



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 71658

от 19 октября 2022

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«30» ноября 2022 г.

г. Москва

№ 1099

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

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 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 утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 735 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 октября 2022 г., регистрационный № 70670).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

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

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1099

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

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом параметров годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки (далее – обучающиеся), 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, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 6 к ФССП).

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по общей физической подготовке на:

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин;

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин;

этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин.

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

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по специальной физической подготовке на:

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов;

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов;

этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов.

2.3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 8 к ФССП).

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

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том

числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «велосипедный спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «велосипедный спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВМХ», начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» начиная с четвертого года.

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «BMX», слова «маунтинбайк», «трек», «шоссе», основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка 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».

8. 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.

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

10. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

11. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже всероссийского уровня.

12. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

13. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

14. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

14.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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», утвержденный 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).

14.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

15. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238) ¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

16. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

16.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

16.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1094

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 2 |

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «велосипедный
спорт», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1099

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------|---------------|---|------------|------------|---------------|---|------------|------------|------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|
| | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-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 | Первый год | Второй год | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1248 | 1404 | 1560 | 1716 | 1872 | 1872 | 1872 | 1872 | |

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1099

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | – | – | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | – | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | – | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным | – | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | – | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | – | – | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | – | – | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | – | – |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | – | До 60 суток | | |

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «велосипедный
спорт», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1089

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|--|------------------------------------|-------|-------|-------|---|---|----------------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 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 спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX» | | | | | | | | |
| Подготовительные | - | 5 | 7 | 7 | 8 | 10 | 14 | 17 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 15 |

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «велосипедный
спорт», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1049

**Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям
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 | | | | | | Учебно-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 | 1400 | 1554 | 1558 | | |
| 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 подготовка | час | - | 6 | 6 | 9 | 12 | 15 | 24 | 24 | 24 | 30 | 30 | 36 | 36 |
| 2.5. Восстановительные мероприятия | час | - | 12 | 24 | 36 | 48 | 48 | 48 | 54 | 60 | 60 | 60 | 60 | 72 |
| Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | час | 50 | 50 | 50 | 50 | 75 | 75 | 75 | 75 | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 |
| Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), учебно-педагогические наблюдения | час | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях | час | - | 5 | 10 | 15 | 24 | 32 | 48 | 60 | 100 | 120 | 140 | 140 | 140 |
| Раздел 6. Судейская практика | час | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 30 | 20 | - | - | - | - |
| Всего: | час | 312 | 359 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1248 | 1404 | 1560 | 1716 | 1872 | 1872 |

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1084

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

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

| | | | |
|--|--|---------|-------|
| | | 0:12:30 | 19,7 |
| | | 0:12:25 | 21,2 |
| | | 0:12:20 | 22,8 |
| | | 0:12:15 | 24,4 |
| | | 0:12:10 | 26,1 |
| | | 0:12:05 | 27,8 |
| | | 0:12:00 | 29,6 |
| | | 0:11:55 | 31,5 |
| | | 0:11:50 | 33,4 |
| | | 0:11:45 | 35,3 |
| | | 0:11:40 | 37,3 |
| | | 0:11:35 | 39,4 |
| | | 0:11:30 | 41,5 |
| | | 0:11:25 | 43,6 |
| | | 0:11:20 | 45,8 |
| | | 0:11:15 | 48,0 |
| | | 0:11:10 | 50,3 |
| | | 0:11:05 | 52,6 |
| | | 0:11:00 | 54,9 |
| | | 0:10:55 | 57,3 |
| | | 0:10:50 | 59,7 |
| | | 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 и более | 0,0 |
| | | | 9,9 | 0,1 |
| | | | 9,8 | 0,5 |
| | | | 9,7 | 1,4 |
| | | | 9,6 | 2,6 |
| | | | 9,5 | 4,2 |
| | | | 9,4 | 6,2 |
| | | | 9,3 | 8,5 |
| | | | 9,2 | 11,3 |
| | | | 9,1 | 14,4 |
| | | | 9,0 | 17,8 |
| | | | 8,9 | 21,6 |
| | | | 8,8 | 25,7 |
| | | | 8,7 | 30,1 |
| | | | 8,6 | 34,8 |
| | | | 8,5 | 39,7 |
| | | | 8,4 | 44,9 |
| | | | 8,3 | 50,2 |
| | | | 8,2 | 55,7 |
| | | | 8,1 | 61,2 |

