

**Порядок проведения индивидуального отбора при приеме на обучение
по дополнительным образовательным программам спортивной
подготовки в МБУ ДО «СШ № 4»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения индивидуального отбора лиц при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 4» (далее – Учреждение).

1.2. Порядок проведения индивидуального отбора лиц при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 4» (далее – Порядок) разработан в целях организации и проведения индивидуального отбора в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. 28.02.2023г.) «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 03.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», с Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2013г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Правилами приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ №4», с Уставом учреждения.

1.3. Прием на обучение по программам на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы.

1.4. При приеме поступающих для освоения программы учреждение обеспечивает соблюдение прав лиц, поступающих для освоения программ, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих в учреждение, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссии, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

Порядок формирования и работы приемной комиссии, апелляционной комиссии регламентируются соответствующими положениями.

1.6. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем учебно-тренировочном году, утверждаемые приказом учреждения.

2. Особенности проведения индивидуального отбора.

2.1. К индивидуальному отбору допускаются поступающие, предоставившие документы, определенные Правилами приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 4».

2.2. При подаче документов поступающего, достигшего 14 лет или родителей (законных представителей) поступающего, не достигшего 14 лет оповещают о дате и месте проведения индивидуального отбора.

2.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения руководителя учреждения.

2.4. Индивидуальный отбор проводится для поступающих на программы при зачислении на все этапы подготовки.

2.5. Перечень видов спорта и этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется прием в конкретном учебно-тренировочном году, устанавливается приказом учреждения.

2.6. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, поступающее на обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

2.7. Минимальный возраст лиц, для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по видам спорта представлен в таблице № 1.

Таблица №1.

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Баскетбол	Настольный теннис	Велосипедный спорт
Этап начальной подготовки	8	7	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	11	8	11
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	13	15

Этап высшего спортивного мастерства	15	14	17
-------------------------------------	----	----	----

2.8. Для проведения индивидуального отбора поступающих учреждение проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

2.9. Систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих устанавливает Учреждение самостоятельно.

2.10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Баскетбол», устанавливаются в соответствии с приложением № 1 к настоящим Правилам.

2.11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Настольный теннис», устанавливаются в соответствии с приложением № 2 к настоящим Правилам.

2.12. . Нормативы общей физической и специальной физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего, а также система оценок при приеме на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Велосипедный спорт», устанавливаются в соответствии с приложением № 3 к настоящим Правилам.

2.13. Форма одежды поступающих для прохождения индивидуального отбора спортивная, не стесняющая движений, наличие сменной обуви обязательно.

3. Результаты индивидуального отбора.

3.1. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием оценок (баллов), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.2. Учреждение предусматривается проведение дополнительного отбора

для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

3.3. В пофамильный список-рейтинг возможно внесение изменений в случае повторного индивидуального отбора, проведенного по решению апелляционной комиссии.

3.4. Лицам, набравшим одинаковые итоговые оценки, в пофамильном списке-рейтинге присваивается одинаковое место.

3.5. Рекомендованными к зачислению считаются лица, набравшие наиболее высокие итоговые оценки по количеству мест для приема.

3.6. Руководитель учреждения издает приказ о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в течение трех рабочих дней со дня объявления результатов индивидуального отбора.

4. Заключительные положения.

4.1. Настоящий Порядок является локальным нормативным актом, утверждается приказом директора Учреждения.

4.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящий Порядок, оформляется в письменной форме.

4.3. Настоящий Порядок принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Порядку принимаются в порядке, предусмотренном п. 4.1. настоящего Порядка.

