РОО "Белгородская Региональная Федерация велосипедного спорта"

открытые соревнования по ОФП
среди спортсменов и любителей по велосипедному спорту

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

Место проведения: г. Белгород, Гражданский проспект д.50, «Белгородский Строительный Колледж» Дата: 18.01.2026. Время старта: 10:00

Фамилия Имя	Год рожд.	Прыжок в длину с места		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 сек.)		Приседания (за 30 сек)		Челночный бег 3х10м		Наклон вперед из положения стоя		ИТОГО
		см.	балов	кол-во	балов	кол-во	балов	кол-во	балов	сек.	балов	см.	балов	
Курилов Степан	2004	251	83,71	55	57,3	25	68,6	35	21	7,71	2	- 23	3,8	236,41
Рагушенко Алексей	2009	219	66,61	41	37	34	94,3	32	18,1	7,54	4	- 15	3	223,01
Веремеенко Сергей	2008	199	55,62	39	34,2	29	81,8	33	18,2	7,83	2	- 18	3,3	195,12
Арутюнов Игорь	2004	209	61,18	23	14,2	31	87,5	30	16,2	7,59	4	- 5	2	185,08
Трушинский Тимофей	2009	218	66,61	33	26,1	27	75,5	26	12,6	7,89	2	- 4	1,9	184,71
Топорков Андей	2011	216	66,61	30	22,2	28	78,8	37	12,7	7,44	4	+ 16	0	184,31
Германов Данил	2009	188	50	35	28,7	30	84,8	30	16,2	8,55	1	- 8	2,3	183,00
Родченков Егор	2014	186	50	40	35,6	25	68,6	30	16,2	8,44	1	- 10	2,5	173,90
Воронин Иван	2012	179	44,38	30	22,2	28	78,8	33	18,2	8,40	1	- 9	2,4	166,98
Пухкало Аким	2011	192	52,82	27	18,6	25	68,6	30	16,2	8,17	2	- 3	1,8	160,02
Кайдалов Виктор	2016	154	30,74	32	24,8	23	61,3	31	16,3	9,04	1	+ 1	1,4	135,54
Лисютин Федор	2016	154	30,74	30	22,2	20	50	31	16,3	8,48	1	+ 10	0,5	120,74
Кириленко Дарина	2016	140	25,62	10	3,4	20	50	29	15,4	9,93	1	- 9	2,4	97,82
Чучуваткин Лев	2018	103	8,62	20	11,1	20	50	34	20	8,55	1	- 4	1,9	92,62
Лешкова Милана	2018	117	14,2	20	11,1	19	46,2	28	15,3	12,14	1	- 2	1,7	89,50
Семыкин Николай	2020	82	3,11	29	21	16	35	30	16,2	9,86	1	- 7	2,2	78,51

Нормативы общей физической подготовки.

(Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт")

Прыжок в длину с места (см.)			
см.	балов	см.	балов
50	0,00	200	58,41
55	0,03	205	61,18
60	0,26	210	63,92
65	0,70	215	66,61
70	1,32	220	69,26
75	2,13	225	71,85
80	3,11	230	74,38
85	4,26	235	76,84
90	5,56	240	79,22
95	7,02	245	81,51
100	8,62	250	83,71
105	10,36	255	58,80
110	12,22	260	87,78
115	14,20	265	89,64
120	16,29	270	91,38
125	18,49	275	32,98
130	20,78	280	94,44
135	23,16	285	95,74
140	25,62	290	96,89
145	28,15	295	97,87
150	30,74	300	98,68
155	33,39	305	99,30
160	36,08	310	99,74
165	38,82	315	99,97
170	41,59	320	100,00
175	44,38		
180	47,18		
185	50,00		
190	52,82		
195	55,62		