| | | | | |
|----|--|----------------|-----|-------|
| | | | 8,0 | 66,8 |
| | | | 7,9 | 72,2 |
| | | | 7,8 | 77,5 |
| | | | 7,7 | 82,6 |
| | | | 7,6 | 87,3 |
| | | | 7,5 | 91,5 |
| | | | 7,4 | 95,0 |
| | | | 7,3 | 97,8 |
| | | | 7,2 | 99,5 |
| | | | 7,1 | 100,0 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 1 | 0,2 |
| | | | 2 | 1,0 |
| | | | 3 | 2,5 |
| | | | 4 | 4,5 |
| | | | 5 | 7,0 |
| | | | 6 | 10,0 |
| | | | 7 | 13,4 |
| | | | 8 | 17,2 |
| | | | 9 | 21,3 |
| | | | 10 | 25,6 |
| | | | 11 | 30,2 |
| | | | 12 | 35,0 |
| | | | 13 | 39,9 |
| | | | 14 | 44,9 |
| | | | 15 | 50,0 |
| | | | 16 | 55,1 |
| | | | 17 | 60,1 |
| | | | 18 | 65,0 |
| | | | 19 | 69,8 |
| | | | 20 | 74,4 |
| | | | 21 | 78,8 |
| | | | 22 | 82,8 |
| | | | 23 | 86,6 |
| | | | 24 | 90,0 |
| | | | 25 | 93,0 |
| | | | 26 | 95,5 |
| | | | 27 | 97,5 |
| | | | 28 | 99,0 |
| | | | 29 | 99,8 |
| | | | 30 | 100,0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 1 | 0,1 |

| | | | |
|--|--|----|------|
| | | 2 | 0,3 |
| | | 3 | 0,5 |
| | | 4 | 0,8 |
| | | 5 | 1,1 |
| | | 6 | 1,4 |
| | | 7 | 1,8 |
| | | 8 | 2,3 |
| | | 9 | 2,8 |
| | | 10 | 3,4 |
| | | 11 | 4,0 |
| | | 12 | 4,6 |
| | | 13 | 5,3 |
| | | 14 | 6,0 |
| | | 15 | 6,8 |
| | | 16 | 7,6 |
| | | 17 | 8,4 |
| | | 18 | 9,3 |
| | | 19 | 10,2 |
| | | 20 | 11,1 |
| | | 21 | 12,1 |
| | | 22 | 13,1 |
| | | 23 | 14,2 |
| | | 24 | 15,2 |
| | | 25 | 16,3 |
| | | 26 | 17,5 |
| | | 27 | 18,6 |
| | | 28 | 19,8 |
| | | 29 | 21,0 |
| | | 30 | 22,2 |
| | | 31 | 23,5 |
| | | 32 | 24,8 |
| | | 33 | 26,1 |
| | | 34 | 27,4 |
| | | 35 | 28,7 |
| | | 36 | 30,0 |
| | | 37 | 31,4 |
| | | 38 | 32,8 |
| | | 39 | 34,2 |
| | | 40 | 35,6 |
| | | 41 | 37,0 |
| | | 42 | 38,4 |
| | | 43 | 39,8 |
| | | 44 | 41,3 |

