**НОРМЫ, ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ**

**ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 19 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Статус спортивных соревнований** | **Спортивная дисциплина** | **Пол, возраст** | **Требование: занять место** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Олимпийские игры** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "1", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** | **1 - 8** |
| **Эстафета "1", командный спринт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 6** |
| **Чемпионат мира** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "1", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** | **1 - 7** |
| **Эстафета "1", командный спринт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 5** |
| **Лыжероллеры "1"**  **(за исключением "лыжероллеры - командная гонка", "лыжероллеры - эстафета" "1")** | **Мужчины, женщины** | **1 - 3** |
| **Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета "1"** | **Мужчины, женщины** | **1** |
| **Кубок мира (этапы)** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "1", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** | **1 - 6** |
| **Эстафета "1", командный спринт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 3** |
| **Лыжероллеры "1"**  **(за исключением "лыжероллеры - командная гонка", "лыжероллеры - эстафета" "1")** | **Мужчины, женщины** | **1** |
| **Чемпионат Европы** | **Лыжероллеры**  **(за исключением "лыжероллеры - командная гонка", "лыжероллеры - эстафета" "1")** | **Мужчины, женщины** | **1** |
| **Первенство мира** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "1", "командный спринт")** | **Юниоры, юниорки (21 - 23 года)** | **1 - 2** |
| **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "1", "командный спринт")** | **Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)** |  |
| **"\*" Условие: необходимо выполнить требование дважды в одном спортивном сезоне** | | |
| **Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "1", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** | **1** |
| **Иные условия** | 1. В лыжероллерах "1", за результаты показанные на первенстве мира, МСМК не присваивается. | | |
| 2. Во всех спортивных дисциплинах вида спорта "лыжные гонки", для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста на начало спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня). | | |
| 3. В лыжероллерах "1", для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. | | |

--------------------------------

"1" Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

МС выполняется с 17 лет,

КМС - с 15 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Статус спортивных соревнований** | **Спортивная дисциплина** | **Пол, возраст** | **Требование: занять место** | | **Условие: количество МС в виде программы** |
| **МС** | **КМС** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Первенство мира** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Юниоры, юниорки (21 - 23 года)** | **3 - 20** |  |  |
| **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)** | **1 - 15** |  |  |
| **Эстафета "2"** | **Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)** | **1 - 3** |  |  |
| **Чемпионат России** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** | **1 - 40** | **41 - 60** |  |
| **Эстафета "2", командный спринт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 6** | **7 - 12** |  |
| **Лыжероллеры - персьют,**  **Лыжероллеры - раздельный старт,**  **Лыжероллеры - масстарт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 10** | **11 - 20** |  |
| **Лыжероллеры - спринт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 6** | **7 - 15** |  |
| **Лыжероллеры - командная гонка,**  **лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3,**  **лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км),**  **лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)** | **Мужчины, женщины** | **1** |  |  |
