0:59:31,5	1:20:22,8	1:41:28,9
820	0:01:43,1	0:03:31,8	0:05:22,8	0:09:09,2	0:18:50,2	0:28:44,5	0:38:47,9	0:48:58,1	0:59:13,9	1:19:59,1	1:40:59,0
830	0:01:42,6	0:03:30,8	0:05:21,3	0:09:06,6	0:18:44,8	0:28:36,4	0:38:36,9	0:48:44,2	0:58:57,1	1:19:36,4	1:40:30,3
840	0:01:42,1	0:03:29,8	0:05:19,8	0:09:04,1	0:18:39,7	0:28:28,6	0:38:26,3	0:48:30,9	0:58:41,0	1:19:14,7	1:40:02,9
850	0:01:41,7	0:03:28,9	0:05:18,4	0:09:01,7	0:18:34,8	0:28:21,1	0:38:16,3	0:48:18,2	0:58:25,7	1:18:54,0	1:39:36,7

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

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км, м)											
	Старт с ходу	Старт с места										
		200 м	Норматив (результат) (ч, мин, с)									
			125 м	250 м	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км	
с												
ч, мин, с												
0	19,802 и более	21,552 и более	35,370 и более	0:01:00,57 и более	0:02:04,34 и более	0:04:15,44 и более	0:06:29,35 и более	0:08:45,16 и более	0:11:02,40 и более	0:22:43,23 и более		
10	19,738	21,483	35,256	0:01:00,38	0:02:03,94	0:04:14,63	0:06:28,11	0:08:43,48	0:11:00,28	0:22:38,87		
20	19,667	21,405	35,128	0:01:00,16	0:02:03,49	0:04:13,70	0:06:26,70	0:08:41,57	0:10:57,88	0:22:33,93		
30	19,587	21,318	34,986	0:00:59,91	0:02:02,99	0:04:12,67	0:06:25,13	0:08:39,46	0:10:55,22	0:22:28,44		
40	19,500	21,223	34,830	0:00:59,64	0:02:02,45	0:04:11,55	0:06:23,41	0:08:37,14	0:10:52,30	0:22:22,43		
50	19,405	21,120	34,661	0:00:59,36	0:02:01,85	0:04:10,33	0:06:21,55	0:08:34,64	0:10:49,13	0:22:15,92		
60	19,304	21,010	34,480	0:00:59,05	0:02:01,22	0:04:09,02	0:06:19,56	0:08:31,95	0:10:45,74	0:22:08,95		
70	19,196	20,892	34,288	0:00:58,72	0:02:00,54	0:04:07,63	0:06:17,44	0:08:29,09	0:10:42,14	0:22:01,53		
80	19,082	20,769	34,084	0:00:58,37	0:01:59,82	0:04:06,16	0:06:15,21	0:08:26,08	0:10:38,34	0:21:53,70		
90	18,963	20,639	33,871	0:00:58,00	0:01:59,08	0:04:04,62	0:06:12,86	0:08:22,91	0:10:34,34	0:21:45,48		
100	18,838	20,503	33,649	0:00:57,62	0:01:58,29	0:04:03,02	0:06:10,41	0:08:19,61	0:10:30,18	0:21:36,91		
110	18,709	20,362	33,418	0:00:57,23	0:01:57,48	0:04:01,35	0:06:07,87	0:08:16,18	0:10:25,85	0:21:28,00		
120	18,575	20,217	33,179	0:00:56,82	0:01:56,64	0:03:59,62	0:06:05,24	0:08:12,63	0:10:21,37	0:21:18,79		
130	18,437	20,067	32,932	0:00:56,40	0:01:55,78	0:03:57,84	0:06:02,53	0:08:08,97	0:10:16,76	0:21:09,30		
140	18,296	19,913	32,680	0:00:55,96	0:01:54,89	0:03:56,02	0:05:59,74	0:08:05,22	0:10:12,03	0:20:59,56		
150	18,151	19,755	32,421	0:00:55,52	0:01:53,98	0:03:54,15	0:05:56,90	0:08:01,38	0:10:07,19	0:20:49,59		
160	18,003	19,594	32,157	0:00:55,07	0:01:53,05	0:03:52,24	0:05:53,99	0:07:57,46	0:10:02,25	0:20:39,43		
170	17,853	19,431	31,889	0:00:54,61	0:01:52,11	0:03:50,31	0:05:51,04	0:07:53,48	0:09:57,22	0:20:29,08		
180	17,701	19,265	31,617	0:00:54,14	0:01:51,15	0:03:48,34	0:05:48,04	0:07:49,43	0:09:52,12	0:20:18,58		
190	17,546	19,097	31,341	0:00:53,67	0:01:50,18	0:03:46,35	0:05:45,00	0:07:45,34	0:09:46,95	0:20:07,95		

200	17,390	18,927	31,062	0:00:53,19	0:01:49,20	0:03:44,33	0:05:41,93	0:07:41,20	0:09:41,73	0:19:57,20
210	17,233	18,756	30,781	0:00:52,71	0:01:48,21	0:03:42,30	0:05:38,84	0:07:37,02	0:09:36,46	0:19:46,37
220	17,074	18,583	30,498	0:00:52,23	0:01:47,22	0:03:40,26	0:05:35,72	0:07:32,82	0:09:31,16	0:19:35,46
230	16,915	18,410	30,213	0:00:51,74	0:01:46,22	0:03:38,21	0:05:32,59	0:07:28,60	0:09:25,84	0:19:24,50
240	16,755	18,236	29,928	0:00:51,25	0:01:45,21	0:03:36,14	0:05:29,45	0:07:24,36	0:09:20,50	0:19:13,50
250	16,595	18,062	29,642	0:00:50,76	0:01:44,21	0:03:34,08	0:05:26,31	0:07:20,12	0:09:15,14	0:19:02,49
260	16,435	17,888	29,356	0:00:50,27	0:01:43,20	0:03:32,02	0:05:23,16	0:07:15,88	0:09:09,79	0:18:51,47
270	16,275	17,714	29,071	0:00:49,78	0:01:42,20	0:03:29,95	0:05:20,02	0:07:11,64	0:09:04,44	0:18:40,47
280	16,116	17,540	28,786	0:00:49,30	0:01:41,20	0:03:27,90	0:05:16,88	0:07:07,41	0:08:59,11	0:18:29,49
290	15,957	17,367	28,502	0:00:48,81	0:01:40,20	0:03:25,85	0:05:13,76	0:07:03,19	0:08:53,79	0:18:18,54
300	15,799	17,195	28,220	0:00:48,32	0:01:39,21	0:03:23,81	0:05:10,65	0:06:59,00	0:08:48,50	0:18:07,65
310	15,642	17,024	27,939	0:00:47,84	0:01:38,22	0:03:21,78	0:05:07,55	0:06:54,82	0:08:43,23	0:17:56,82
320	15,485	16,854	27,659	0:00:47,37	0:01:37,24	0:03:19,76	0:05:04,48	0:06:50,68	0:08:38,01	0:17:46,06
330	15,330	16,685	27,382	0:00:46,89	0:01:36,26	0:03:17,76	0:05:01,43	0:06:46,57	0:08:32,82	0:17:35,39
340	15,176	16,518	27,108	0:00:46,42	0:01:35,30	0:03:15,78	0:04:58,41	0:06:42,49	0:08:27,68	0:17:24,80
350	15,024	16,352	26,836	0:00:45,96	0:01:34,34	0:03:13,81	0:04:55,41	0:06:38,45	0:08:22,58	0:17:14,31
360	14,873	16,188	26,566	0:00:45,49	0:01:33,39	0:03:11,87	0:04:52,45	0:06:34,45	0:08:17,54	0:17:03,93
370	14,724	16,025	26,300	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,51	0:06:30,49	0:08:12,55	0:16:53,66
380	14,577	15,865	26,037	0:00:44,59	0:01:31,53	0:03:08,04	0:04:46,62	0:06:26,58	0:08:07,61	0:16:43,51
390	14,431	15,706	25,776	0:00:44,14	0:01:30,62	0:03:06,16	0:04:43,75	0:06:22,72	0:08:02,74	0:16:33,49
400	14,287	15,550	25,520	0:00:43,70	0:01:29,72	0:03:04,31	0:04:40,93	0:06:18,91	0:07:57,94	0:16:23,60
410	14,146	15,396	25,267	0:00:43,27	0:01:28,83	0:03:02,48	0:04:38,14	0:06:15,15	0:07:53,20	0:16:13,84
420	14,006	15,244	25,017	0:00:42,84	0:01:27,95	0:03:00,68	0:04:35,39	0:06:11,45	0:07:48,52	0:16:04,22
430	13,868	15,094	24,771	0:00:42,42	0:01:27,08	0:02:58,90	0:04:32,69	0:06:07,80	0:07:43,92	0:15:54,74
440	13,733	14,946	24,529	0:00:42,01	0:01:26,23	0:02:57,15	0:04:30,02	0:06:04,20	0:07:39,38	0:15:45,41
450	13,599	14,801	24,291	0:00:41,60	0:01:25,40	0:02:55,43	0:04:27,40	0:06:00,66	0:07:34,92	0:15:36,23
460	13,468	14,658	24,057	0:00:41,20	0:01:24,57	0:02:53,74	0:04:24,82	0:05:57,19	0:07:30,53	0:15:27,20
470	13,339	14,518	23,826	0:00:40,80	0:01:23,76	0:02:52,08	0:04:22,28	0:05:53,77	0:07:26,22	0:15:18,32
480	13,213	14,380	23,600	0:00:40,41	0:01:22,97	0:02:50,44	0:04:19,79	0:05:50,41	0:07:21,98	0:15:09,60
490	13,088	14,245	23,378	0:00:40,03	0:01:22,19	0:02:48,84	0:04:17,35	0:05:47,11	0:07:17,82	0:15:01,04
500	12,966	14,112	23,160	0:00:39,66	0:01:21,42	0:02:47,26	0:04:14,95	0:05:43,87	0:07:13,73	0:14:52,63
510	12,846	13,981	22,946	0:00:39,29	0:01:20,67	0:02:45,72	0:04:12,59	0:05:40,69	0:07:09,73	0:14:44,38