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).					
раз	балов	раз	балов	раз	балов
0	0,0	34	27,4	68	75,2
1	0,1	35	28,7	69	76,5
2	0,3	36	30,0	70	77,8
3	0,5	37	31,4	71	79,0
4	0,8	38	32,8	72	80,2
5	1,1	39	34,2	73	81,4
6	1,4	40	35,6	74	82,5
7	1,8	41	37,0	75	83,7
8	2,3	42	38,4	76	87,8
9	2,8	43	39,8	77	85,8
10	3,4	44	41,3	78	86,9
11	4,0	45	42,7	79	87,9
12	4,6	46	44,2	80	88,9
13	5,3	47	45,6	81	89,8
14	6,0	48	47,1	82	90,7
15	6,8	49	48,5	83	91,6
16	7,6	50	50,0	84	92,4
17	8,4	51	51,5	85	93,2
18	9,3	52	52,9	86	94,0
19	10,2	53	54,4	87	94,7
20	11,1	54	55,8	88	95,4
21	12,1	55	57,3	89	96,0
22	13,1	56	58,7	90	96,6
23	14,2	57	60,2	91	97,2
24	15,2	58	61,6	92	97,7
25	16,3	59	63,0	93	98,2
26	17,5	60	64,4	94	98,6
27	18,6	61	65,8	95	98,9
28	19,8	62	67,2	96	99,2
29	21,0	63	68,6	97	99,5
30	22,2	64	70,0	98	99,7
31	23,5	65	71,3	99	99,9
32	24,8	66	72,6	100	100,0
33	26,1	67	73,9		

Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз).			
раз	балов	раз	балов
0	0,0	21	53,8
1	0,1	22	57,6
2	0,5	23	61,3
3	1,4	24	65,0
4	2,5	25	68,6
5	4,0	26	72,1
6	5,7	27	75,5
7	7,7	28	78,8
8	10,0	29	81,8
9	12,5	30	84,8
10	15,2	31	87,5
11	18,2	32	90,0
12	21,3	33	92,3
13	24,5	34	94,3
14	27,9	35	96,0
15	31,4	36	97,5
16	35,0	37	98,6
17	38,7	38	99,5
18	42,4	39	99,9
19	46,2	40	100,0
20	50,0		

Приседание (кол-во раз).			
раз	балов	раз	балов
0	0,0	68	59,8
2	0,2	70	62,2
4	0,5	72	64,5
6	1,0	74	66,9
8	1,6	76	69,2
10	2,3	78	71,4
12	3,2	80	73,7
14	4,2	82	75,8
16	5,3	84	77,9
18	6,6	86	80,0
20	7,9	88	81,9
22	9,4	90	83,8
24	10,9	92	85,7
26	12,6	94	87,4
28	15,3	96	89,1
30	16,2	98	90,6
32	18,1	100	92,1
34	20,0	102	93,4
36	22,1	104	94,7
38	24,2	106	95,8
40	26,3	108	96,8
42	28,6	110	97,7
44	30,8	112	98,4
46	33,1	114	99,0
48	35,5	116	99,5
50	37,8	118	99,8
52	40,2	120	100,0
54	42,7		
56	45,1		
58	47,5		
60	50,0		
62	52,5		
64	54,9		
66	57,3		

Челночный бег 3х10м	
сек.	***Балов***
8,3 >	1
7,7 - 8,2	2
7,6 - 7,4	4
7,3 - 7,1	6
7,0 - 6,8	8
6,7 - 6,5	10
6,4 - 6,2	12
6,1 - 5,9	14
5,8 - 5,6	16
5,5 - 5,3	18
< 5,2	20

Наклон вперед из положения стоя (см.).					
см.	балов	см.	балов	см.	балов
+ 15	0,00	- 1	1,60	- 17	3,20
+ 14	0,10	- 2	1,70	- 18	3,30
+ 13	0,20	- 3	1,80	- 19	3,40
+ 12	0,30	- 4	1,90	- 20	3,50
+ 11	0,40	- 5	2,00	- 21	3,60
+ 10	0,50	- 6	2,10	- 22	3,70
+ 9	0,60	- 7	2,20	- 23	3,80
+ 8	0,70	- 8	2,30	- 24	3,90
+ 7	0,80	- 9	2,40	- 25	4,00
+ 6	0,90	- 10	2,50	- 26	4,10
+ 5	1,00	- 11	2,60	- 27	4,20
+ 4	1,10	- 12	2,70	- 28	4,30
+ 3	1,20	- 13	2,80	- 29	4,40
+ 2	1,30	- 14	2,90	- 30	4,50
+ 1	1,40	- 15	3,00	- 31	4,60
0	1,50	- 16	3,10	- 32	4,70