

## 3. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

№ п/п	Спортивная дисциплина	Дистанция (км)	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
				I		II		III		I		II		III	
				м, ю	ж, д	м, ю	ж, д	м, ю	ж, д	ю	д	ю	д	ю	д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Свободный стиль - спринт	0.8	мин,с		02:36,00		02:53,89		03:16,24		03:43,88		04:17,76		04:58,35
		1	мин,с	02:55,10	03:17,56	03:15,65	03:40,28	03:41,95	04:08,53	04:12,89	04:43,52	04:52,12	05:26,40	05:35,78	06:17,81
		1.2	мин,с	03:32,23	04:00,00	03:56,49	04:27,05	04:29,23	05:01,37	05:06,83	05:43,84	05:54,13	06:35,84	06:46,27	07:38,18
		1.4	мин,с	04:10,04	04:37,74	04:38,38	05:09,75	05:17,00	05:49,67	06:00,00	06:39,22	06:56,87	07:40,07	07:58,26	08:53,01
		1.6	мин,с	04:41,18	05:18,04	05:14,91	05:54,77	05:56,22	06:40,60	06:47,51	07:37,54	07:50,27	08:47,50	09:04,76	10:11,44
		1.8	мин,с	05:17,69		05:54,99		06:41,66		07:39,64		08:50,65		10:14,99	
	Свободный стиль	3	мин,с	08:54,9	10:04,0	09:58,4	11:14,8	11:18,2	12:43,4	12:57,5	14:33,9	14:59,7	16:50,5	17:25,6	19:35,4
		5	мин,с	15:05,4	17:03,4	16:54,8	19:05,4	19:12,7	21:39,0	22:05,4	24:51,6	25:38,9	28:51,2	29:56,2	33:42,9
		7.5	мин,с	23:00,9	26:02,4	25:50,5	29:12,6	29:25,7	33:12,9	33:56,8	38:16,1	39:34,6	44:36,2	46:24,8	52:23,3
		10	час:мин,с	31:07,4	35:15,2	35:00,9	39:37,0	39:57,6	45:09,4	46:13,5	52:11,0	54:04,9	1:01:02,9	1:03:41,9	1:12:02,3
		15	час:мин,с	47:46,5	54:12,5	53:54,6	1:01:06,6	1:01:45,3	1:09:55,8	1:11:46,8		1:24:29,1		1:40:14,9	
		20	час:мин,с	1:04:51,9	1:13:41,6	1:13:21,8	1:23:16,9	1:24:17,5	1:35:36,4						
		30	час:мин,с	1:39:54,3	1:53:43,1	1:53:23,7	2:08:59,8	2:10:52,8	2:28:48,4						
		50	час:мин,с	2:51:54,9	3:16:08,3	3:15:59,3	3:43:32,2	3:47:30,6	4:19:26,9						
70	час:мин,с	4:05:11,9		4:40:16,3		5:26:28,6									