520	12,729	13,854	22,736	0:00:38,93	0:01:19,93	0:02:44,20	0:04:10,28	0:05:37,57	0:07:05,80	0:14:36,29
530	12,614	13,728	22,530	0:00:38,58	0:01:19,21	0:02:42,71	0:04:08,01	0:05:34,52	0:07:01,94	0:14:28,36
540	12,501	13,605	22,328	0:00:38,24	0:01:18,50	0:02:41,26	0:04:05,80	0:05:31,53	0:06:58,17	0:14:20,59
550	12,390	13,485	22,131	0:00:37,90	0:01:17,80	0:02:39,83	0:04:03,62	0:05:28,60	0:06:54,47	0:14:12,99
560	12,282	13,367	21,938	0:00:37,57	0:01:17,12	0:02:38,44	0:04:01,50	0:05:25,73	0:06:50,85	0:14:05,54
570	12,176	13,252	21,749	0:00:37,24	0:01:16,46	0:02:37,07	0:03:59,41	0:05:22,92	0:06:47,31	0:13:58,25
580	12,073	13,140	21,564	0:00:36,93	0:01:15,81	0:02:35,74	0:03:57,38	0:05:20,18	0:06:43,85	0:13:51,13
590	11,971	13,029	21,383	0:00:36,62	0:01:15,17	0:02:34,43	0:03:55,39	0:05:17,49	0:06:40,47	0:13:44,16
600	11,873	12,922	21,207	0:00:36,32	0:01:14,55	0:02:33,16	0:03:53,45	0:05:14,87	0:06:37,16	0:13:37,36
610	11,776	12,817	21,034	0:00:36,02	0:01:13,95	0:02:31,91	0:03:51,55	0:05:12,31	0:06:33,93	0:13:30,71
620	11,682	12,714	20,866	0:00:35,73	0:01:13,35	0:02:30,69	0:03:49,69	0:05:09,81	0:06:30,77	0:13:24,22
630	11,590	12,614	20,701	0:00:35,45	0:01:12,78	0:02:29,51	0:03:47,89	0:05:07,37	0:06:27,70	0:13:17,89
640	11,500	12,516	20,541	0:00:35,18	0:01:12,21	0:02:28,35	0:03:46,12	0:05:04,99	0:06:24,70	0:13:11,71
650	11,413	12,421	20,385	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,40	0:05:02,67	0:06:21,77	0:13:05,69
660	11,328	12,329	20,233	0:00:34,65	0:01:11,13	0:02:26,13	0:03:42,73	0:05:00,41	0:06:18,92	0:12:59,83
670	11,245	12,238	20,085	0:00:34,39	0:01:10,61	0:02:25,06	0:03:41,10	0:04:58,21	0:06:16,15	0:12:54,12
680	11,164	12,150	19,941	0:00:34,15	0:01:10,10	0:02:24,01	0:03:39,51	0:04:56,07	0:06:13,45	0:12:48,57
690	11,085	12,065	19,801	0:00:33,91	0:01:09,61	0:02:23,00	0:03:37,97	0:04:53,99	0:06:10,83	0:12:43,16
700	11,009	11,982	19,664	0:00:33,67	0:01:09,13	0:02:22,02	0:03:36,47	0:04:51,97	0:06:08,28	0:12:37,91
710	10,935	11,901	19,532	0:00:33,45	0:01:08,67	0:02:21,06	0:03:35,01	0:04:50,01	0:06:05,80	0:12:32,81
720	10,863	11,823	19,404	0:00:33,23	0:01:08,21	0:02:20,14	0:03:33,60	0:04:48,10	0:06:03,39	0:12:27,87
730	10,794	11,747	19,279	0:00:33,01	0:01:07,78	0:02:19,24	0:03:32,23	0:04:46,25	0:06:01,06	0:12:23,07
740	10,726	11,674	19,158	0:00:32,81	0:01:07,35	0:02:18,36	0:03:30,90	0:04:44,46	0:05:58,80	0:12:18,42
750	10,661	11,603	19,042	0:00:32,61	0:01:06,94	0:02:17,52	0:03:29,61	0:04:42,73	0:05:56,61	0:12:13,91
760	10,597	11,534	18,929	0:00:32,41	0:01:06,54	0:02:16,70	0:03:28,37	0:04:41,05	0:05:54,50	0:12:09,56
770	10,536	11,467	18,819	0:00:32,23	0:01:06,16	0:02:15,92	0:03:27,17	0:04:39,43	0:05:52,45	0:12:05,35
780	10,477	11,403	18,714	0:00:32,05	0:01:05,79	0:02:15,15	0:03:26,01	0:04:37,86	0:05:50,48	0:12:01,28
790	10,420	11,341	18,612	0:00:31,87	0:01:05,43	0:02:14,42	0:03:24,89	0:04:36,35	0:05:48,57	0:11:57,37
800	10,365	11,281	18,514	0:00:31,71	0:01:05,09	0:02:13,71	0:03:23,81	0:04:34,90	0:05:46,74	0:11:53,59
810	10,313	11,224	18,420	0:00:31,54	0:01:04,76	0:02:13,03	0:03:22,77	0:04:33,50	0:05:44,98	0:11:49,96
820	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,38	0:03:21,78	0:04:32,16	0:05:43,28	0:11:46,48
830	10,214	11,116	18,243	0:00:31,24	0:01:04,13	0:02:11,75	0:03:20,82	0:04:30,87	0:05:41,66	0:11:43,14

840	10,167	11,066	18,160	0:00:31,10	0:01:03,84	0:02:11,16	0:03:19,91	0:04:29,64	0:05:40,10	0:11:39,94
850	10,123	11,017	18,081	0:00:30,96	0:01:03,56	0:02:10,58	0:03:19,04	0:04:28,46	0:05:38,62	0:11:36,88
860	10,080	10,971	18,005	0:00:30,83	0:01:03,30	0:02:10,04	0:03:18,21	0:04:27,34	0:05:37,21	0:11:33,97
870	10,040	10,927	17,933	0:00:30,71	0:01:03,05	0:02:09,52	0:03:17,41	0:04:26,27	0:05:35,86	0:11:31,20
880	10,002	10,886	17,865	0:00:30,59	0:01:02,81	0:02:09,03	0:03:16,66	0:04:25,26	0:05:34,58	0:11:28,58
890	9,966	10,847	17,801	0:00:30,48	0:01:02,58	0:02:08,56	0:03:15,96	0:04:24,30	0:05:33,38	0:11:26,09
900	9,932	10,810	17,740	0:00:30,38	0:01:02,37	0:02:08,12	0:03:15,29	0:04:23,40	0:05:32,24	0:11:23,75
910	9,900	10,775	17,683	0:00:30,28	0:01:02,17	0:02:07,71	0:03:14,66	0:04:22,56	0:05:31,17	0:11:21,56
920	9,870	10,743	17,630	0:00:30,19	0:01:01,98	0:02:07,33	0:03:14,07	0:04:21,77	0:05:30,18	0:11:19,51
930	9,843	10,712	17,581	0:00:30,11	0:01:01,81	0:02:06,97	0:03:13,53	0:04:21,03	0:05:29,25	0:11:17,60
940	9,817	10,685	17,535	0:00:30,03	0:01:01,64	0:02:06,64	0:03:13,03	0:04:20,35	0:05:28,40	0:11:15,84
950	9,794	10,659	17,493	0:00:29,96	0:01:01,50	0:02:06,34	0:03:12,57	0:04:19,73	0:05:27,61	0:11:14,23
960	9,772	10,636	17,455	0:00:29,89	0:01:01,36	0:02:06,06	0:03:12,15	0:04:19,17	0:05:26,90	0:11:12,76
970	9,753	10,615	17,421	0:00:29,83	0:01:01,24	0:02:05,82	0:03:11,77	0:04:18,66	0:05:26,26	0:11:11,45
980	9,736	10,597	17,391	0:00:29,78	0:01:01,14	0:02:05,60	0:03:11,44	0:04:18,21	0:05:25,69	0:11:10,28
990	9,722	10,581	17,364	0:00:29,74	0:01:01,04	0:02:05,41	0:03:11,15	0:04:17,82	0:05:25,20	0:11:09,27
1000	9,709	10,567	17,342	0:00:29,70	0:01:00,97	0:02:05,25	0:03:10,90	0:04:17,49	0:05:24,78	0:11:08,40

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км, м)										
	Старт с места										
	200 м	125 м	250 м	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км	
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
	с										
	ч, мин, с										
0	21,886 и более	23,224 и более	38,341 и более	0:01:08,21 и более	0:02:20,03 и более	0:04:47,66 и более	0:07:18,46 и более	0:09:51,39 и более	0:12:25,95 и более	0:25:35,17 и более	
10	21,816	23,150	38,218	0:01:07,99	0:02:19,58	0:04:46,74	0:07:17,06	0:09:49,50	0:12:23,56	0:25:30,25	
20	21,737	23,066	38,079	0:01:07,74	0:02:19,07	0:04:45,70	0:07:15,47	0:09:47,36	0:12:20,86	0:25:24,69	
30	21,649	22,972	37,925	0:01:07,47	0:02:18,51	0:04:44,54	0:07:13,70	0:09:44,98	0:12:17,86	0:25:18,51	
40	21,552	22,870	37,756	0:01:07,17	0:02:17,89	0:04:43,27	0:07:11,77	0:09:42,37	0:12:14,57	0:25:11,74	
50	21,448	22,759	37,573	0:01:06,84	0:02:17,22	0:04:41,90	0:07:09,68	0:09:39,55	0:12:11,01	0:25:04,42	
60	21,336	22,640	37,377	0:01:06,49	0:02:16,50	0:04:40,43	0:07:07,43	0:09:36,52	0:12:07,19	0:24:56,56	
70	21,217	22,514	37,168	0:01:06,12	0:02:15,74	0:04:38,86	0:07:05,05	0:09:33,30	0:12:03,13	0:24:48,21	
80	21,091	22,380	36,948	0:01:05,73	0:02:14,94	0:04:37,21	0:07:02,53	0:09:29,91	0:11:58,85	0:24:39,39	
90	20,959	22,240	36,717	0:01:05,32	0:02:14,09	0:04:35,48	0:06:59,89	0:09:26,34	0:11:54,35	0:24:30,14	
100	20,821	22,094	36,476	0:01:04,89	0:02:13,21	0:04:33,67	0:06:57,13	0:09:22,62	0:11:49,66	0:24:20,48	
110	20,678	21,942	36,225	0:01:04,44	0:02:12,30	0:04:31,79	0:06:54,27	0:09:18,76	0:11:44,78	0:24:10,45	
120	20,531	21,786	35,966	0:01:03,98	0:02:11,35	0:04:29,84	0:06:51,30	0:09:14,76	0:11:39,74	0:24:00,08	
130	20,378	21,624	35,699	0:01:03,51	0:02:10,38	0:04:27,84	0:06:48,25	0:09:10,65	0:11:34,55	0:23:49,39	
140	20,222	21,458	35,425	0:01:03,02	0:02:09,38	0:04:25,79	0:06:45,12	0:09:06,42	0:11:29,22	0:23:38,42	
150	20,062	21,288	35,145	0:01:02,52	0:02:08,35	0:04:23,68	0:06:41,91	0:09:02,10	0:11:23,77	0:23:27,20	
160	19,899	21,115	34,859	0:01:02,01	0:02:07,31	0:04:21,54	0:06:38,64	0:08:57,69	0:11:18,20	0:23:15,75	
170	19,732	20,939	34,568	0:01:01,50	0:02:06,25	0:04:19,35	0:06:35,31	0:08:53,20	0:11:12,54	0:23:04,10	
180	19,564	20,760	34,273	0:01:00,97	0:02:05,17	0:04:17,14	0:06:31,94	0:08:48,64	0:11:06,80	0:22:52,28	
190	19,393	20,579	33,974	0:01:00,44	0:02:04,08	0:04:14,89	0:06:28,52	0:08:44,03	0:11:00,98	0:22:40,30	