| | | | |
|--|--|----|------|
| | | 45 | 42,7 |
| | | 46 | 44,2 |
| | | 47 | 45,6 |
| | | 48 | 47,1 |
| | | 49 | 48,5 |
| | | 50 | 50,0 |
| | | 51 | 51,5 |
| | | 52 | 52,9 |
| | | 53 | 54,4 |
| | | 54 | 55,8 |
| | | 55 | 57,3 |
| | | 56 | 58,7 |
| | | 57 | 60,2 |
| | | 58 | 61,6 |
| | | 59 | 63,0 |
| | | 60 | 64,4 |
| | | 61 | 65,8 |
| | | 62 | 67,2 |
| | | 63 | 68,6 |
| | | 64 | 70,0 |
| | | 65 | 71,3 |
| | | 66 | 72,6 |
| | | 67 | 73,9 |
| | | 68 | 75,2 |
| | | 69 | 76,5 |
| | | 70 | 77,8 |
| | | 71 | 79,0 |
| | | 72 | 80,2 |
| | | 73 | 81,4 |
| | | 74 | 82,5 |
| | | 75 | 83,7 |
| | | 76 | 84,8 |
| | | 77 | 85,8 |
| | | 78 | 86,9 |
| | | 79 | 87,9 |
| | | 80 | 88,9 |
| | | 81 | 89,8 |
| | | 82 | 90,7 |
| | | 83 | 91,6 |
| | | 84 | 92,4 |
| | | 85 | 93,2 |
| | | 86 | 94,0 |
| | | 87 | 94,7 |

| | | | | |
|----|--|----|-------|-------|
| | | | 88 | 95,4 |
| | | | 89 | 96,0 |
| | | | 90 | 96,6 |
| | | | 91 | 97,2 |
| | | | 92 | 97,7 |
| | | | 93 | 98,2 |
| | | | 94 | 98,6 |
| | | | 95 | 98,9 |
| | | | 96 | 99,2 |
| | | | 97 | 99,5 |
| | | | 98 | 99,7 |
| | | | 99 | 99,9 |
| | | | 100 | 100,0 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 50,0 | 0,00 |
| | | | 55,0 | 0,03 |
| | | | 60,0 | 0,26 |
| | | | 65,0 | 0,70 |
| | | | 70,0 | 1,32 |
| | | | 75,0 | 2,13 |
| | | | 80,0 | 3,11 |
| | | | 85,0 | 4,26 |
| | | | 90,0 | 5,56 |
| | | | 95,0 | 7,02 |
| | | | 100,0 | 8,62 |
| | | | 105,0 | 10,36 |
| | | | 110,0 | 12,22 |
| | | | 115,0 | 14,20 |
| | | | 120,0 | 16,29 |
| | | | 125,0 | 18,49 |
| | | | 130,0 | 20,78 |
| | | | 135,0 | 23,16 |
| | | | 140,0 | 25,62 |
| | | | 145,0 | 28,15 |
| | | | 150,0 | 30,74 |
| | | | 155,0 | 33,39 |
| | | | 160,0 | 36,08 |
| | | | 165,0 | 38,82 |
| | | | 170,0 | 41,59 |
| | | | 175,0 | 44,38 |
| | | | 180,0 | 47,18 |
| | | | 185,0 | 50,00 |
| | | | 190,0 | 52,82 |
| | | | 195,0 | 55,62 |

| | | | |
|--|--|------|------|
| | | 13,6 | 9,3 |
| | | 13,8 | 10,2 |
| | | 14,0 | 11,1 |
| | | 14,2 | 12,1 |
| | | 14,4 | 13,1 |
| | | 14,6 | 14,2 |
| | | 14,8 | 15,2 |
| | | 15,0 | 16,3 |
| | | 15,2 | 17,5 |
| | | 15,4 | 18,6 |
| | | 15,6 | 19,8 |
| | | 15,8 | 21,0 |
| | | 16,0 | 22,2 |
| | | 16,2 | 23,5 |
| | | 16,4 | 24,8 |
| | | 16,6 | 26,1 |
| | | 16,8 | 27,4 |
| | | 17,0 | 28,7 |
| | | 17,2 | 30,0 |
| | | 17,4 | 31,4 |
| | | 17,6 | 32,8 |
| | | 17,8 | 34,2 |
| | | 18,0 | 35,6 |
| | | 18,2 | 37,0 |
| | | 18,4 | 38,4 |
| | | 18,6 | 39,8 |
| | | 18,8 | 41,3 |
| | | 19,0 | 42,7 |
| | | 19,2 | 44,2 |
| | | 19,4 | 45,6 |
| | | 19,6 | 47,1 |
| | | 19,8 | 48,5 |
| | | 20,0 | 50,0 |
| | | 20,2 | 51,5 |
| | | 20,4 | 52,9 |
| | | 20,6 | 54,4 |
| | | 20,8 | 55,8 |
| | | 21,0 | 57,3 |
| | | 21,2 | 58,7 |
| | | 21,4 | 60,2 |
| | | 21,6 | 61,6 |
| | | 21,8 | 63,0 |
| | | 22,0 | 64,4 |