4.4. После принятия Порядка (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции, предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

Приложение № 1

к Порядку проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 4», утвержденному приказом от «20» марта 2023г. № 47/8

Нормативы общей физической и специально физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Баскетбол» в МБУ ДО «СШ № 4» для групп начального этапа подготовки.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	До года обучения		Свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП					
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	не более		не более	
		10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места (см)	не мене		не менее	
		110	105	130	120
2. Нормативы СФП					
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее		не менее	
		20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м (с)	не более		не более	
		3,5	4,0	3,4	3,9

Нормативы общей физической и специально физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Баскетбол» в МБУ ДО «СШ № 4» для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более
			10,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			35
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более
			3,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

Нормативы общей физической и специально физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Баскетбол» в МБУ ДО «СШ № 4» для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Приложение № 2

к Порядку проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 4», утвержденному приказом от «20» марта 2023г. № 47/8

Нормативы общей физической и специально физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Настольный теннис» в МБУ ДО «СШ № 4» для групп начального этапа подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Нормативы общей физической и специально физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Настольный теннис» в МБУ ДО «СШ № 4» для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специально физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Настольный теннис» в МБУ ДО «СШ № 4» для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение № 3

к Порядку проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 4», утвержденному приказом от «20» марта 2023г. № 47/8

Нормативы общей физической и специально физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего на дополнительную образовательную программу по виду спорта «Велосипедный спорт» в МБУ ДО «СШ № 4» для групп начального этапа подготовки, для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), для группы этапа совершенствования спортивного мастерства.

общая физическая подготовка

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3 км	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7

0:13:10	9,7
0:13:05	10,7
0:12:45	15,5
0:12:40	16,8
0:12:35	18,2
0:12:30	19,7
0:12:25	21,2
0:12:20	22,8
0:12:15	24,4
0:12:10	26,1
0:12:05	27,8
0:12:00	29,6
0:11:55	31,5
0:11:50	33,4
0:11:45	35,3
0:11:40	37,3
0:11:35	39,4
0:11:30	41,5
0:11:25	43,6
0:11:20	45,8
0:11:15	48,0
0:11:10	50,3
0:11:05	52,6
0:11:00	54,9
0:10:55	57,3
0:10:50	59,7
0:10:45	62,1
0:10:40	64,5
0:10:35	66,9

2.	Бег на 400 м	мин, с	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
			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

4.	Подгивание на	количество раз	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			
0	0,0			

перекладные		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

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

6.	Прыжок в длину с места	см
----	------------------------	----

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
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

8.	Закрытие в Упор присев на препятствие	см	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			
30,0	0,0			
35,0	0,3			

9.	Подъем и опускание туловища из положения "вис на согнутых ногах" (с опорой на голени)	количество раз	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			
0	0,0			
1	0,1			
2	0,5			
3	1,4			

Система оценки для индивидуального отбора для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Беговые виды спорта», применяемая в МБУ ДО «СП № 4» для групп начального этапа подготовки, для группы учебно-тренировочного этапа (стадия спортивной специализации), для группы этапа совершенствования спортивного мастера.

специальная физическая подготовка

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	0:33:56,5	0:44:38,0	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	0:33:40,4	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	0:33:24,1	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	0:33:07,5	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	0:33:50,7	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	0:33:33,7	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	0:33:16,5	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	0:33:59,3	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	0:33:41,9	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	0:33:24,5	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	0:33:07,1	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	0:32:49,7	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	0:32:32,3	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	0:32:14,9	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	0:31:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:99:40,9	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	0:31:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:99:05,4	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	0:31:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:98:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2