200	19,221	20,396	33,672	0:00:59,90	0:02:02,97	0:04:12,63	0:06:25,06	0:08:39,37	0:10:55,10	0:22:28,20
210	19,047	20,211	33,367	0:00:59,36	0:02:01,86	0:04:10,34	0:06:21,58	0:08:34,67	0:10:49,17	0:22:16,00
220	18,872	20,025	33,060	0:00:58,81	0:02:00,74	0:04:08,04	0:06:18,07	0:08:29,94	0:10:43,20	0:22:03,72
230	18,696	19,839	32,752	0:00:58,27	0:01:59,61	0:04:05,73	0:06:14,54	0:08:25,18	0:10:37,21	0:21:51,37
240	18,519	19,651	32,443	0:00:57,71	0:01:58,48	0:04:03,41	0:06:11,01	0:08:20,41	0:10:31,19	0:21:38,99
250	18,342	19,464	32,133	0:00:57,16	0:01:57,35	0:04:01,08	0:06:07,46	0:08:15,63	0:10:25,16	0:21:26,59
260	18,165	19,276	31,823	0:00:56,61	0:01:56,22	0:03:58,76	0:06:03,92	0:08:10,85	0:10:19,13	0:21:14,18
270	17,989	19,088	31,513	0:00:56,06	0:01:55,09	0:03:56,43	0:06:00,38	0:08:06,08	0:10:13,11	0:21:01,79
280	17,812	18,901	31,205	0:00:55,51	0:01:53,96	0:03:54,12	0:05:56,85	0:08:01,31	0:10:07,10	0:20:49,42
290	17,637	18,715	30,897	0:00:54,96	0:01:52,84	0:03:51,81	0:05:53,33	0:07:56,57	0:10:01,11	0:20:37,10
300	17,462	18,529	30,590	0:00:54,42	0:01:51,72	0:03:49,51	0:05:49,83	0:07:51,84	0:09:55,15	0:20:24,83
310	17,288	18,345	30,286	0:00:53,88	0:01:50,61	0:03:47,22	0:05:46,34	0:07:47,14	0:09:49,23	0:20:12,64
320	17,115	18,162	29,983	0:00:53,34	0:01:49,50	0:03:44,95	0:05:42,88	0:07:42,48	0:09:43,34	0:20:00,52
330	16,944	17,980	29,683	0:00:52,81	0:01:48,41	0:03:42,70	0:05:39,45	0:07:37,84	0:09:37,50	0:19:48,50
340	16,774	17,799	29,385	0:00:52,28	0:01:47,32	0:03:40,47	0:05:36,04	0:07:33,25	0:09:31,71	0:19:36,58
350	16,606	17,621	29,090	0:00:51,75	0:01:46,24	0:03:38,25	0:05:32,67	0:07:28,70	0:09:25,97	0:19:24,77
360	16,439	17,444	28,798	0:00:51,23	0:01:45,17	0:03:36,06	0:05:29,33	0:07:24,20	0:09:20,29	0:19:13,08
370	16,274	17,269	28,509	0:00:50,72	0:01:44,12	0:03:33,90	0:05:26,03	0:07:19,74	0:09:14,67	0:19:01,51
380	16,111	17,096	28,224	0:00:50,21	0:01:43,08	0:03:31,76	0:05:22,76	0:07:15,34	0:09:09,12	0:18:50,08
390	15,950	16,925	27,942	0:00:49,71	0:01:42,05	0:03:29,64	0:05:19,54	0:07:10,99	0:09:03,63	0:18:38,80
400	15,791	16,757	27,664	0:00:49,21	0:01:41,03	0:03:27,55	0:05:16,36	0:07:06,70	0:08:58,22	0:18:27,66
410	15,635	16,590	27,389	0:00:48,73	0:01:40,03	0:03:25,49	0:05:13,22	0:07:02,47	0:08:52,88	0:18:16,67
420	15,480	16,427	27,119	0:00:48,24	0:01:39,04	0:03:23,46	0:05:10,13	0:06:58,30	0:08:47,61	0:18:05,83
430	15,328	16,265	26,852	0:00:47,77	0:01:38,07	0:03:21,47	0:05:07,08	0:06:54,18	0:08:42,43	0:17:55,16
440	15,178	16,106	26,590	0:00:47,30	0:01:37,11	0:03:19,50	0:05:04,08	0:06:50,14	0:08:37,32	0:17:44,66
450	15,031	15,950	26,332	0:00:46,84	0:01:36,17	0:03:17,56	0:05:01,12	0:06:46,15	0:08:32,30	0:17:34,32
460	14,886	15,796	26,078	0:00:46,39	0:01:35,24	0:03:15,65	0:04:58,22	0:06:42,24	0:08:27,36	0:17:24,15
470	14,743	15,645	25,828	0:00:45,95	0:01:34,33	0:03:13,78	0:04:55,36	0:06:38,39	0:08:22,50	0:17:14,15
480	14,603	15,496	25,583	0:00:45,51	0:01:33,43	0:03:11,94	0:04:52,56	0:06:34,60	0:08:17,73	0:17:04,33
490	14,466	15,350	25,342	0:00:45,08	0:01:32,55	0:03:10,13	0:04:49,80	0:06:30,89	0:08:13,04	0:16:54,68
500	14,331	15,207	25,105	0:00:44,66	0:01:31,69	0:03:08,36	0:04:47,10	0:06:27,24	0:08:08,44	0:16:45,21
510	14,198	15,066	24,873	0:00:44,25	0:01:30,84	0:03:06,62	0:04:44,45	0:06:23,66	0:08:03,93	0:16:35,92

520	14,069	14,929	24,646	0:00:43,84	0:01:30,01	0:03:04,91	0:04:41,85	0:06:20,15	0:07:59,50	0:16:26,81
530	13,941	14,794	24,423	0:00:43,45	0:01:29,19	0:03:03,24	0:04:39,30	0:06:16,71	0:07:55,16	0:16:17,89
540	13,817	14,661	24,204	0:00:43,06	0:01:28,40	0:03:01,60	0:04:36,80	0:06:13,34	0:07:50,91	0:16:09,14
550	13,694	14,532	23,990	0:00:42,68	0:01:27,62	0:02:59,99	0:04:34,35	0:06:10,04	0:07:46,75	0:16:00,57
560	13,575	14,405	23,781	0:00:42,31	0:01:26,85	0:02:58,42	0:04:31,95	0:06:06,81	0:07:42,67	0:15:52,18
570	13,458	14,281	23,576	0:00:41,94	0:01:26,10	0:02:56,88	0:04:29,61	0:06:03,65	0:07:38,69	0:15:43,98
580	13,343	14,159	23,376	0:00:41,58	0:01:25,37	0:02:55,38	0:04:27,32	0:06:00,56	0:07:34,79	0:15:35,95
590	13,232	14,040	23,180	0:00:41,24	0:01:24,65	0:02:53,91	0:04:25,08	0:05:57,54	0:07:30,97	0:15:28,11
600	13,122	13,925	22,988	0:00:40,90	0:01:23,96	0:02:52,47	0:04:22,89	0:05:54,58	0:07:27,25	0:15:20,45
610	13,016	13,811	22,801	0:00:40,56	0:01:23,27	0:02:51,07	0:04:20,75	0:05:51,70	0:07:23,61	0:15:12,96
620	12,911	13,701	22,619	0:00:40,24	0:01:22,61	0:02:49,70	0:04:18,66	0:05:48,88	0:07:20,06	0:15:05,65
630	12,810	13,593	22,441	0:00:39,92	0:01:21,96	0:02:48,37	0:04:16,63	0:05:46,14	0:07:16,60	0:14:58,52
640	12,711	13,488	22,267	0:00:39,61	0:01:21,32	0:02:47,06	0:04:14,64	0:05:43,46	0:07:13,22	0:14:51,57
650	12,614	13,385	22,098	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,79	0:04:12,71	0:05:40,85	0:07:09,92	0:14:44,79
660	12,520	13,285	21,933	0:00:39,02	0:01:20,10	0:02:44,56	0:04:10,82	0:05:38,30	0:07:06,72	0:14:38,19
670	12,428	13,188	21,772	0:00:38,73	0:01:19,51	0:02:43,35	0:04:08,98	0:05:35,83	0:07:03,59	0:14:31,76
680	12,339	13,093	21,616	0:00:38,45	0:01:18,94	0:02:42,18	0:04:07,20	0:05:33,42	0:07:00,55	0:14:25,50
690	12,252	13,001	21,464	0:00:38,18	0:01:18,39	0:02:41,04	0:04:05,46	0:05:31,07	0:06:57,60	0:14:19,42
700	12,168	12,912	21,316	0:00:37,92	0:01:17,85	0:02:39,93	0:04:03,77	0:05:28,80	0:06:54,72	0:14:13,51
710	12,086	12,825	21,173	0:00:37,67	0:01:17,33	0:02:38,85	0:04:02,13	0:05:26,58	0:06:51,93	0:14:07,76
720	12,007	12,741	21,034	0:00:37,42	0:01:16,82	0:02:37,81	0:04:00,54	0:05:24,44	0:06:49,23	0:14:02,19
730	11,930	12,659	20,899	0:00:37,18	0:01:16,32	0:02:36,80	0:03:59,00	0:05:22,35	0:06:46,60	0:13:56,79
740	11,855	12,580	20,768	0:00:36,95	0:01:15,85	0:02:35,82	0:03:57,50	0:05:20,34	0:06:44,06	0:13:51,55
750	11,783	12,503	20,641	0:00:36,72	0:01:15,38	0:02:34,87	0:03:56,05	0:05:18,38	0:06:41,59	0:13:46,48
760	11,713	12,429	20,519	0:00:36,50	0:01:14,94	0:02:33,95	0:03:54,65	0:05:16,49	0:06:39,21	0:13:41,57
770	11,645	12,357	20,401	0:00:36,29	0:01:14,50	0:02:33,06	0:03:53,30	0:05:14,67	0:06:36,90	0:13:36,83
780	11,580	12,288	20,286	0:00:36,09	0:01:14,09	0:02:32,20	0:03:51,99	0:05:12,91	0:06:34,68	0:13:32,26
790	11,517	12,221	20,176	0:00:35,89	0:01:13,69	0:02:31,37	0:03:50,73	0:05:11,21	0:06:32,54	0:13:27,84
800	11,456	12,157	20,070	0:00:35,70	0:01:13,30	0:02:30,58	0:03:49,52	0:05:09,57	0:06:30,47	0:13:23,60
810	11,398	12,095	19,968	0:00:35,52	0:01:12,92	0:02:29,81	0:03:48,35	0:05:07,99	0:06:28,49	0:13:19,51
820	11,342	12,036	19,870	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,23	0:05:06,48	0:06:26,58	0:13:15,58
830	11,289	11,979	19,776	0:00:35,18	0:01:12,22	0:02:28,37	0:03:46,15	0:05:05,03	0:06:24,75	0:13:11,82