| | | | | |
|----|---------------------------|---|-------|--------|
| | | | 200,0 | 58,41 |
| | | | 205,0 | 61,18 |
| | | | 210,0 | 63,92 |
| | | | 215,0 | 66,61 |
| | | | 220,0 | 69,26 |
| | | | 225,0 | 71,85 |
| | | | 230,0 | 74,38 |
| | | | 235,0 | 76,84 |
| | | | 240,0 | 79,22 |
| | | | 245,0 | 81,51 |
| | | | 250,0 | 83,71 |
| | | | 255,0 | 85,80 |
| | | | 260,0 | 87,78 |
| | | | 265,0 | 89,64 |
| | | | 270,0 | 91,38 |
| | | | 275,0 | 92,98 |
| | | | 280,0 | 94,44 |
| | | | 285,0 | 95,74 |
| | | | 290,0 | 96,89 |
| | | | 295,0 | 97,87 |
| | | | 300,0 | 98,68 |
| | | | 305,0 | 99,30 |
| | | | 310,0 | 99,74 |
| | | | 315,0 | 99,97 |
| | | | 320,0 | 100,00 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 10,0 | 0,0 |
| | | | 10,2 | 0,1 |
| | | | 10,4 | 0,3 |
| | | | 10,6 | 0,5 |
| | | | 10,8 | 0,8 |
| | | | 11,0 | 1,1 |
| | | | 11,2 | 1,4 |
| | | | 11,4 | 1,8 |
| | | | 11,6 | 2,3 |
| | | | 11,8 | 2,8 |
| | | | 12,0 | 3,4 |
| | | | 12,2 | 4,0 |
| | | | 12,4 | 4,6 |
| | | | 12,6 | 5,3 |
| | | | 12,8 | 6,0 |
| | | | 13,0 | 6,8 |
| | | | 13,2 | 7,6 |
| | | | 13,4 | 8,4 |

| | | | | |
|----|---|----|------|-------|
| | | | 22,2 | 65,8 |
| | | | 22,4 | 67,2 |
| | | | 22,6 | 68,6 |
| | | | 22,8 | 70,0 |
| | | | 23,0 | 71,3 |
| | | | 23,2 | 72,6 |
| | | | 23,4 | 73,9 |
| | | | 23,6 | 75,2 |
| | | | 23,8 | 76,5 |
| | | | 24,0 | 77,8 |
| | | | 24,2 | 79,0 |
| | | | 24,4 | 80,2 |
| | | | 24,6 | 81,4 |
| | | | 24,8 | 82,5 |
| | | | 25,0 | 83,7 |
| | | | 25,2 | 84,8 |
| | | | 25,4 | 85,8 |
| | | | 25,6 | 86,9 |
| | | | 25,8 | 87,9 |
| | | | 26,0 | 88,9 |
| | | | 26,2 | 89,8 |
| | | | 26,4 | 90,7 |
| | | | 26,6 | 91,6 |
| | | | 26,8 | 92,4 |
| | | | 27,0 | 93,2 |
| | | | 27,2 | 94,0 |
| | | | 27,4 | 94,7 |
| | | | 27,6 | 95,4 |
| | | | 27,8 | 96,0 |
| | | | 28,0 | 96,6 |
| | | | 28,2 | 97,2 |
| | | | 28,4 | 97,7 |
| | | | 28,6 | 98,2 |
| | | | 28,8 | 98,6 |
| | | | 29,0 | 98,9 |
| | | | 29,2 | 99,2 |
| | | | 29,4 | 99,5 |
| | | | 29,6 | 99,7 |
| | | | 29,8 | 99,9 |
| | | | 30,0 | 100,0 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 30,0 | 0,0 |
| | | | 35,0 | 0,3 |
| | | | 40,0 | 1,4 |