| **Первенство России** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Юниоры, юниорки (21 - 23 года)** | **1 - 10** | **11 - 20** |  |
| **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)** | **1 - 6** | **7 - 14** |  |
| **Эстафета "2", командный спринт** | **Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)** | **1** | **2 - 3** |  |
| **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Юноши, девушки (17 - 18 лет)** | **1** | **2 - 10** |  |
| **Эстафета "2"** | **Юноши, девушки (17 - 18 лет)** |  | **1 - 3** |  |
| **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Юноши, девушки (15 - 16 лет)** |  | **1 - 3** |  |
| **Лыжероллеры - персьют,**  **Лыжероллеры - раздельный старт,**  **Лыжероллеры - масстарт** | **Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)** |  | **1 - 6** |  |
| **Лыжероллеры - спринт** | **Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)** |  | **1 - 3** |  |
| **Кубок России (финал)** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** | **1 - 30** | **31 - 50** |  |
| **Командный спринт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 5** | **6 - 10** |  |
| **Лыжероллеры - персьют,**  **Лыжероллеры - раздельный старт,**  **Лыжероллеры - масстарт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 8** | **9 - 16** |  |
| **Лыжероллеры - спринт** | **Мужчины, женщины** | **1 - 5** | **6 - 10** |  |
| **Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** | **1 - 30** | **31 - 50** | **60** |
| **1 - 20** | **21 - 40** | **40** |
| **1 - 15** | **16 - 30** | **30** |
| **1 - 10** | **11 - 20** | **15** |
| **1 - 6** | **7 - 12** | **10** |
| **Юниоры, юниорки (21 - 23 года)** | **1 - 6** | **7 - 14** | **10** |
| **Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)** | **1 - 3** | **4 - 6** | **6** |
| **Юноши, девушки (17 - 18 лет)** |  | **1 - 8** |  |
| **Чемпионат федерального округа, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** | **1 - 10** | **11 - 20** | **18** |
| **1 - 8** | **9 - 16** | **15** |
| **1 - 5** | **6 - 10** | **10** |
| **Первенство федерального округа, первенство г. Москвы** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Юноши, девушки (17 - 18 лет)** |  | **1 - 6** |  |
| **Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга), занявших среди субъектов Российской Федерации отдельно среди мужчин и женщин в предыдущем году общекомандное место:** | **Все спортивные дисциплины**  **(за исключением "эстафета" "2", "командный спринт")** | **Мужчины, женщины** |  |  |  |
| **1 - 6** |  | **1 - 15** |  |
| **7 - 10** |  | **1 - 10** |  |
| **11 - 15** |  | **1 - 6** |  |
| **16 - 20** |  | **1 - 3** |  |
| **Иные условия** | 1. Требования МС и КМС выполняются при проведении спортивных соревнований на гомологированных лыжных трассах, утвержденных техническим делегатом, назначенным общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта "лыжные гонки". | | | | |
| 2. Для участия в спортивных соревнованиях среди мужчин и женщин (чемпионат России, Кубок России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП), возраст участника должен быть не моложе 16 лет. | | | | |
| 3. На всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, чемпионатах субъектов Российской Федерации для присвоения МС и КМС должны закончить дистанцию не менее 30 спортсменов. | | | | |
| 4. Требование МС и КМС присваивается при наличии в главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей квалификационной категории спортивного судьи "спортивный судья всероссийской категории". | | | | |
| 5. В лыжероллерах "2" за результаты, показанные на всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, на чемпионатах и первенствах федеральных округов, чемпионатах и первенствах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, чемпионатах субъектов - МС и КМС не присваиваются. | | | | |
| 6. Во всех спортивных дисциплинах вида спорта "лыжные гонки", для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста на начало спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня). | | | | |
| 7. В лыжероллерах "2", для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. | | | | |