840	11,237	11,924	19,686	0:00:35,02	0:01:11,89	0:02:27,70	0:03:45,12	0:05:03,65	0:06:23,00	0:13:08,22
850	11,188	11,872	19,600	0:00:34,87	0:01:11,58	0:02:27,05	0:03:44,14	0:05:02,32	0:06:21,33	0:13:04,78
860	11,141	11,823	19,518	0:00:34,72	0:01:11,28	0:02:26,44	0:03:43,20	0:05:01,06	0:06:19,74	0:13:01,50
870	11,097	11,775	19,440	0:00:34,58	0:01:11,00	0:02:25,85	0:03:42,31	0:04:59,86	0:06:18,22	0:12:58,38
880	11,055	11,731	19,366	0:00:34,45	0:01:10,73	0:02:25,30	0:03:41,47	0:04:58,72	0:06:16,78	0:12:55,42
890	11,015	11,688	19,296	0:00:34,33	0:01:10,47	0:02:24,78	0:03:40,67	0:04:57,64	0:06:15,42	0:12:52,63
900	10,977	11,648	19,231	0:00:34,21	0:01:10,23	0:02:24,28	0:03:39,92	0:04:56,62	0:06:14,14	0:12:49,99
910	10,942	11,611	19,169	0:00:34,10	0:01:10,01	0:02:23,82	0:03:39,21	0:04:55,67	0:06:12,94	0:12:47,52
920	10,909	11,576	19,111	0:00:34,00	0:01:09,80	0:02:23,39	0:03:38,55	0:04:54,78	0:06:11,82	0:12:45,21
930	10,879	11,544	19,058	0:00:33,90	0:01:09,60	0:02:22,98	0:03:37,94	0:04:53,96	0:06:10,78	0:12:43,06
940	10,850	11,514	19,008	0:00:33,82	0:01:09,42	0:02:22,61	0:03:37,37	0:04:53,19	0:06:09,81	0:12:41,08
950	10,824	11,486	18,963	0:00:33,73	0:01:09,25	0:02:22,27	0:03:36,85	0:04:52,49	0:06:08,93	0:12:39,27
960	10,801	11,461	18,922	0:00:33,66	0:01:09,10	0:02:21,96	0:03:36,38	0:04:51,86	0:06:08,13	0:12:37,61
970	10,780	11,439	18,885	0:00:33,60	0:01:08,97	0:02:21,68	0:03:35,96	0:04:51,28	0:06:07,41	0:12:36,13
980	10,761	11,419	18,852	0:00:33,54	0:01:08,85	0:02:21,44	0:03:35,58	0:04:50,78	0:06:06,77	0:12:34,82
990	10,745	11,402	18,823	0:00:33,49	0:01:08,74	0:02:21,22	0:03:35,26	0:04:50,34	0:06:06,22	0:12:33,68
1000	10,731	11,387	18,799	0:00:33,44	0:01:08,66	0:02:21,04	0:03:34,98	0:04:49,97	0:06:05,75	0:12:32,71

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км, м)										
	Старт с ходу 200 м	Старт с места									
		125 м	250 м	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км	
Норматив (результат) (ч, мин, с)											
ч, мин, с											
с											
0	20,527 и более	22,341 и более	36,664 и более	0:01:02,79 и более	0:02:08,89 и более	0:04:24,79 и более	0:06:43,60 и более	0:09:04,38 и более	0:11:26,65 и более	0:23:33,13 и более	
10	20,461	22,269	36,547	0:01:02,58	0:02:08,48	0:04:23,94	0:06:42,31	0:09:02,64	0:11:24,45	0:23:28,60	
20	20,386	22,188	36,414	0:01:02,36	0:02:08,01	0:04:22,99	0:06:40,85	0:09:00,66	0:11:21,96	0:23:23,48	
30	20,304	22,098	36,266	0:01:02,10	0:02:07,50	0:04:21,92	0:06:39,23	0:08:58,47	0:11:19,20	0:23:17,79	
40	20,213	22,000	36,105	0:01:01,83	0:02:06,93	0:04:20,75	0:06:37,45	0:08:56,07	0:11:16,17	0:23:11,56	
50	20,115	21,893	35,930	0:01:01,53	0:02:06,31	0:04:19,49	0:06:35,52	0:08:53,47	0:11:12,89	0:23:04,82	
60	20,010	21,779	35,742	0:01:01,21	0:02:05,65	0:04:18,13	0:06:33,45	0:08:50,69	0:11:09,38	0:22:57,59	
70	19,899	21,657	35,542	0:01:00,87	0:02:04,95	0:04:16,69	0:06:31,26	0:08:47,73	0:11:05,64	0:22:49,90	
80	19,781	21,529	35,332	0:01:00,50	0:02:04,21	0:04:15,17	0:06:28,94	0:08:44,60	0:11:01,70	0:22:41,78	
90	19,657	21,394	35,111	0:01:00,13	0:02:03,43	0:04:13,58	0:06:26,51	0:08:41,32	0:10:57,56	0:22:33,26	
100	19,528	21,254	34,880	0:00:59,73	0:02:02,62	0:04:11,91	0:06:23,97	0:08:37,89	0:10:53,24	0:22:24,37	
110	19,394	21,108	34,641	0:00:59,32	0:02:01,78	0:04:10,18	0:06:21,33	0:08:34,34	0:10:48,75	0:22:15,14	
120	19,255	20,957	34,393	0:00:58,90	0:02:00,91	0:04:08,39	0:06:18,60	0:08:30,66	0:10:44,11	0:22:05,59	
130	19,112	20,801	34,138	0:00:58,46	0:02:00,01	0:04:06,55	0:06:15,80	0:08:26,87	0:10:39,34	0:21:55,76	
140	18,966	20,642	33,876	0:00:58,01	0:01:59,09	0:04:04,66	0:06:12,91	0:08:22,98	0:10:34,43	0:21:45,66	
150	18,815	20,478	33,608	0:00:57,55	0:01:58,15	0:04:02,72	0:06:09,96	0:08:19,00	0:10:29,41	0:21:35,33	
160	18,662	20,312	33,334	0:00:57,08	0:01:57,19	0:04:00,75	0:06:06,95	0:08:14,94	0:10:24,29	0:21:24,79	
170	18,507	20,142	33,056	0:00:56,61	0:01:56,21	0:03:58,74	0:06:03,89	0:08:10,81	0:10:19,08	0:21:14,07	
180	18,348	19,970	32,774	0:00:56,12	0:01:55,22	0:03:56,70	0:06:00,78	0:08:06,61	0:10:13,79	0:21:03,18	
190	18,188	19,796	32,488	0:00:55,63	0:01:54,21	0:03:54,63	0:05:57,63	0:08:02,37	0:10:08,43	0:20:52,16	