| | | | | |
|----|---|----------------|-------|-------|
| | | | 45,0 | 3,4 |
| | | | 50,0 | 6,0 |
| | | | 55,0 | 9,3 |
| | | | 60,0 | 13,1 |
| | | | 65,0 | 17,5 |
| | | | 70,0 | 22,2 |
| | | | 75,0 | 27,4 |
| | | | 80,0 | 32,8 |
| | | | 85,0 | 38,4 |
| | | | 90,0 | 44,2 |
| | | | 95,0 | 50,0 |
| | | | 100,0 | 55,8 |
| | | | 105,0 | 61,6 |
| | | | 110,0 | 67,2 |
| | | | 115,0 | 72,6 |
| | | | 120,0 | 77,8 |
| | | | 125,0 | 82,5 |
| | | | 130,0 | 86,9 |
| | | | 135,0 | 90,7 |
| | | | 140,0 | 94,0 |
| | | | 145,0 | 96,6 |
| | | | 150,0 | 98,6 |
| | | | 155,0 | 99,7 |
| | | | 160,0 | 100,0 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 1 | 0,1 |
| | | | 2 | 0,5 |
| | | | 3 | 1,4 |
| | | | 4 | 2,5 |
| | | | 5 | 4,0 |
| | | | 6 | 5,7 |
| | | | 7 | 7,7 |
| | | | 8 | 10,0 |
| | | | 9 | 12,5 |
| | | | 10 | 15,2 |
| | | | 11 | 18,2 |
| | | | 12 | 21,3 |
| | | | 13 | 24,5 |
| | | | 14 | 27,9 |
| | | | 15 | 31,4 |
| | | | 16 | 35,0 |
| | | | 17 | 38,7 |
| | 18 | 42,4 | | |

| | | | | |
|-----|--------------------------|-------------------|----|-------|
| | | | 19 | 46,2 |
| | | | 20 | 50,0 |
| | | | 21 | 53,8 |
| | | | 22 | 57,6 |
| | | | 23 | 61,3 |
| | | | 24 | 65,0 |
| | | | 25 | 68,6 |
| | | | 26 | 72,1 |
| | | | 27 | 75,5 |
| | | | 28 | 78,8 |
| | | | 29 | 81,8 |
| | | | 30 | 84,8 |
| | | | 31 | 87,5 |
| | | | 32 | 90,0 |
| | | | 33 | 92,3 |
| | | | 34 | 94,3 |
| | | | 35 | 96,0 |
| | | | 36 | 97,5 |
| | | | 37 | 98,6 |
| | | | 38 | 99,5 |
| | | | 39 | 99,9 |
| | | | 40 | 100,0 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 2 | 0,2 |
| | | | 4 | 0,5 |
| | | | 6 | 1,0 |
| | | | 8 | 1,6 |
| | | | 10 | 2,3 |
| | | | 12 | 3,2 |
| | | | 14 | 4,2 |
| | | | 16 | 5,3 |
| | | | 18 | 6,6 |
| | | | 20 | 7,9 |
| | | | 22 | 9,4 |
| | | | 24 | 10,9 |
| | | | 26 | 12,6 |
| | | | 28 | 14,3 |
| | | | 30 | 16,2 |
| | | | 32 | 18,1 |
| | | | 34 | 20,0 |
| | | | 36 | 22,1 |
| | | | 38 | 24,2 |
| | | | 40 | 26,3 |

