

**ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**  
Велосипедный кросс 6 км - юноши

Время, мин,сек	Баллы	Время	Баллы
13.00 и меньше	60	15.30	30
13.05	59	15.35	29
13.10	58	15.40	28
13.15	57	15.45	27
13.20	56	15.50	26
13.25	55	15.55	25
13.30	54	16.00	24
13.35	53	16.05	23
13.40	52	16.10	22
13.45	51	16.15	21
13.50	50	16.20	20
13.55	49	16.25	19
14.00	48	16.30	18
14.05	47	16.35	17
14.10	46	16.40	16
14.15	45	16.45	15
14.20	44	16.50	14
14.25	43	16.55	13
14.30	42	17.00	12
14.35	41	17.05	11
14.40	40	17.10	10
14.45	39	17.15	9
14.50	38	17.20	8
14.55	37	17.25	7
15.00	36	17.30	6
15.05	35	17.35	5
15.10	34	17.40	4
15.15	33	17.45	3
15.20	32	17.50	2
15.25	31	17.55	1

Велосипедный кросс 6 км - девушки

Время, мин,сек	Баллы	Время	Баллы
15.10 и меньше	60	17.40	30
15.15	59	17.45	29
15.20	58	17.50	28
15.25	57	17.55	27
15.30	56	18.00	26
15.35	55	18.05	25
15.40	54	18.10	24

Время, мин,сек	Баллы	Время	Баллы
15.45	53	18.15	23
15.50	52	18.20	22
15.55	51	18.25	21
16.00	50	18.30	20
16.05	49	18.35	19
16.10	48	18.40	18
16.15	47	18.45	17
16.20	46	18.50	16
16.25	45	18.55	15
16.30	44	19.00	14
16.35	43	19.05	13
16.40	42	19.10	12
16.45	41	19.15	11
16.50	40	19.20	10
16.55	39	19.25	9
17.00	38	19.30	8
17.05	37	19.35	7
17.10	36	19.40	6
17.15	35	19.45	5
17.20	34	19.50	4
17.25	33	19.55	3
17.30	32	20.00	2
17.35	31	20.05	1

Педалирование на велоэргометре (5 мин с нагрузкой 200 ватт мужчины  
и 150 ватт женщины)

Количество оборотов	Баллы	Количество оборотов	Баллы
550 и более	20	506	10
546	19	502	9
542	18	498	8
538	17	494	7
534	16	490	6
530	15	486	5
526	14	482	4
522	13	478	3
518	12	474	2
514	11	470	1

## ПРОВЕДЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (6 УПРАЖНЕНИЙ)

Критерии	Баллы
Правильное объяснение и показ всех упражнений, четкие команды, умение обнаружить и устранить ошибки при выполнении упражнений занимающимися	20
Недостаточно правильное объяснение и показ отдельных упражнений, нечеткие команды, умение обнаружить и устранить ошибки при выполнении отдельных упражнений занимающимися	15
Недостаточно правильное объяснение и показ всех упражнений, нечеткие команды, недостаточное умение обнаружить и устранить ошибки при выполнении всех упражнений занимающимися	10
Неправильное объяснение и показ упражнений, нечеткие команды, неумение обнаружить и устранить ошибки при выполнении всех упражнений занимающимися, неумение руководить группой, проведение меньше 6 упражнений	0