200	18,027	19,620	32,199	0:00:55,14	0:01:53,20	0:03:52,54	0:05:54,45	0:07:58,08	0:10:03,02	0:20:41,02
210	17,863	19,442	31,907	0:00:54,64	0:01:52,17	0:03:50,44	0:05:51,24	0:07:53,75	0:09:57,56	0:20:29,79
220	17,699	19,263	31,614	0:00:54,14	0:01:51,14	0:03:48,32	0:05:48,01	0:07:49,40	0:09:52,07	0:20:18,48
230	17,534	19,084	31,319	0:00:53,63	0:01:50,10	0:03:46,19	0:05:44,77	0:07:45,02	0:09:46,55	0:20:07,12
240	17,369	18,904	31,023	0:00:53,13	0:01:49,06	0:03:44,06	0:05:41,51	0:07:40,63	0:09:41,01	0:19:55,72
250	17,203	18,723	30,727	0:00:52,62	0:01:48,02	0:03:41,92	0:05:38,25	0:07:36,23	0:09:35,46	0:19:44,31
260	17,037	18,542	30,431	0:00:52,11	0:01:46,98	0:03:39,78	0:05:34,99	0:07:31,83	0:09:29,91	0:19:32,89
270	16,871	18,362	30,135	0:00:51,61	0:01:45,94	0:03:37,64	0:05:31,73	0:07:27,44	0:09:24,37	0:19:21,48
280	16,706	18,182	29,840	0:00:51,10	0:01:44,90	0:03:35,51	0:05:28,48	0:07:23,05	0:09:18,84	0:19:10,09
290	16,541	18,003	29,545	0:00:50,60	0:01:43,87	0:03:33,38	0:05:25,24	0:07:18,68	0:09:13,33	0:18:58,75
300	16,377	17,824	29,252	0:00:50,09	0:01:42,84	0:03:31,26	0:05:22,02	0:07:14,33	0:09:07,84	0:18:47,46
310	16,214	17,647	28,961	0:00:49,59	0:01:41,81	0:03:29,16	0:05:18,81	0:07:10,01	0:09:02,39	0:18:36,23
320	16,052	17,471	28,672	0:00:49,10	0:01:40,80	0:03:27,07	0:05:15,62	0:07:05,71	0:08:56,97	0:18:25,08
330	15,891	17,296	28,385	0:00:48,61	0:01:39,79	0:03:25,00	0:05:12,46	0:07:01,45	0:08:51,59	0:18:14,01
340	15,732	17,122	28,100	0:00:48,12	0:01:38,79	0:03:22,94	0:05:09,33	0:06:57,22	0:08:46,26	0:18:03,04
350	15,574	16,950	27,818	0:00:47,64	0:01:37,79	0:03:20,90	0:05:06,22	0:06:53,03	0:08:40,97	0:17:52,17
360	15,418	16,780	27,539	0:00:47,16	0:01:36,81	0:03:18,89	0:05:03,15	0:06:48,89	0:08:35,74	0:17:41,41
370	15,263	16,612	27,262	0:00:46,69	0:01:35,84	0:03:16,89	0:05:00,11	0:06:44,79	0:08:30,57	0:17:30,76
380	15,110	16,446	26,989	0:00:46,22	0:01:34,88	0:03:14,92	0:04:57,11	0:06:40,73	0:08:25,46	0:17:20,24
390	14,959	16,281	26,720	0:00:45,76	0:01:33,93	0:03:12,97	0:04:54,14	0:06:36,73	0:08:20,41	0:17:09,85
400	14,810	16,119	26,454	0:00:45,30	0:01:33,00	0:03:11,05	0:04:51,21	0:06:32,78	0:08:15,43	0:16:59,60
410	14,663	15,959	26,191	0:00:44,85	0:01:32,08	0:03:09,16	0:04:48,32	0:06:28,88	0:08:10,51	0:16:49,48
420	14,519	15,802	25,933	0:00:44,41	0:01:31,17	0:03:07,29	0:04:45,47	0:06:25,04	0:08:05,67	0:16:39,51
430	14,376	15,646	25,678	0:00:43,97	0:01:30,27	0:03:05,45	0:04:42,67	0:06:21,26	0:08:00,90	0:16:29,69
440	14,235	15,493	25,427	0:00:43,54	0:01:29,39	0:03:03,64	0:04:39,90	0:06:17,53	0:07:56,20	0:16:20,02
450	14,097	15,343	25,180	0:00:43,12	0:01:28,52	0:03:01,85	0:04:37,19	0:06:13,87	0:07:51,57	0:16:10,50
460	13,961	15,195	24,937	0:00:42,70	0:01:27,67	0:03:00,10	0:04:34,51	0:06:10,26	0:07:47,02	0:16:01,14
470	13,827	15,049	24,698	0:00:42,29	0:01:26,83	0:02:58,37	0:04:31,88	0:06:06,71	0:07:42,55	0:15:51,94
480	13,696	14,906	24,464	0:00:41,89	0:01:26,00	0:02:56,68	0:04:29,30	0:06:03,23	0:07:38,16	0:15:42,89
490	13,567	14,766	24,233	0:00:41,50	0:01:25,19	0:02:55,02	0:04:26,77	0:05:59,81	0:07:33,84	0:15:34,01
500	13,441	14,628	24,007	0:00:41,11	0:01:24,40	0:02:53,38	0:04:24,28	0:05:56,45	0:07:29,61	0:15:25,30
510	13,316	14,493	23,785	0:00:40,73	0:01:23,62	0:02:51,78	0:04:21,83	0:05:53,16	0:07:25,45	0:15:16,75

520	13,195	14,361	23,568	0:00:40,36	0:01:22,85	0:02:50,21	0:04:19,44	0:05:49,93	0:07:21,38	0:15:08,36
530	13,075	14,231	23,355	0:00:39,99	0:01:22,10	0:02:48,67	0:04:17,09	0:05:46,76	0:07:17,39	0:15:00,14
540	12,958	14,103	23,146	0:00:39,64	0:01:21,37	0:02:47,16	0:04:14,79	0:05:43,66	0:07:13,47	0:14:52,09
550	12,844	13,979	22,941	0:00:39,29	0:01:20,65	0:02:45,68	0:04:12,54	0:05:40,62	0:07:09,64	0:14:44,21
560	12,732	13,857	22,741	0:00:38,94	0:01:19,95	0:02:44,24	0:04:10,33	0:05:37,65	0:07:05,89	0:14:36,49
570	12,622	13,737	22,545	0:00:38,61	0:01:19,26	0:02:42,82	0:04:08,18	0:05:34,74	0:07:02,22	0:14:28,93
580	12,515	13,620	22,353	0:00:38,28	0:01:18,58	0:02:41,44	0:04:06,07	0:05:31,89	0:06:58,63	0:14:21,55
590	12,410	13,506	22,166	0:00:37,96	0:01:17,92	0:02:40,08	0:04:04,00	0:05:29,11	0:06:55,12	0:14:14,33
600	12,307	13,395	21,983	0:00:37,64	0:01:17,28	0:02:38,76	0:04:01,99	0:05:26,40	0:06:51,70	0:14:07,27
610	12,207	13,286	21,804	0:00:37,34	0:01:16,65	0:02:37,47	0:04:00,02	0:05:23,74	0:06:48,35	0:14:00,38
620	12,109	13,179	21,629	0:00:37,04	0:01:16,04	0:02:36,21	0:03:58,10	0:05:21,15	0:06:45,08	0:13:53,65
630	12,014	13,076	21,459	0:00:36,75	0:01:15,44	0:02:34,98	0:03:56,23	0:05:18,62	0:06:41,89	0:13:47,09
640	11,921	12,974	21,293	0:00:36,46	0:01:14,86	0:02:33,78	0:03:54,40	0:05:16,15	0:06:38,78	0:13:40,69
650	11,830	12,876	21,131	0:00:36,19	0:01:14,29	0:02:32,61	0:03:52,62	0:05:13,75	0:06:35,75	0:13:34,45
660	11,742	12,780	20,973	0:00:35,92	0:01:13,73	0:02:31,47	0:03:50,88	0:05:11,41	0:06:32,79	0:13:28,37
670	11,656	12,686	20,820	0:00:35,65	0:01:13,19	0:02:30,36	0:03:49,19	0:05:09,13	0:06:29,92	0:13:22,45
680	11,572	12,595	20,671	0:00:35,40	0:01:12,67	0:02:29,29	0:03:47,55	0:05:06,91	0:06:27,12	0:13:16,70
690	11,491	12,507	20,525	0:00:35,15	0:01:12,16	0:02:28,24	0:03:45,95	0:05:04,75	0:06:24,40	0:13:11,10
700	11,412	12,421	20,384	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,39	0:05:02,66	0:06:21,75	0:13:05,65
710	11,335	12,337	20,247	0:00:34,67	0:01:11,18	0:02:26,23	0:03:42,88	0:05:00,62	0:06:19,19	0:13:00,37
720	11,261	12,256	20,114	0:00:34,44	0:01:10,71	0:02:25,26	0:03:41,42	0:04:58,64	0:06:16,69	0:12:55,24
730	11,189	12,177	19,985	0:00:34,22	0:01:10,26	0:02:24,33	0:03:40,00	0:04:56,73	0:06:14,28	0:12:50,26
740	11,119	12,101	19,860	0:00:34,01	0:01:09,82	0:02:23,43	0:03:38,62	0:04:54,87	0:06:11,93	0:12:45,44
750	11,051	12,027	19,739	0:00:33,80	0:01:09,39	0:02:22,55	0:03:37,29	0:04:53,07	0:06:09,67	0:12:40,77
760	10,985	11,956	19,621	0:00:33,60	0:01:08,98	0:02:21,71	0:03:36,00	0:04:51,33	0:06:07,47	0:12:36,26
770	10,922	11,887	19,508	0:00:33,41	0:01:08,58	0:02:20,89	0:03:34,75	0:04:49,65	0:06:05,35	0:12:31,90
780	10,861	11,820	19,399	0:00:33,22	0:01:08,20	0:02:20,10	0:03:33,55	0:04:48,03	0:06:03,30	0:12:27,68
790	10,802	11,756	19,294	0:00:33,04	0:01:07,83	0:02:19,34	0:03:32,39	0:04:46,47	0:06:01,33	0:12:23,62
800	10,745	11,694	19,192	0:00:32,87	0:01:07,47	0:02:18,61	0:03:31,27	0:04:44,96	0:05:59,43	0:12:19,71
810	10,690	11,635	19,094	0:00:32,70	0:01:07,13	0:02:17,90	0:03:30,20	0:04:43,51	0:05:57,60	0:12:15,95
820	10,638	11,578	19,001	0:00:32,54	0:01:06,80	0:02:17,23	0:03:29,16	0:04:42,12	0:05:55,85	0:12:12,34
830	10,587	11,523	18,911	0:00:32,38	0:01:06,48	0:02:16,58	0:03:28,17	0:04:40,78	0:05:54,16	0:12:08,87

