

ТАБЛИЦА

норм и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Группа дисциплин	дистанция	Единицы измерения	I разряд	II разряд	III разряд	I юн	II юн	III юн	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Свободный стиль	спринт	0.8км	мин.сек						
			1 км	мин.сек	02:55,10	03:15,65	03:41,95	04:12,89	04:52,12	05:35,78
			1.2км	мин.сек	03:32,23	03:56,49	04:29,23	05:06,83	05:54,13	06:46,27
			1.4км	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	09:58,4	11:18,2	12:57,5	14:59,7	17:25,6	
		5 км	мин.сек	15:05,4	16:54,8	19:12,7	22:05,4	25:38,9	29:56,2	
		7.5 км	мин.сек	23:00,9	25:50,5	29:25,7	33:56,8	39:34,6	46:24,8	
		10 км	час.мин.сек	31:07,4	35:00,9	39:57,6	46:13,5	54:04,9	1:03:41,9	
		15 км	час.мин.сек	47:46,5	53:54,6	1:01:45,3	1:11:46,8	1:24:29,1		
		20 км	час.мин.сек	1:04:51,9	1:13:21,8	1:24:17,5				
		30 км	час.мин.сек	1:39:54,3	1:53:23,7	2:10:52,8				
		50 км	час.мин.сек	2:51:54,9	3:15:59,3	3:47:30,6				
		70 км	час.мин.сек	4:05:11,9	4:40:16,3	5:26:28,6				

№ п/п	Группа дисциплин	дистанция	Единицы измерения	I разряд	II разряд	III разряд	I юн	II юн	III юн
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Классический стиль	спринт	0.8км	мин.сек						
		1 км	мин.сек	03:01,56	03:20,12	03:43,15	04:13,32	04:48,09	05:29,78
		1.2км	мин.сек	03:40,12	04:02,55	04:30,44	05:06,83	05:49,27	06:39,85
		1.4км	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	10:14,7	11:30,0	13:02,6	14:54,9	17:07,2
		5 км	мин.сек	15:41,1	17:26,5	19:37,7	22:20,2	25:38,5	29:34,3
		7.5 км	мин.сек	24:01,1	26:46,2	30:13,0	34:30,5	39:47,6	46:08,1
		10 км	час.мин.сек	32:35,9	36:24,5	41:12,0	47:12,3	54:39,1	1:03:39,9
		15 км	час.мин.сек	50:20,2	56:24,7	1:04:06,9	1:13:51,8	1:26:05,9	1:41:08,4
		20 км	час.мин.сек	1:08:39,2	1:17:09,1	1:27:59,9			
		30 км	час.мин.сек	1:46:27,0	2:00:07,7	2:17:45,2			
		50 км	час.мин.сек	3:04:40,5	3:29:30,5	4:01:53,5			
		70 км	час.мин.сек	4:24:39,8	5:01:12,7	5:49:13,4			
Персьют	5км + 5 км	мин.сек	31:55,5	35:37,9	40:25,8	46:23,5	54:21,3	1:03:51,1	
	7.5км+7.5 км	час.мин.сек	48:28,3	54:17,9	1:02:15,2	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	<p>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).</p>								