320	0.0140.8	0.0327.1	0.0515.6	0.0857.0	0.1825.1	0.2806.2	0.3756.2	0.4752.8	0.5735.0	1.1812.5	1.3844.4
330	0.0139.8	0.0325.0	0.0512.5	0.0851.6	0.1814.0	0.2749.3	0.3733.4	0.4724.1	0.5720.2	1.1725.5	1.3745.0
340	0.0138.8	0.0322.9	0.0509.3	0.0846.3	0.1803.0	0.2732.6	0.3710.8	0.4655.5	0.5645.7	1.1638.9	1.3646.2
350	0.0137.8	0.0320.9	0.0506.2	0.0841.0	0.1752.2	0.2716.0	0.3648.4	0.4627.3	0.5611.5	1.1552.8	1.3547.9
360	0.0136.8	0.0318.9	0.0503.1	0.0835.7	0.1741.4	0.2659.6	0.3626.2	0.4559.3	0.5537.7	1.1507.1	1.3450.2
370	0.0135.8	0.0316.9	0.0500.1	0.0830.6	0.1730.8	0.2643.3	0.3604.3	0.4531.6	0.5504.2	1.1421.9	1.3353.2
380	0.0134.9	0.0314.9	0.0457.1	0.0825.5	0.1720.2	0.2627.3	0.3542.6	0.4504.3	0.5431.1	1.1337.2	1.3256.8
390	0.0133.9	0.0313.0	0.0454.1	0.0820.4	0.1709.9	0.2611.4	0.3521.2	0.4437.3	0.5358.4	1.1253.1	1.3201.1
400	0.0133.0	0.0311.1	0.0451.2	0.0815.4	0.1659.6	0.2555.8	0.3500.1	0.4410.6	0.5326.2	1.1209.5	1.3106.1
410	0.0132.1	0.0309.2	0.0448.3	0.0810.5	0.1649.5	0.2540.4	0.3439.3	0.4344.3	0.5254.4	1.1126.6	1.3011.9
420	0.0131.2	0.0307.3	0.0445.5	0.0805.7	0.1639.5	0.2525.1	0.3418.7	0.4318.4	0.5223.0	1.1044.2	1.2918.4
430	0.0130.3	0.0305.4	0.0442.7	0.0800.9	0.1629.7	0.2510.2	0.3358.5	0.4252.9	0.5152.1	1.1002.5	1.2825.8
440	0.0129.4	0.0303.6	0.0439.9	0.0756.2	0.1620.0	0.2455.4	0.3338.6	0.4227.7	0.5121.7	1.0921.5	1.2733.9
450	0.0128.5	0.0301.9	0.0437.2	0.0751.6	0.1610.5	0.2440.9	0.3319.0	0.4203.0	0.5051.8	1.0841.0	1.2642.9
460	0.0127.7	0.0300.1	0.0434.5	0.0747.0	0.1601.1	0.2426.6	0.3259.7	0.4138.6	0.5022.3	1.0801.3	1.2552.7
470	0.0126.8	0.0258.4	0.0431.9	0.0742.6	0.1551.9	0.2412.5	0.3240.7	0.4114.7	0.4953.4	1.0722.2	1.2503.4
480	0.0126.0	0.0256.7	0.0429.3	0.0738.2	0.1542.9	0.2358.8	0.3222.1	0.4051.2	0.4925.0	1.0643.8	1.2414.9
490	0.0125.2	0.0255.0	0.0426.8	0.0733.8	0.1534.0	0.2345.2	0.3203.8	0.4028.1	0.4857.1	1.0606.1	1.2327.3
500	0.0124.4	0.0253.4	0.0424.3	0.0729.6	0.1525.3	0.2331.9	0.3145.9	0.4003.5	0.4829.7	1.0529.1	1.2240.6
510	0.0123.6	0.0251.8	0.0421.8	0.0725.5	0.1516.7	0.2318.9	0.3128.3	0.3943.2	0.4802.8	1.0452.8	1.2154.7
520	0.0122.9	0.0250.2	0.0419.4	0.0721.4	0.1508.4	0.2306.1	0.3111.0	0.3921.4	0.4736.4	1.0417.2	1.2109.8