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

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км, м)										
	Старт с ходу		Старт с места								
	200 м	125 м	250 м	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км	
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
с			ч, мин, с								
0	22,687 и более	24,074 и более	39,744 и более	0:01:10,70 и более	0:02:25,15 и более	0:04:58,19 и более	0:07:34,51 и более	0:10:13,04 и более	0:12:53,25 и более	0:26:31,36 и более	
10	22,615	23,997	39,617	0:01:10,48	0:02:24,69	0:04:57,24	0:07:33,05	0:10:11,08	0:12:50,78	0:26:26,26	
20	22,532	23,910	39,473	0:01:10,22	0:02:24,16	0:04:56,15	0:07:31,41	0:10:08,85	0:12:47,97	0:26:20,50	
30	22,441	23,813	39,313	0:01:09,94	0:02:23,58	0:04:54,95	0:07:29,58	0:10:06,39	0:12:44,86	0:26:14,09	
40	22,341	23,707	39,138	0:01:09,63	0:02:22,94	0:04:53,64	0:07:27,57	0:10:03,68	0:12:41,45	0:26:07,07	
50	22,233	23,592	38,948	0:01:09,29	0:02:22,24	0:04:52,22	0:07:25,40	0:10:00,76	0:12:37,76	0:25:59,48	
60	22,117	23,469	38,745	0:01:08,93	0:02:21,50	0:04:50,69	0:07:23,08	0:09:57,62	0:12:33,80	0:25:51,34	
70	21,993	23,338	38,529	0:01:08,54	0:02:20,71	0:04:49,07	0:07:20,61	0:09:54,29	0:12:29,60	0:25:42,68	
80	21,863	23,199	38,300	0:01:08,14	0:02:19,88	0:04:47,36	0:07:18,00	0:09:50,76	0:12:25,16	0:25:33,54	
90	21,726	23,054	38,061	0:01:07,71	0:02:19,00	0:04:45,56	0:07:15,26	0:09:47,07	0:12:20,50	0:25:23,94	
100	21,583	22,903	37,811	0:01:07,26	0:02:18,09	0:04:43,68	0:07:12,40	0:09:43,21	0:12:15,63	0:25:13,93	
110	21,435	22,746	37,551	0:01:06,80	0:02:17,14	0:04:41,73	0:07:09,43	0:09:39,21	0:12:10,58	0:25:03,54	
120	21,282	22,583	37,283	0:01:06,33	0:02:16,16	0:04:39,72	0:07:06,36	0:09:35,07	0:12:05,35	0:24:52,79	
130	21,124	22,415	37,006	0:01:05,83	0:02:15,15	0:04:37,64	0:07:03,19	0:09:30,80	0:11:59,97	0:24:41,71	
140	20,962	22,243	36,722	0:01:05,33	0:02:14,11	0:04:35,51	0:06:59,95	0:09:26,42	0:11:54,45	0:24:30,34	
150	20,796	22,067	36,431	0:01:04,81	0:02:13,05	0:04:33,33	0:06:56,62	0:09:21,94	0:11:48,79	0:24:18,70	
160	20,627	21,888	36,135	0:01:04,28	0:02:11,97	0:04:31,11	0:06:53,23	0:09:17,36	0:11:43,03	0:24:06,84	
170	20,455	21,705	35,833	0:01:03,75	0:02:10,87	0:04:28,85	0:06:49,78	0:09:12,71	0:11:37,16	0:23:54,76	
180	20,280	21,520	35,527	0:01:03,20	0:02:09,75	0:04:26,55	0:06:46,28	0:09:07,99	0:11:31,20	0:23:42,50	
190	20,103	21,332	35,217	0:01:02,65	0:02:08,62	0:04:24,22	0:06:42,74	0:09:03,21	0:11:25,17	0:23:30,09	

200	19,924	21,142	34,904	0:01:02,09	0:02:07,47	0:04:21,87	0:06:39,15	0:08:58,38	0:11:19,08	0:23:17,55
210	19,744	20,951	34,588	0:01:01,53	0:02:06,32	0:04:19,50	0:06:35,54	0:08:53,50	0:11:12,93	0:23:04,90
220	19,562	20,758	34,270	0:01:00,97	0:02:05,16	0:04:17,12	0:06:31,91	0:08:48,60	0:11:06,74	0:22:52,16
230	19,380	20,565	33,950	0:01:00,40	0:02:03,99	0:04:14,72	0:06:28,25	0:08:43,67	0:11:00,53	0:22:39,37
240	19,197	20,370	33,630	0:00:59,83	0:02:02,82	0:04:12,31	0:06:24,59	0:08:38,73	0:10:54,29	0:22:26,54
250	19,014	20,176	33,309	0:00:59,26	0:02:01,65	0:04:09,91	0:06:20,91	0:08:33,77	0:10:48,04	0:22:13,68
260	18,830	19,981	32,988	0:00:58,68	0:02:00,47	0:04:07,50	0:06:17,24	0:08:28,82	0:10:41,79	0:22:00,82
270	18,647	19,787	32,667	0:00:58,11	0:01:59,30	0:04:05,09	0:06:13,57	0:08:23,87	0:10:35,55	0:21:47,97
280	18,464	19,593	32,347	0:00:57,54	0:01:58,13	0:04:02,69	0:06:09,91	0:08:18,93	0:10:29,32	0:21:35,15
290	18,282	19,400	32,028	0:00:56,98	0:01:56,97	0:04:00,29	0:06:06,26	0:08:14,01	0:10:23,12	0:21:22,38
300	18,101	19,208	31,710	0:00:56,41	0:01:55,81	0:03:57,91	0:06:02,63	0:08:09,11	0:10:16,94	0:21:09,66
310	17,921	19,016	31,394	0:00:55,85	0:01:54,66	0:03:55,54	0:05:59,02	0:08:04,24	0:10:10,79	0:20:57,02
320	17,742	18,826	31,081	0:00:55,29	0:01:53,51	0:03:53,19	0:05:55,43	0:07:59,40	0:10:04,69	0:20:44,46
330	17,564	18,638	30,769	0:00:54,74	0:01:52,37	0:03:50,85	0:05:51,87	0:07:54,60	0:09:58,64	0:20:32,00
340	17,388	18,451	30,461	0:00:54,19	0:01:51,25	0:03:48,54	0:05:48,34	0:07:49,84	0:09:52,63	0:20:19,64
350	17,213	18,266	30,155	0:00:53,65	0:01:50,13	0:03:46,24	0:05:44,85	0:07:45,13	0:09:46,68	0:20:07,40
360	17,041	18,082	29,852	0:00:53,11	0:01:49,02	0:03:43,97	0:05:41,39	0:07:40,46	0:09:40,79	0:19:55,28
370	16,870	17,901	29,553	0:00:52,57	0:01:47,93	0:03:41,73	0:05:37,96	0:07:35,84	0:09:34,97	0:19:43,29
380	16,701	17,722	29,257	0:00:52,05	0:01:46,85	0:03:39,51	0:05:34,58	0:07:31,28	0:09:29,21	0:19:31,45
390	16,534	17,545	28,965	0:00:51,53	0:01:45,78	0:03:37,31	0:05:31,24	0:07:26,77	0:09:23,53	0:19:19,74
400	16,369	17,370	28,676	0:00:51,01	0:01:44,73	0:03:35,15	0:05:27,94	0:07:22,32	0:09:17,92	0:19:08,20
410	16,207	17,198	28,392	0:00:50,51	0:01:43,69	0:03:33,02	0:05:24,68	0:07:17,93	0:09:12,38	0:18:56,81
420	16,047	17,028	28,111	0:00:50,01	0:01:42,67	0:03:30,91	0:05:21,48	0:07:13,61	0:09:06,93	0:18:45,58
430	15,889	16,860	27,835	0:00:49,52	0:01:41,66	0:03:28,84	0:05:18,32	0:07:09,34	0:09:01,55	0:18:34,51
440	15,734	16,696	27,563	0:00:49,03	0:01:40,66	0:03:26,80	0:05:15,21	0:07:05,15	0:08:56,26	0:18:23,62
450	15,581	16,533	27,295	0:00:48,56	0:01:39,69	0:03:24,79	0:05:12,15	0:07:01,02	0:08:51,05	0:18:12,90
460	15,431	16,374	27,032	0:00:48,09	0:01:38,72	0:03:22,81	0:05:09,13	0:06:56,96	0:08:45,93	0:18:02,36
470	15,283	16,217	26,773	0:00:47,63	0:01:37,78	0:03:20,87	0:05:06,18	0:06:52,97	0:08:40,89	0:17:52,00
480	15,138	16,063	26,519	0:00:47,18	0:01:36,85	0:03:18,96	0:05:03,27	0:06:49,04	0:08:35,94	0:17:41,82
490	14,995	15,912	26,269	0:00:46,73	0:01:35,94	0:03:17,09	0:05:00,41	0:06:45,19	0:08:31,09	0:17:31,82
500	14,855	15,763	26,024	0:00:46,30	0:01:35,04	0:03:15,25	0:04:57,61	0:06:41,41	0:08:26,32	0:17:22,00
510	14,718	15,618	25,784	0:00:45,87	0:01:34,16	0:03:13,45	0:04:54,86	0:06:37,70	0:08:21,64	0:17:12,38

