

ТАБЛИЦА

норм и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов в виде спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№№ п.п.	дисциплин	дистанция		Единицы измерения	I разряд		II разряд		III разряд		I юн.		II юн.		III юн.	
					м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю		ю	д
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	свободный стиль	спринт	0.8 км	мин.сек		02:36,00		02:53,89		03:16,24		03:43,88		04:17,76		04:58,35
			1 км	мин.сек	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 км	мин.сек	03:32,23	04:00,00	03:56,49	04:27,05	04:29,23	05:01,37	05:06,83	05:43,84	5,54,13	06:35,84	! 06:46,27	07:38,18
			1.4 км	мин.сек	04:10,04		04:38,38		05:17,00		06:00,00		06:56,87		07:58,26	
		3 км		мин.сек	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 км		мин.сек	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 км		мин.сек	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 км		час.мин.сек	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 км		час.мин.сек	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 км		час.мин.сек	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 км		час.мин.сек	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 км		час.мин.сек	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 км		час.мин.сек	4:05:11,9		4:40:16,3		5:26:28,6							
		2	классический стиль	спринт	0.8 км	мин.сек		02:42,60		03:00,00		03:20,45		03:45,78		04:16,34
1 км	мин.сек				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 км	мин.сек				03:40,12	4:09,71	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 км	мин.сек				04:19,11		04:45,66		05:18,57		06:01,63		06:51,29		07:50,79	
3 км				мин.сек	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 км				мин.сек	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 км				мин.сек	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 км				час.мин.сек	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	1:02:45,9	1:03:39,9	1:13:09,4
15 км				час.мин.сек	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 км				час.мин.сек	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 км				час.мин.сек	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 км				час.мин.сек	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 км				час.мин.сек	4:24:39,8		5:01:12,7		5:49:13,4							
3	персьют			5 км + 5 км		мин.сек	31:55,5	36:15,8	35:37,9	40:30,7	40:25,8	45:42,6	46:23,5		54:21,3	
		7.5 км + 7.5 км		час.мин.сек	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 км + 10 км		час.мин.сек	1:05:29,1		1:13:39,6		1:24:42,1							
		15 км + 15 км		час.мин.сек	1:40:34,0		1:53:16,7		2:11:40,3							
Условия выполнения норм		Разрядные нормы для выполнения I, II, III разрядов выполняются на соревнованиях муниципального уровня и уровня субъекта РФ, юношеские разряды на соревнованиях спортивных организаций, имеющих право присваивать массовые разряды (коллективов физической культуры, спортивных и образовательных школ).														