530	0.0122.1	0.0248.7	0.0417.1	0.0717.4	0.1500.1	0.2253.5	0.3034.1	0.3900.1	0.4710.6	1.0342.3	1.2025.7
540	0.0121.4	0.0247.2	0.0414.8	0.0713.5	0.1452.1	0.2241.2	0.3037.5	0.3839.1	0.4645.2	1.0308.1	1.1942.5
550	0.0120.7	0.0245.7	0.0412.5	0.0709.6	0.1444.2	0.2229.2	0.3021.2	0.3818.6	0.4620.4	1.0234.6	1.1900.3
560	0.0119.9	0.0244.2	0.0410.3	0.0705.9	0.1436.5	0.2217.4	0.3005.3	0.3758.6	0.4556.2	1.0201.8	1.1818.9
570	0.0119.3	0.0242.8	0.0408.2	0.0702.2	0.1428.9	0.2205.9	0.2949.8	0.3738.9	0.4532.4	1.0129.8	1.1738.4
580	0.0118.6	0.0241.4	0.0406.1	0.0658.6	0.1421.5	0.2154.6	0.2934.6	0.3719.7	0.4509.2	1.0058.4	1.1658.8
590	0.0117.9	0.0240.1	0.0404.0	0.0655.1	0.1414.3	0.2143.6	0.2919.7	0.3701.0	0.4446.5	1.0027.7	1.1620.1
600	0.0117.3	0.0238.8	0.0402.0	0.0651.7	0.1407.3	0.2132.8	0.2905.2	0.3642.6	0.4424.3	0.9957.8	1.1542.3
610	0.0116.7	0.0237.5	0.0400.0	0.0648.3	0.1400.4	0.2122.3	0.2851.0	0.3624.7	0.4402.6	0.9928.5	1.1505.3
620	0.0116.0	0.0236.2	0.0358.1	0.0645.1	0.1353.7	0.2112.1	0.2837.1	0.3607.2	0.4341.5	0.9860.0	1.1429.2
630	0.0115.4	0.0235.0	0.0356.2	0.0641.9	0.1347.1	0.2102.0	0.2823.6	0.3550.2	0.4320.8	0.9832.1	1.1354.1
640	0.0114.9	0.0233.8	0.0354.4	0.0638.8	0.1340.7	0.2052.3	0.2810.4	0.3533.5	0.4300.7	0.9804.9	1.1319.7
650	0.0114.3	0.0232.6	0.0352.6	0.0635.7	0.1334.4	0.2042.8	0.2757.6	0.3517.3	0.4241.1	0.9738.4	1.1246.3
660	0.0113.7	0.0231.5	0.0350.9	0.0632.8	0.1328.4	0.2033.5	0.2745.0	0.3501.5	0.4222.0	0.9712.6	1.1213.7
670	0.0113.2	0.0230.4	0.0349.2	0.0629.9	0.1322.5	0.2024.5	0.2732.8	0.3486.1	0.4203.4	0.9647.5	1.1142.0
680	0.0112.7	0.0229.3	0.0347.5	0.0627.1	0.1316.7	0.2015.7	0.2721.0	0.3431.1	0.4145.3	0.9583.0	1.1111.1
690	0.0112.2	0.0228.2	0.0345.9	0.0624.4	0.1311.1	0.2007.1	0.2709.5	0.3416.6	0.4127.6	0.9559.2	1.1041.1
700	0.0111.7	0.0227.2	0.0344.4	0.0621.8	0.1305.7	0.1958.8	0.2658.2	0.3402.4	0.4110.5	0.9536.1	1.1011.9
710	0.0111.2	0.0226.2	0.0342.9	0.0619.2	0.1300.4	0.1950.8	0.2647.4	0.3348.7	0.4053.9	0.9513.7	1.0943.6
720	0.0110.7	0.0225.3	0.0341.4	0.0616.7	0.1255.2	0.1942.9	0.2636.8	0.3335.4	0.4037.8	0.9451.9	1.0916.1
730	0.0110.3	0.0224.3	0.0340.0	0.0614.3	0.1250.3	0.1935.3	0.2626.5	0.3322.4	0.4022.1	0.9430.8	1.0849.4

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	1.07:54.3
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

