

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются с 10 лет

| № п/п | Спортивная дисциплина ³ | Дистанция (км) | Единицы измерения | Спортивные разряды | | | | | | Юношеские спортивные разряды | | | | | |
|-------|------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | I | | II | | III | | I | | II | | III | |
| | | | | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 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 | |
| 2 | 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 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 3 | 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 | |
| 4 | 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 | 1:02:45,9 | 1:03:39,9 | 1:13:09,4 |
| | | 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 | | | | | | | |
| 5 | 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 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|--|--|--|--|--|
| 6 | 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 | | | | | |
| | | 0,8 | мин, с | 01:29,51 | 01:44,34 | 01:35,54 | 01:51,63 | 01:42,53 | 02:01,21 | 01:50,99 | 02:13,26 | | | | | |
| | | 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 | | | | | |
| | | 1,2 | мин, с | 02:17,47 | 02:40,24 | 02:26,72 | 02:51,42 | 02:37,45 | 03:06,14 | 02:50,45 | 03:24,65 | | | | | |
| | | 1,5 | мин, с | 02:54,08 | 03:22,09 | 03:05,79 | 03:37,07 | 03:19,38 | 03:55,69 | 03:35,84 | 03:19,15 | | | | | |
| 7 | 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 | | | | | | |
| 8 | Лыжероллеры - масстарт | 25 | час, мин, с | 57:56,1 | | 1:03:09,6 | | 1:09:21,1 | | | | | | | | |
| | | 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. Нормы I, II, III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований муниципального образования, юношеские спортивные разряды - на спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>2. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «лыжероллеры», нормы I, II, III спортивных разрядов и I юношеского спортивного разряда считаются выполненными при условии:</p> <p>2.1. Длина трассы должна быть замерена мерным измерительным прибором.</p> <p>2.2. Результаты фиксируются с использованием системы электронного хронометража.</p> | | | | | | | | | | | | | | |

³Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

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 – мужской пол;

Ж – женский пол;

мин – минута;

км – километр.