

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»**

(Выписка из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт», утвержденного приказом Минспорта России 15
декабря 2025 г. №1166)

N п/п	Упражнения	Единица измери я	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/юн иорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес т во раз	не менее	
			50	44
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее	
			37	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Для спортивной дисциплины «BMX» (за исключением спортивной дисциплины «BMX – фристайл»)				
2.1.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с места по горизонтальной прямой)	с	не более	
			3,6	3,9
2.2.	Ускорение на велосипеде «BMX» 20 м (старт с ходу по горизонтальной прямой)	с	не более	
			2,6	2,9
Для спортивной дисциплины «BMX – фристайл»				
2.3.	«Бар спин» - прыжок с однократным вращением руля	количес т во раз	не менее	
			1	1
Для спортивной дисциплины «МТБ»				

2.4.	Индивидуальная гонка на время 3 км	мин, с	не более	
			20.30	21.30
Для спортивной дисциплины «трек» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек - гит с ходу», «трек - гит с места», «трек – кейрин», «трек – спринт», «трек - командный спринт», «трек – тандем»)				
2.5.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (деревянное покрытие)	мин, с	не более	
			2.32	2.50
2.6.	Индивидуальная гонка преследования 2 км (цементное покрытие)	мин, с	не более	
			2.38	2.56
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «трек - гит с ходу», «трек - гит с места», «трек – кейрин», «трек – спринт», «трек - командный спринт», «трек – тандем»				
2.7.	Гит с ходу 200 м (деревянное покрытие)	с	не более	
			12,2	13,5
2.8.	Гит с ходу 200 м (цементное покрытие)	с	не более	
			12,8	14,3
Для спортивной дисциплины «шоссе»				
2.9.	Индивидуальная гонка на время 25 км	мин, с	не более	
			38.30	45.05
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			