520	14,583	15,475	25,548	0:00:45,45	0:01:33,30	0:03:11,68	0:04:52,16	0:06:34,06	0:08:17,05	0:17:02,93
530	14,452	15,335	25,317	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,52	0:06:30,50	0:08:12,55	0:16:53,68
540	14,322	15,198	25,090	0:00:44,64	0:01:31,63	0:03:08,24	0:04:46,93	0:06:27,01	0:08:08,15	0:16:44,61
550	14,196	15,063	24,868	0:00:44,24	0:01:30,82	0:03:06,58	0:04:44,39	0:06:23,58	0:08:03,83	0:16:35,73
560	14,072	14,932	24,651	0:00:43,85	0:01:30,03	0:03:04,95	0:04:41,91	0:06:20,24	0:07:59,61	0:16:27,03
570	13,950	14,803	24,439	0:00:43,48	0:01:29,25	0:03:03,36	0:04:39,48	0:06:16,96	0:07:55,47	0:16:18,53
580	13,832	14,677	24,231	0:00:43,11	0:01:28,49	0:03:01,80	0:04:37,10	0:06:13,75	0:07:51,43	0:16:10,21
590	13,716	14,554	24,028	0:00:42,75	0:01:27,75	0:03:00,28	0:04:34,78	0:06:10,62	0:07:47,48	0:16:02,08
600	13,603	14,434	23,830	0:00:42,39	0:01:27,03	0:02:58,79	0:04:32,51	0:06:07,56	0:07:43,62	0:15:54,14
610	13,492	14,317	23,636	0:00:42,05	0:01:26,32	0:02:57,33	0:04:30,29	0:06:04,57	0:07:39,85	0:15:46,37
620	13,384	14,202	23,447	0:00:41,71	0:01:25,63	0:02:55,91	0:04:28,13	0:06:01,65	0:07:36,17	0:15:38,80
630	13,279	14,090	23,262	0:00:41,38	0:01:24,96	0:02:54,53	0:04:26,02	0:05:58,81	0:07:32,58	0:15:31,41
640	13,176	13,981	23,082	0:00:41,06	0:01:24,30	0:02:53,18	0:04:23,96	0:05:56,03	0:07:29,07	0:15:24,20
650	13,076	13,875	22,907	0:00:40,75	0:01:23,66	0:02:51,86	0:04:21,95	0:05:53,32	0:07:25,66	0:15:17,17
660	12,978	13,771	22,736	0:00:40,45	0:01:23,03	0:02:50,58	0:04:20,00	0:05:50,69	0:07:22,33	0:15:10,33
670	12,883	13,671	22,569	0:00:40,15	0:01:22,42	0:02:49,33	0:04:18,10	0:05:48,12	0:07:19,10	0:15:03,66
680	12,791	13,573	22,407	0:00:39,86	0:01:21,83	0:02:48,11	0:04:16,24	0:05:45,62	0:07:15,95	0:14:57,18
690	12,701	13,477	22,250	0:00:39,58	0:01:21,26	0:02:46,93	0:04:14,44	0:05:43,19	0:07:12,88	0:14:50,87
700	12,613	13,384	22,097	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,78	0:04:12,69	0:05:40,83	0:07:09,90	0:14:44,74
710	12,529	13,294	21,948	0:00:39,05	0:01:20,16	0:02:44,67	0:04:10,99	0:05:38,54	0:07:07,01	0:14:38,79
720	12,446	13,207	21,804	0:00:38,79	0:01:19,63	0:02:43,59	0:04:09,34	0:05:36,31	0:07:04,20	0:14:33,01
730	12,366	13,122	21,664	0:00:38,54	0:01:19,12	0:02:42,54	0:04:07,74	0:05:34,15	0:07:01,48	0:14:27,41
740	12,289	13,040	21,528	0:00:38,30	0:01:18,62	0:02:41,52	0:04:06,19	0:05:32,06	0:06:58,84	0:14:21,98
750	12,214	12,961	21,397	0:00:38,06	0:01:18,14	0:02:40,53	0:04:04,69	0:05:30,04	0:06:56,29	0:14:16,73
760	12,141	12,884	21,270	0:00:37,84	0:01:17,68	0:02:39,58	0:04:03,24	0:05:28,08	0:06:53,82	0:14:11,64
770	12,071	12,809	21,147	0:00:37,62	0:01:17,23	0:02:38,66	0:04:01,84	0:05:26,19	0:06:51,43	0:14:06,73
780	12,004	12,738	21,029	0:00:37,41	0:01:16,80	0:02:37,77	0:04:00,48	0:05:24,36	0:06:49,13	0:14:01,99
790	11,939	12,668	20,914	0:00:37,21	0:01:16,38	0:02:36,91	0:03:59,17	0:05:22,60	0:06:46,90	0:13:57,41
800	11,876	12,602	20,804	0:00:37,01	0:01:15,98	0:02:36,09	0:03:57,92	0:05:20,90	0:06:44,76	0:13:53,01
810	11,815	12,538	20,699	0:00:36,82	0:01:15,59	0:02:35,30	0:03:56,71	0:05:19,27	0:06:42,71	0:13:48,77
820	11,757	12,476	20,597	0:00:36,64	0:01:15,22	0:02:34,53	0:03:55,54	0:05:17,70	0:06:40,73	0:13:44,70
830	11,702	12,417	20,500	0:00:36,47	0:01:14,87	0:02:33,80	0:03:54,43	0:05:16,20	0:06:38,83	0:13:40,80

840	11,649	12,361	20,406	0:00:36,30	0:01:14,53	0:02:33,10	0:03:53,36	0:05:14,76	0:06:37,02	0:13:37,07
850	11,598	12,307	20,317	0:00:36,14	0:01:14,20	0:02:32,43	0:03:52,35	0:05:13,39	0:06:35,29	0:13:33,50
860	11,549	12,255	20,232	0:00:35,99	0:01:13,89	0:02:31,80	0:03:51,37	0:05:12,08	0:06:33,63	0:13:30,10
870	11,503	12,206	20,152	0:00:35,85	0:01:13,60	0:02:31,19	0:03:50,45	0:05:10,83	0:06:32,06	0:13:26,87
880	11,459	12,160	20,075	0:00:35,71	0:01:13,32	0:02:30,62	0:03:49,58	0:05:09,65	0:06:30,57	0:13:23,80
890	11,418	12,116	20,003	0:00:35,58	0:01:13,05	0:02:30,07	0:03:48,75	0:05:08,53	0:06:29,17	0:13:20,90
900	11,379	12,075	19,935	0:00:35,46	0:01:12,80	0:02:29,56	0:03:47,97	0:05:07,48	0:06:27,84	0:13:18,17
910	11,343	12,036	19,871	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,24	0:05:06,49	0:06:26,59	0:13:15,61
920	11,309	12,000	19,811	0:00:35,24	0:01:12,35	0:02:28,63	0:03:46,55	0:05:05,57	0:06:25,43	0:13:13,22
930	11,277	11,966	19,755	0:00:35,14	0:01:12,15	0:02:28,22	0:03:45,92	0:05:04,71	0:06:24,35	0:13:10,99
940	11,248	11,935	19,704	0:00:35,05	0:01:11,96	0:02:27,83	0:03:45,33	0:05:03,92	0:06:23,35	0:13:08,94
950	11,221	11,907	19,657	0:00:34,97	0:01:11,79	0:02:27,48	0:03:44,79	0:05:03,20	0:06:22,44	0:13:07,05
960	11,196	11,881	19,614	0:00:34,89	0:01:11,63	0:02:27,16	0:03:44,30	0:05:02,54	0:06:21,60	0:13:05,34
970	11,174	11,857	19,576	0:00:34,82	0:01:11,49	0:02:26,87	0:03:43,86	0:05:01,95	0:06:20,86	0:13:03,81
980	11,155	11,837	19,542	0:00:34,76	0:01:11,37	0:02:26,62	0:03:43,48	0:05:01,42	0:06:20,20	0:13:02,45
990	11,138	11,819	19,512	0:00:34,71	0:01:11,26	0:02:26,39	0:03:43,14	0:05:00,97	0:06:19,62	0:13:01,26
1000	11,124	11,804	19,487	0:00:34,67	0:01:11,17	0:02:26,21	0:03:42,85	0:05:00,58	0:06:19,13	0:13:00,26

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ВМХ»
(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	00:53,6	01:04,2	00:42,5	01:01,2	01:13,3
200	00:36,9	00:53,2	01:03,6	00:42,1	01:00,7	01:12,6
210	00:36,5	00:52,7	01:03,1	00:41,7	01:00,1	01:12,0

220	00:36,2	00:52,2	01:02,5	00:41,3	00:59,6	01:11,3
230	00:35,9	00:51,7	01:01,9	00:41,0	00:59,0	01:10,6
240	00:35,5	00:51,2	01:01,3	00:40,6	00:58,5	01:10,0
250	00:35,2	00:50,7	01:00,7	00:40,2	00:57,9	01:09,3
260	00:34,9	00:50,2	01:00,1	00:39,8	00:57,4	01:08,6
270	00:34,5	00:49,8	00:59,5	00:39,4	00:56,8	01:08,0
280	00:34,2	00:49,3	00:59,0	00:39,0	00:56,2	01:07,3
290	00:33,8	00:48,8	00:58,4	00:38,6	00:55,7	01:06,6
300	00:33,5	00:48,3	00:57,8	00:38,2	00:55,1	01:06,0
310	00:33,2	00:47,8	00:57,2	00:37,9	00:54,6	01:05,3
320	00:32,8	00:47,3	00:56,7	00:37,5	00:54,0	01:04,7
330	00:32,5	00:46,9	00:56,1	00:37,1	00:53,5	01:04,0
340	00:32,2	00:46,4	00:55,5	00:36,7	00:53,0	01:03,4
350	00:31,9	00:45,9	00:55,0	00:36,4	00:52,4	01:02,8
360	00:31,5	00:45,5	00:54,4	00:36,0	00:51,9	01:02,1
370	00:31,2	00:45,0	00:53,9	00:35,6	00:51,4	01:01,5
380	00:30,9	00:44,6	00:53,3	00:35,3	00:50,9	01:00,9
390	00:30,6	00:44,1	00:52,8	00:34,9	00:50,4	01:00,3
400	00:30,3	00:43,7	00:52,3	00:34,6	00:49,9	00:59,7
410	00:30,0	00:43,2	00:51,8	00:34,2	00:49,4	00:59,1
420	00:29,7	00:42,8	00:51,2	00:33,9	00:48,9	00:58,5
430	00:29,4	00:42,4	00:50,7	00:33,6	00:48,4	00:57,9
440	00:29,1	00:42,0	00:50,2	00:33,2	00:47,9	00:57,4
450	00:28,8	00:41,6	00:49,8	00:32,9	00:47,5	00:56,8
460	00:28,6	00:41,2	00:49,3	00:32,6	00:47,0	00:56,3
470	00:28,3	00:40,8	00:48,8	00:32,3	00:46,6	00:55,7
480	00:28,0	00:40,4	00:48,3	00:32,0	00:46,1	00:55,2
490	00:27,8	00:40,0	00:47,9	00:31,7	00:45,7	00:54,7
500	00:27,5	00:39,6	00:47,4	00:31,4	00:45,2	00:54,2
510	00:27,2	00:39,3	00:47,0	00:31,1	00:44,8	00:53,7
520	00:27,0	00:38,9	00:46,6	00:30,8	00:44,4	00:53,2
530	00:26,7	00:38,6	00:46,2	00:30,5	00:44,0	00:52,7

