

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

№№ п.п.	Группа дисциплин	дистанция	Единицы измерения	I разряд		II разряд		III разряд		I юн.		II юн.		III юн.		
				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 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	05.54,13	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	08:54,90	10.04,00	09.58,40	11.14,80	11.18,2	12.43,40	12.57,50	14.33,90	14.59,70	16.50,5	17.25,60	19.35,40	
		5 км	мин.сек	15:05,40	17.03,40	16.54,80	19.05,40	19.12,7	21.39,00	22.05,40	24.51,60	25.38,90	28.51,2	29.56,20	33.42,90	
		7.5 км	мин.сек	23:00,90	26.02,40	25.50,50	29.12,60	29.25,7	33.12,90	33.56,80	38.16,10	39.34,60	44.36,2	46.24,80	52.23,30	
		10 км	час.мин.сек	31:07,40	35.15,20	35.00,90	39.37,00	39.57,6	45.09,40	46.13,50	52.11,00	54.04,90	1.01.02,9	1.03.41,9	1.12.02,3	
		15 км	час.мин.сек	47:46,50	54.12,50	53.54,60	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		04:52,11
			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	09:14,00	10.33,60	10.14,70	11.41,60	11.30,00	13.05,60	13.02,60	14.48,70	14.54,90	16.53,8	17.07,20	19.21,90	
		5 км	мин.сек	15:41,10	17.59,60	17.26,50	19.58,20	19.37,70	22.25,60	22.20,20	25.27,80	25.38,50	29.10,6	29.34,30	33.37,00	
		7.5 км	мин.сек	24:01,10	27.38,40	26.46,20	30.45,60	30.13,00	34.39,50	34.30,50	39.30,70	39.47,60	45.30,1	46.08,10	52.44,70	
		10 км	час.мин.сек	32:35,90	37.37,00	36.24,50	41.57,60	41.12,00	47.25,00	47.12,30	54.15,30	54.39,10	1.02.45,9	1.03.39,9	1.13.09,4	
		15 км	час.мин.сек	50:20,20	58.20,80	56.24,70	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	перьют	5 км + 5 км	мин.сек	31:55,50	36.15,80	35.37,90	40.30,70	40.25,80	45.42,60	46.23,50		54.21,30		1.03.51,1		
		7.5 км + 7.5 км	час. мин. сек	48:28,30	55.14,20	54.17,90	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								
<i>Условия выполнения норм</i>		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).														