| | | | |
|--|--|-----|-------|
| | | 42 | 28,6 |
| | | 44 | 30,8 |
| | | 46 | 33,1 |
| | | 48 | 35,5 |
| | | 50 | 37,8 |
| | | 52 | 40,2 |
| | | 54 | 42,7 |
| | | 56 | 45,1 |
| | | 58 | 47,5 |
| | | 60 | 50,0 |
| | | 62 | 52,5 |
| | | 64 | 54,9 |
| | | 66 | 57,3 |
| | | 68 | 59,8 |
| | | 70 | 62,2 |
| | | 72 | 64,5 |
| | | 74 | 66,9 |
| | | 76 | 69,2 |
| | | 78 | 71,4 |
| | | 80 | 73,7 |
| | | 82 | 75,8 |
| | | 84 | 77,9 |
| | | 86 | 80,0 |
| | | 88 | 81,9 |
| | | 90 | 83,8 |
| | | 92 | 85,7 |
| | | 94 | 87,4 |
| | | 96 | 89,1 |
| | | 98 | 90,6 |
| | | 100 | 92,1 |
| | | 102 | 93,4 |
| | | 104 | 94,7 |
| | | 106 | 95,8 |
| | | 108 | 96,8 |
| | | 110 | 97,7 |
| | | 112 | 98,4 |
| | | 114 | 99,0 |
| | | 116 | 99,5 |
| | | 118 | 99,8 |
| | | 120 | 100,0 |

Приложение № 7

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

Минспорта России

от «30» ~~ноября~~ 2022 г. № 1099

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-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 |
| 0 | 0:02:08,9 и более | 0:04:24,8 и более | 0:06:43,6 и более | 0:11:26,6 и более | 0:23:33,1 и более | 0:35:56,3 и более | 0:48:30,7 и более | 1:01:13,7 и более | 1:14:03,7 и более | 1:40:00,6 и более | 2:06:15,8 и более |
| 10 | 0:02:08,5 | 0:04:23,9 | 0:06:42,3 | 0:11:24,4 | 0:23:28,6 | 0:35:49,4 | 0:48:21,4 | 1:01:01,9 | 1:13:49,4 | 1:39:41,4 | 2:05:51,6 |
| 20 | 0:02:08,0 | 0:04:23,0 | 0:06:40,9 | 0:11:22,0 | 0:23:23,5 | 0:35:41,6 | 0:48:10,8 | 1:00:48,6 | 1:13:33,3 | 1:39:19,6 | 2:05:24,1 |
| 30 | 0:02:07,5 | 0:04:21,9 | 0:06:39,2 | 0:11:19,2 | 0:23:17,8 | 0:35:32,9 | 0:47:59,1 | 1:00:33,8 | 1:13:15,4 | 1:38:55,5 | 2:04:53,6 |
| 40 | 0:02:06,9 | 0:04:20,8 | 0:06:37,4 | 0:11:16,2 | 0:23:11,6 | 0:35:23,4 | 0:47:46,3 | 1:00:17,6 | 1:12:55,8 | 1:38:29,0 | 2:04:20,2 |
| 50 | 0:02:06,3 | 0:04:19,5 | 0:06:35,5 | 0:11:12,9 | 0:23:04,8 | 0:35:13,1 | 0:47:32,4 | 1:00:00,1 | 1:12:34,6 | 1:38:00,4 | 2:03:44,1 |
| 60 | 0:02:05,7 | 0:04:18,1 | 0:06:33,5 | 0:11:09,4 | 0:22:57,6 | 0:35:02,0 | 0:47:17,5 | 0:59:41,3 | 1:12:11,9 | 1:37:29,7 | 2:03:05,3 |
| 70 | 0:02:05,0 | 0:04:16,7 | 0:06:31,3 | 0:11:05,6 | 0:22:49,9 | 0:34:50,3 | 0:47:01,6 | 0:59:21,3 | 1:11:47,7 | 1:36:57,0 | 2:02:24,1 |
| 80 | 0:02:04,2 | 0:04:15,2 | 0:06:28,9 | 0:11:01,7 | 0:22:41,8 | 0:34:37,9 | 0:46:44,9 | 0:59:00,2 | 1:11:22,2 | 1:36:22,6 | 2:01:40,6 |
| 90 | 0:02:03,4 | 0:04:13,6 | 0:06:26,5 | 0:10:57,6 | 0:22:33,3 | 0:34:24,9 | 0:46:27,4 | 0:58:38,0 | 1:10:55,4 | 1:35:46,4 | 2:00:54,9 |