Уровень 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	0:02:27,1 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	0.49:26.2	0.59:47.9	1.20:45.0	1.41:56.9	
430	0.01:43.0	0.03:31.7	0.05:22.7	0.09:09.0	0.18:49.8	0.28:43.9	0.38:47.1	0.48:57.1	0.59:12.7	1.19:57.4	1.40:56.8
440	0.01:42.0	0.03:29.6	0.05:19.5	0.09:03.6	0.18:38.7	0.28:27.1	0.38:24.3	0.48:28.4	0.58:37.9	1.19:10.5	1.39:57.6
450	0.01:41.1	0.03:27.6	0.05:16.4	0.08:58.3	0.18:27.9	0.28:10.5	0.38:01.9	0.48:00.1	0.58:03.8	1.18:24.4	1.38:59.4
460	0.01:40.1	0.03:25.6	0.05:13.4	0.08:53.1	0.18:17.2	0.27:54.2	0.37:39.9	0.47:32.3	0.57:30.2	1.17:39.0	1.38:02.1
470	0.01:39.1	0.03:23.6	0.05:10.4	0.08:48.0	0.18:06.7	0.27:38.2	0.37:18.3	0.47:05.0	0.56:57.1	1.16:54.4	1.37:05.8
480	0.01:38.2	0.03:21.7	0.05:07.4	0.08:43.0	0.17:56.4	0.27:22.4	0.36:57.0	0.46:38.2	0.56:24.7	1.16:10.6	1.36:10.4
489	0.01:37.3	0.03:20.0	0.05:04.8	0.08:38.6	0.17:47.2	0.27:08.5	0.36:38.2	0.46:14.5	0.55:56.0	1.15:31.8	1.35:21.5
490	0.01:37.3	0.03:19.8	0.05:04.5	0.08:38.1	0.17:46.2	0.27:06.9	0.36:36.2	0.46:11.8	0.55:52.8	1.15:27.5	1.35:16.1
500	0.01:36.3	0.03:17.9	0.05:01.7	0.08:33.3	0.17:36.3	0.26:51.8	0.36:15.7	0.45:46.0	0.55:21.5	1.14:45.3	1.34:22.7

510	0.01:35.5	0.03:16.1	0.04:58.9	0.08:28.5	0.17:26.5	0.26:36.9	0.35:55.6	0.45:20.6	0.54:50.8	1.14:03.8	1.33:30.4
520	0.01:34.6	0.03:14.3	0.04:56.2	0.08:23.9	0.17:16.9	0.26:22.3	0.35:35.8	0.44:55.7	0.54:20.7	1.13:23.2	1.32:39.1
530	0.01:33.7	0.03:12.5	0.04:53.5	0.08:19.3	0.17:07.6	0.26:07.9	0.35:16.5	0.44:31.3	0.53:51.2	1.12:43.4	1.31:48.8
540	0.01:32.9	0.03:10.8	0.04:50.9	0.08:14.8	0.16:58.4	0.25:53.9	0.34:57.6	0.44:07.4	0.53:22.3	1.12:04.3	1.30:59.5
550	0.01:32.1	0.03:09.1	0.04:48.3	0.08:10.5	0.16:49.4	0.25:40.2	0.34:39.0	0.43:44.0	0.52:54.0	1.11:26.1	1.30:11.3
560	0.01:31.3	0.03:07.5	0.04:45.8	0.08:06.2	0.16:40.6	0.25:26.7	0.34:20.9	0.43:21.1	0.52:26.3	1.10:48.7	1.29:24.0
570	0.01:30.5	0.03:05.9	0.04:43.3	0.08:02.0	0.16:31.9	0.25:13.6	0.34:03.1	0.42:58.7	0.51:59.2	1.10:12.1	1.28:57.8
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	1.26:55.2
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	0.99:45.7	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	0.99:27.4	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	0.99:09.9	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	0.98:53.1	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	0.98:37.1	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	0.98:21.7	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	0.98:07.1	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	0.97:53.2	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	0.97:40.0	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	0.97:27.5	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	0.97:15.7	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	0.97:04.7	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	0.96:54.4	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	0.96:44.8	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	0.96:36.0	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	0.96:27.9	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	0.96:20.5	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	0.96:13.9	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	0.96:08.0	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	0.96:02.9	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	0.95:58.6	1.10:40.3

Критерием принятия решения о зачислении поступающего в учреждение

- на этап начальной подготовки является наибольшая сумма баллов, набранных при тестировании. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в таблицах (ОФП и СЮП)

- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) - не менее 600 баллов по физической подготовке для мужчин и 555 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 300 баллов;

- на этап совершенствования спортивного мастерства - не менее 1400 баллов по физической подготовке для мужчин и 1295 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 700 баллов, и (или) спортивного разряда "кандидат в мастера спорта".