2	Классический стиль - спринт	0.8	мин,с		02:42,60		03:00,00		03:20,45		03:45,78		04:16,34		04:52,11
		1	мин,с	03:01,56	03:25,95	03:20,12	03:47,47	03:43,15	04:13,83	04:13,32	04:45,95	04:48,09	05:24,65	05:29,78	06:09,93
		1.2	мин,с	03:40,12	04:09,71	04:02,55	04:35,78	04:30,44	05:07,80	05:06,83	05:46,73	05:49,27	06:33,72	06:39,85	07:28,60
		1.4	мин,с	04:19,11	04:49,87	04:45,66	05:20,28	05:18,57	05:57,68	06:01,63	06:43,34	06:51,29	07:38,32	07:50,79	08:42,98
		1.6	мин,с	04:51,06	05:32,15	05:22,43	06:07,09	06:01,18	06:50,10	06:48,66	07:42,65	07:45,89	08:45,98	08:52,90	10:00,43
		1.8	мин,с	05:28,18		06:03,63		06:47,47		07:41,19		08:46,02		10:01,98	
	Классический стиль	3	мин,с	09:14,0	10:33,6	10:14,7	11:41,6	11:30,0	13:05,6	13:02,6	14:48,7	14:54,9	16:53,8	17:07,2	19:21,9
		5	мин,с	15:41,1	17:59,6	17:26,5	19:58,2	19:37,7	22:25,6	22:20,2	25:27,8	25:38,5	29:10,6	29:34,3	33:37,0
		7.5	мин,с	24:01,1	27:38,4	26:46,2	30:45,6	30:13,0	34:39,5	34:30,5	39:30,7	39:47,6	45:30,1	46:08,1	52:44,7
		10	час:мин,с	32:35,9	37:37,0	36:24,5	41:57,6	41:12,0	47:25,0	47:12,3	54:15,3	54:39,1	02:45,9	03:39,9	13:09,4
		15	час:мин,с	50:20,2	58:20,8	56:24,7	1:05:20,3	1:04:06,9	1:14:12,1	1:13:51,8		1:26:05,9		1:41:08,4	
		20	час:мин,с	1:08:39,2	1:19:51,5	1:17:09,1	1:29:42,8	1:27:59,9	1:42:17,9						
		30	час:мин,с	1:46:27,0	2:04:28,3	2:00:07,7	2:20:30,5	2:17:45,2	2:41:13,0						
		50	час:мин,с	3:04:40,5	3:37:19,2	3:29:30,5	4:06:50,0	4:01:53,5	4:45:29,1						
70	час:мин,с	4:24:39,8		5:01:12,7		5:49:13,4									
3	Скиатлон	5 + 5	час:мин,с	31:55,5	36:15,8	35:37,9	40:30,7	40:25,8	45:42,6	46:23,5		54:21,3		1:03:51,1	
		7.5 + 7.5	час:мин,с	48:28,3	55:14,2	54:17,9	1:01:53,9	1:02:15,2	1:10:15,2	1:12:00,7		1:23:58,0		1:40:33,4	
		10 + 10	час:мин,с	1:05:29,1		1:13:39,6		1:24:42,1							
		15 + 15	час:мин,с	1:40:34,0		1:53:16,7		2:11:40,3							
Условие выполнения норм		Нормы I, II, III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации и муниципального статуса, юношеские спортивные разряды - на спортивных соревнованиях любого статуса													

4	Лыжероллеры - спринт	0.15	мин,с	00:17,66	00:21,39	00:18,89	00:22,64	00:20,33	00:24,04	00:22,10	00:25,63				
		0.2	мин,с	00:23,44	00:28,37	00:25,07	00:30,08	00:26,97	00:32,06	00:29,30	00:34,19				
		0.25	мин,с	00:29,14	00:33,84	00:31,16	00:36,43	00:33,50	00:39,23	00:36,38	00:42,29				
		0.8	мин,с	01:28,99	01:43,37	01:34,86	01:51,45	01:41,65	01:59,73	01:49,86	02:11,42				
		1	мин,с	01:53,35	02:12,13	02:00,98	02:21,35	02:09,83	02:33,48	02:20,55	02:48,75				
5	Лыжероллеры - персьют; лыжероллеры - раздельный старт	4	мин,с	08:01,4	09:23,4	08:38,5	10:08,0	09:21,4	11:00,0	10:09,8	11:59,0				
		6	мин,с	12:14,9	14:23,2	13:12,7	15:33,1	14:19,6	16:54,5	15:35,3	18:27,6				
		8	мин,с	16:43,0	19:39,4	18:03,8	21:17,5	19:37,8	23:12,3	21:24,7	25:24,1				
		10	мин,с	21:20,0	24:59,0	23:05,6	27:06,0	25:08,8	29:34,9	27:29,3	32:26,7				
		15	мин,с	32:49,0	38:42,3	35:35,8	42:06,1	38:51,4	46:06,5	42:35,8	50:45,7				
		20	час:мин,с	45:00,1	53:23,6	48:55,9	58:15,3	53:33,9	1:04:01,7	58:54,8					
		25	час:мин,с	57:56,1		1:03:09,6		1:09:21,1							
6	Лыжероллеры - масстарт	15	мин,с		36:40,0		39:04,8		41:47,9		44:46,2				
		20	мин,с	43:10,1	50:47,1	46:46,2	54:15,7	50:59,0	58:12,2	55:48,4					
		25	час:мин,с	55:06,0	1:04:54,0	58:57,6	1:09:27,4	1:04:19,2	1:14:37,8						
		30	час:мин,с	1:07:30,2	1:19:41,8	1:12:20,3	1:25:25,6	1:19:04,6	1:31:57,7						
Условия выполнения норм		<p>1. Для выполнения норм I, II, III спортивных разрядов и I юношеского спортивного разряда трасса спортивных соревнований должна соответствовать техническим требованиям, длина трассы должна быть замерена мерным измерительным прибором.</p> <p>2. Нормы для присвоения I, II, III спортивных разрядов считаются выполненными при условии использования системы электронного хронометража.</p>													

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «лыжные гонки»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

м - мужчины;

ж - женщины;

ю - юноши;

д - девушки;

мин - минута;

км - километр.