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

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1099

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

| № п/п | Этап спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации |
|-------|--|---|
| 1. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 2. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| 3. | Этап совершенствования спортивного мастерства | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| 4. | Этап высшего спортивного мастерства | Спортивное звание «мастер спорта России» |

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1099

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

| № п/п | Наименование оборудования, инвентаря | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----------------------|---|---------------|--------|---------|-------|---|--------|---------|-------|---------------|--|---------|-------|---------------|--------|
| | | | Учебно-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» | «BMX» | «маунтинбайк» | «Трек» |
| Количество изделий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов | штук | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| 3. | Велостанок универсальный | штук | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 3 | 1 |
| 4. | Капсула каретки | штук | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 |
| 5. | Кассета | штук | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|---|----|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|
| 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 | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Учебно-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 изделий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Велокамеры «BMX» | штук | на обучающегося | 4 | 12 | - | - | - | - | 16 | - | - | - | 20 | - | - | - |
| 2. | Велокамеры «МТБ» | штук | на обучающегося | 2 | - | 12 | - | - | - | - | 16 | - | - | - | - | 32 | - |
| 3. | Велокамеры трек | штук | на обучающегося | 4 | - | - | 10 | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | 15 |
| 4. | Велокамеры шоссе | штук | на обучающегося | 6 | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | 10 | - | 15 |
| 5. | Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования | штук | на обучающегося | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Велопокрышки «BMX» | комплект | на обучающегося | 2 | 6 | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | 10 | - | - |
| 7. | Велопокрышки «МТБ» | комплект | на обучающегося | 2 | - | 6 | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | 16 | - |
| 8. | Велопокрышки «трек» | комплект | на обучающегося | 2 | - | - | 4 | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|
| 9. | Велопокрышки «шоссе» | комплект | на обучающегося | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 8 |
| 10. | Велосипед «BMX» | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - |
| 11. | Велосипед «МТБ» (гоночный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 12. | Велосипед «МТБ» (тренировочный) | штук | на обучающегося | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 13. | Велосипед трекový | штук | на обучающегося | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 14. | Велосипед трекový (гоночный) | штук | на обучающегося | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 15. | Велосипед трекový для гонок на время | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 16. | Велосипед шосейный | штук | на обучающегося | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 17. | Велосипед шосейный (гоночный) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 1 | - | - | - | 2 |
| 18. | Велосипед шосейный для гонок на время | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 |
| 19. | Велостанок универсальный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Велотрубki трекové (гоночные) | комплект | на обучающегося | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | 18 | - | - | - | - | 24 |
| 21. | Велотрубki шосейные | комплект | на обучающегося | 4 | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | 12 |
| 22. | Велотрубki трекové (тренировочные) | комплект | на обучающегося | - | - | - | 18 | - | - | - | - | - | 24 | - | - | - | - | 36 |
| 23. | Грязевые пштки | комплект | на обучающегося | 2 | - | - | 3 | - | 1 | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | 2 |
| 24. | Держатель для фляги | штук | на обучающегося | 2 | - | - | 3 | 2 | 2 | - | - | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 25. | Дисковое колесо для трека | комплект | на обучающегося | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| 26. | Колеса шоссейные (запасные) | комплект | на обучающегося | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 |
| 27. | Контактные педали «ВМХ» | комплект | на обучающегося | 1 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - |
| 28. | Контактные педали «МТБ» | комплект | на обучающегося | 1 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 | - | - |
| 29. | Контактные педали «трек» | комплект | на обучающегося | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - |
| 30. | Контактные педали «шоссе» | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 |
| 31. | Руль для гонок на время | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 |
| 32. | Фляга 500 мл | штук | на обучающегося | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 6 | 8 | 6 | - | 10 | 10 | 10 |
| 33. | Дисковое колесо шоссейное | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| 34. | Колеса «ВМХ» (запасные) | комплект | на обучающегося | - | 2 | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - |
| 35. | Колеса «МТБ» (запасные) | комплект | на обучающегося | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - |
| 36. | Колеса трековые (запасные) | комплект | на обучающегося | - | - | - | 1 | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 2 |
| 37. | Лопастное колесо трековое | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 38. | Лопастное колесо шоссейное | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| 39. | Чехол для велосипеда | комплект | на обучающегося | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 40. | Чехол для запасных колес | комплект | на обучающегося | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 41. | Велоседло | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 42. | Обмотка для руля | штук | на обучающегося | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 43. | Переключатель задний шоссе | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 44. | Переключатель передний «МТБ» | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - |
| 45. | Переключатель передний шоссе | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 46. | Руль для гонок на время | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| 47. | Руль для групповых гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 48. | Ручки тормозные «МТБ» | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - |
| 49. | Ручки тормозные «шоссе» | штук | на обучающегося | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«ВМХ» – спортивные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании аббревиатуру «ВМХ»;
 «маунтинбайк», «МТБ» – 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».