540	00:26,5	00:38,2	00:45,7	00:30,3	00:43,6	00:52,2
550	00:26,3	00:37,9	00:45,3	00:30,0	00:43,2	00:51,8
560	00:26,0	00:37,5	00:44,9	00:29,7	00:42,9	00:51,3
570	00:25,8	00:37,2	00:44,6	00:29,5	00:42,5	00:50,9
580	00:25,6	00:36,9	00:44,2	00:29,2	00:42,1	00:50,4
590	00:25,4	00:36,6	00:43,8	00:29,0	00:41,8	00:50,0
600	00:25,2	00:36,3	00:43,4	00:28,7	00:41,4	00:49,6
610	00:25,0	00:36,0	00:43,1	00:28,5	00:41,1	00:49,2
620	00:24,8	00:35,7	00:42,7	00:28,3	00:40,8	00:48,8
630	00:24,6	00:35,4	00:42,4	00:28,1	00:40,4	00:48,4
640	00:24,4	00:35,2	00:42,1	00:27,8	00:40,1	00:48,0
650	00:24,2	00:34,9	00:41,8	00:27,6	00:39,8	00:47,7
660	00:24,0	00:34,6	00:41,4	00:27,4	00:39,5	00:47,3
670	00:23,8	00:34,4	00:41,1	00:27,2	00:39,2	00:47,0
680	00:23,7	00:34,1	00:40,8	00:27,0	00:39,0	00:46,6
690	00:23,5	00:33,9	00:40,6	00:26,8	00:38,7	00:46,3
700	00:23,3	00:33,7	00:40,3	00:26,7	00:38,4	00:46,0
710	00:23,2	00:33,4	00:40,0	00:26,5	00:38,2	00:45,7
720	00:23,0	00:33,2	00:39,7	00:26,3	00:37,9	00:45,4
730	00:22,9	00:33,0	00:39,5	00:26,1	00:37,7	00:45,1
740	00:22,7	00:32,8	00:39,2	00:26,0	00:37,4	00:44,8
750	00:22,6	00:32,6	00:39,0	00:25,8	00:37,2	00:44,5
760	00:22,5	00:32,4	00:38,8	00:25,7	00:37,0	00:44,3
770	00:22,3	00:32,2	00:38,5	00:25,5	00:36,8	00:44,0
780	00:22,2	00:32,0	00:38,3	00:25,4	00:36,6	00:43,8
790	00:22,1	00:31,9	00:38,1	00:25,2	00:36,4	00:43,5
800	00:22,0	00:31,7	00:37,9	00:25,1	00:36,2	00:43,3
810	00:21,9	00:31,5	00:37,7	00:25,0	00:36,0	00:43,1
820	00:21,8	00:31,4	00:37,5	00:24,8	00:35,8	00:42,9
830	00:21,7	00:31,2	00:37,4	00:24,7	00:35,6	00:42,7
840	00:21,6	00:31,1	00:37,2	00:24,6	00:35,5	00:42,5
850	00:21,5	00:30,9	00:37,0	00:24,5	00:35,3	00:42,3

860	00:21,4	00:30,8	00:36,9	00:24,4	00:35,2	00:42,1
870	00:21,3	00:30,7	00:36,7	00:24,3	00:35,0	00:41,9
880	00:21,2	00:30,6	00:36,6	00:24,2	00:34,9	00:41,8
890	00:21,1	00:30,5	00:36,5	00:24,1	00:34,8	00:41,6
900	00:21,1	00:30,4	00:36,3	00:24,0	00:34,7	00:41,5
910	00:21,0	00:30,3	00:36,2	00:24,0	00:34,5	00:41,3
920	00:20,9	00:30,2	00:36,1	00:23,9	00:34,4	00:41,2
930	00:20,9	00:30,1	00:36,0	00:23,8	00:34,3	00:41,1
940	00:20,8	00:30,0	00:35,9	00:23,8	00:34,3	00:41,0
950	00:20,8	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,2	00:40,9
960	00:20,7	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,1	00:40,8
970	00:20,7	00:29,8	00:35,7	00:23,6	00:34,0	00:40,7
980	00:20,6	00:29,8	00:35,6	00:23,6	00:34,0	00:40,7
990	00:20,6	00:29,7	00:35,6	00:23,5	00:33,9	00:40,6
1000	00:20,6	00:29,7	00:35,5	00:23,5	00:33,9	00:40,6

[illegible]

31.	Фитбол	штук	5	5	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
32.	Фишки (конусы)	штук	—	40	—	—	40	—	—	—	—	10	—	—	—	—	—
33.	Цепь	штук	1	—	—	—	2	—	—	—	—	3	—	—	—	—	4
34.	Шипы	штук	—	—	—	—	2	—	—	—	—	2	—	—	—	—	2
35.	Шифтеры	штук	—	—	—	—	2	—	—	—	—	2	—	—	—	—	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	—	—	6	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	—	—	6	—	—	—	—	3	—	—	—	—	1	—

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«ВМХ» – спортивные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании аббревиатуру «ВМХ»;
«маунтинбайк» – спортивные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании слово «маунтинбайк»;
«трек» – спортивные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании слово «трек»;
«шоссе» – спортивные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании слово «шоссе».

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование																
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Этапы спортивной подготовки												
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства				
				«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	
Количество																
1.	Велокамеры «BMX»	штук	4	12	–	–	–	–	16	–	–	–	20	–	–	–
2.	Велокамеры «MTB»	штук	2	–	12	–	–	–	–	16	–	–	–	32	–	–
3.	Велокамеры «трек»	штук	4	–	–	10	–	–	–	–	10	–	–	–	15	–
4.	Велокамеры «шоссе»	штук	6	–	–	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–	15
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	2	6	–	–	–	–	8	–	–	–	10	–	–	–
7.	Велопокрышки «MTB»	комплект	2	–	6	–	–	–	–	8	–	–	–	16	–	–
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	2	–	–	4	–	–	–	–	6	–	–	–	8	–
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	2	–	–	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	8
10.	Велосипед «BMX»	штук	1	1	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–
11.	Велосипед «MTB» (гоночный)	штук	–	–	1	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–
12.	Велосипед «MTB» (тренировочный)	штук	1	–	1	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–
13.	Велосипед трековый	штук	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	–	1	–	–	–	1	1	–	–	1	1	–	–	1

15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16.	Велосипед шосейный	штук	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17.	Велосипед шосейный (гоночный)	штук	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18.	Велосипед шосейный для гонок на время	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19.	Велостанок универсальный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21.	Велотрубки шосейные	комплект	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23.	Грязевые щетки	комплект	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24.	Держатель для фляги	штук	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25.	Дисковое колесо для трека	комплект	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26.	Колеса шосейные (запасные)	комплект	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27.	Контактные педали «BMX»	комплект	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28.	Контактные педали «MTB»	комплект	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29.	Контактные педали «трек»	комплект	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30.	Контактные педали «шоссее»	комплект	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31.	Руль для гонок на время	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
32.	Фляга 500 мл	штук	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33.	Дисковое колесо шосейное	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35.	Колеса «MTB» (запасные)	комплект	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
36.	Колеса трековые (запасные)	комплект	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
37.	Лопастное колесо трековое	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38.	Лопастное колесо шосейное	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
39.	Чехол для велосипеда	комплект	-	-	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
40.	Чехол для запасных колес	комплект	-	-	4	2	2	2	4	2	3	4	8	4	4	4	4
41.	Велоседло	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
42.	Обмотка для руля	штук	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3
43.	Переключатель задний шоссе	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
44.	Переключатель передний «MTB»	штук	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «велосипедный
спорт», утвержденному приказом
Минспорта России
от «18» сентября 2022 г. № 436

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВМХ»											
1.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
2.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
4.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
5.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
6.	Велотуфли	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Велошапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
8.	Велошапка теплая	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-

9.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
15.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	1	1	1	1	6	1
16.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
17.	Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
18.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	1	1	1	6	1
19.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
20.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	1	1	1	2	1
21.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
22.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
23.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	1	1	1	1	4	1
24.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
25.	Шорты спортивные защитные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	1	1	1	1	5	1
26.	Штаны спортивные защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «маунтинбайк», «шоссе»													
27.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	4	1
28.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
29.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	1	1	1	1	8	1
30.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	3	1
31.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
32.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	1	1	1	1	6	1

33.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	2	1	2	1
34.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	1	5	1	8	1
35.	Велотуфли «МТБ»	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	2	1
36.	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37.	Велошапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	1	3	1	6	1
38.	Велошапка теплая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	2	1	2	1
39.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	—	—	—	—	—	—	—
40.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	2	1	2	1
41.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	2	1
42.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	—	1	1	1	2	1	2	1
43.	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	—	—	—	—	—	—	—	2	1
44.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	—	—	—	1	1	1	1
45.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1	1
46.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	2	1
47.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	—	—	—	—	—	6	1	12	1
48.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	2	1	2	1
49.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	2	1
50.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	2	1
51.	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	2	1
52.	Рейтузы легкие	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	2	1	2	1
53.	Рейтузы теплые	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	2	1	2	1
54.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	—	—	—	—	—	1	1	1	1
55.	Термобелье	комплект	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек»												
56.	Бахилы	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	2	1	4	1
57.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1	1

58.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
59.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
60.	Веломайка защитная	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
61.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
62.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
63.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
64.	Велотуфли трековые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
65.	Велотуфли шоссейные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
66.	Велонапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
67.	Велонапка теплая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
68.	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1	1	-	-	-	-	-	-
69.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
70.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
71.	Каска защитная	штук	на занимающегося	1	-	1	1	2	1	2	1
72.	Компрессионное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	2	1
73.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
74.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
75.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
76.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
77.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
78.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
79.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
80.	Рейтузы короткие (бриджи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
81.	Рейтузы легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
82.	Рейтузы теплые	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

83.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	—	—	—	—	—	1	1	1	1
84.	Термобелье	комплект	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

«МТБ» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк».