

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						
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							