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «велосипедный
спорт», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 202 г. № 1099

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|-------------------------|-------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|---|---|-------------------------------------|---|
| | | | | Этапы спортивной подготовки | | | | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-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) | количество | срок эксплуатации (лет) | | | | |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX» | | | | | | | | | | | |
| 1. | Веломайка | штук | на обучающегося | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Веломайка защитная | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Велоперчатки летние | пар | на обучающегося | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Велоперчатки теплые | пар | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 5. | Велотрусы | штук | на обучающегося | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 6. | Велотуфли | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Велопапка летняя | штук | на обучающегося | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 32. | Велоперчатки летние | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 33. | Велоперчатки теплые | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 34. | Велотрусы | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 35. | Велотуфли «МТБ» | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 36. | Велотуфли шоссейные | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 37. | Велопалка летняя | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 38. | Велопалка теплая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 39. | Велошлем с защитой лица | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| 40. | Ветровка-дождевик | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 41. | Жилет велосипедный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 42. | Каска защитная | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 43. | Компрессионное белье | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 44. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 45. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 46. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 47. | Носки велосипедные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 48. | Очки защитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 49. | Разминочные рукава | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 50. | Разминочные чулки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 51. | Рейтузы короткие (бриджи) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 52. | Рейтузы легкие | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 53. | Рейтузы теплые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 54. | Тапочки (сланцы) | пар | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 55. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек» | | | | | | | | | | | | |
| 56. | Бахилы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| 57. | Велокомбинезон | штук | на обучающегося | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 58. | Веломайка | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 |
| 59. | Веломайка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 60. | Веломайка защитная | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 61. | Велоперчатки летние | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 |
| 62. | Велоперчатки теплые | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 63. | Велотрусы | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 |
| 64. | Велотуфли трековые | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 65. | Велотуфли шоссейные | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 66. | Велопапка летняя | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 |
| 67. | Велопапка теплая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 68. | Велошлем с защитой лица | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 69. | Ветровка-дождевик | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 70. | Жилет велосипедный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 71. | Каска защитная | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 72. | Компрессионное белье | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 73. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 74. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 75. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 76. | Носки велосипедные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 1 | 1 |
| 77. | Очки защитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 78. | Разминочные рукава | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 79. | Разминочные чулки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 80. | Рейтузы короткие (бриджи) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 81. | Рейтузы легкие | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 82. | Рейгузы теплые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 83. | Тапочки (сланцы) | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 84. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

Сокращение, используемое в настоящей таблице:
«МТБ» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»;