--------------------------------

"2" Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских спортивных разрядов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Спортивная дисциплина** | **Дистан**  **ция (км)** | **Единицы измерения** | **Юношеские спортивные разряды** | | | | | |
| **I** | | **II** | | **III** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **1** | **Свободный стиль - спринт** | **0.8** | **мин, с** |  | **03:43,88** |  | **04:17,76** |  | **04:58,35** |
| **1** | **мин, с** | **04:12,89** | **04:43,52** | **04:52,12** | **05:26,40** | **05:35,78** | **06:17,81** |
| **1.2** | **мин, с** | **05:06,83** | **05:43,84** | **05:54,13** | **06:35,84** | **06:46,27** | **07:38,18** |
| **1.4** | **мин, с** | **06:00,00** | **06:39,22** | **06:56,87** | **07:40,07** | **07:58,26** | **08:53,01** |
| **1.6** | **мин, с** | **06:47,51** | **07:37,54** | **07:50,27** | **08:47,50** | **09:04,76** | **10:11,44** |
| **1.8** | **мин, с** | **07:39,64** |  | **08:50,65** |  | **10:14,99** |  |
| **Свободный стиль** | **3** | **мин, с** | **12:57,5** | **14:33,9** | **14:59,7** | **16:50,5** | **17:25,6** | **19:35,4** |
| **5** | **мин, с** | **22:05,4** | **24:51,6** | **25:38,9** | **28:51,2** | **29:56,2** | **33:42,9** |
| **7.5** | **мин, с** | **33:56,8** | **38:16,1** | **39:34,6** | **44:36,2** | **46:24,8** | **52:23,3** |
| **10** | **час, мин, с** | **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** | **1.11:46.8** |  | **1.24:29.1** |  | **1.40:14.9** |  |
| **20** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **30** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **50** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **70** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Классический стиль - спринт** | **0.8** | **мин, с** |  | **03:45,78** |  | **04:16,34** |  | **04:52,11** |
| **1** | **мин, с** | **04:13,32** | **04:45,95** | **04:48,09** | **05:24,65** | **05:29,78** | **06:09,93** |
| **1.2** | **мин, с** | **05:06,83** | **05:46,73** | **05:49,27** | **06:33,72** | **06:39,85** | **07:28,60** |
| **1.4** | **мин, с** | **06:01,63** | **06:43,34** | **06:51,29** | **07:38,32** | **07:50,79** | **08:42,98** |
| **1.6** | **мин, с** | **06:48,66** | **07:42,65** | **07:45,89** | **08:45,98** | **08:52,90** | **10:00,43** |
| **1.8** | **мин, с** | **07:41,19** |  | **08:46,02** |  | **10:01,98** |  |
| **Классический стиль** | **3** | **мин, с** | **13:02,6** | **14:48,7** | **14:54,9** | **16:53,8** | **17:07,2** | **19:21,9** |
| **5** | **мин, с** | **22:20,2** | **25:27,8** | **25:38,5** | **29:10,6** | **29:34,3** | **33:37,0** |
| **7.5** | **мин, с** | **34:30,5** | **39:30,7** | **39:47,6** | **45:30,1** | **46:08,1** | **52:44,7** |
| **10** | **час, мин, с** | **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** | **1.13:51,8** |  | **1.26:05,9** |  | **1.41:08,4** |  |
| **20** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **30** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **50** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **70** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Скиатлон** | **5 + 5** | **час, мин, с** | **46:23,5** |  | **54:21,3** |  | **1.03:51,1** |  |
| **7.5 + 7.5** | **час, мин, с** | **1.12:00,7** |  | **1.23:58,0** |  | **1.40:33,4** |  |
| **10 + 10** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **15 + 15** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Лыжероллеры - спринт** | **0.15** | **мин, с** | **00:22,10** | **00:25,63** |  |  |  |  |
| **0.2** | **мин, с** | **00:29,30** | **00:34,19** |  |  |  |  |
| **0.25** | **мин, с** | **00:36,38** | **00:42,29** |  |  |  |  |
| **0.8** | **мин, с** | **01:49,86** | **02:11,42** |  |  |  |  |
| **1** | **мин, с** | **02:20,55** | **02:48,75** |  |  |  |  |
| **5** | **Лыжероллеры - персьют; лыжероллеры - раздельный старт** | **4** | **мин, с** | **10:09,8** | **11:59,0** |  |  |  |  |
| **6** | **мин, с** | **15:35,3** | **18:27,6** |  |  |  |  |
| **8** | **мин, с** | **21:24,7** | **25:24,1** |  |  |  |  |
| **10** | **мин, с** | **27:29,3** | **32:26,7** |  |  |  |  |
| **15** | **мин, с** | **42:35,8** | **50:45,7** |  |  |  |  |
| **20** | **час, мин, с** | **58:54,8** |  |  |  |  |  |
| **25** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **Лыжероллеры - масстарт** | **15** | **мин, с** |  | **44:46,2** |  |  |  |  |
| **20** | **мин, с** | **55:48,4** |  |  |  |  |  |
| **25** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **30** | **час, мин, с** |  |  |  |  |  |  |
| **Условия выполнения норм** | |
|
|

4. Нормы и условия их выполнения для присвоения I - III спортивных разрядов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Спортивная дисциплина** | **Дистан**  **ция (км)** | **Единицы измерения** | **Спортивные разряды** | | | | | |
| **I** | | **II** | | **III** | |
| **м, ю** | **ж, д** | **м, ю** | **ж, д** | **м, ю** | **ж, д** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **1** | **Свободный стиль - спринт** | **0.8** | **мин, с** |  | **02:36,00** |  | **02:53,89** |  | **03:16,24** |
| **1** | **мин, с** | **02:55,10** | **03:17,56** | **03:15,65** | **03:40,28** | **03:41,95** | **04:08,53** |
| **1.2** | **мин, с** | **03:32,23** | **04:00,00** | **03:56,49** | **04:27,05** | **04:29,23** | **05:01,37** |
| **1.4** | **мин, с** | **04:10,04** | **04:37,74** | **04:38,38** | **05:09,75** | **05:17,00** | **05:49,67** |
| **1.6** | **мин, с** | **04:41,18** | **05:18,04** | **05:14,91** | **05:54,77** | **05:56,22** | **06:40,60** |
| **1.8** | **мин, с** | **05:17,69** |  | **05:54,99** |  | **06:41,66** |  |
| **Свободный стиль** | **3** | **мин, с** | **08:54,9** | **10:04,0** | **09:58,4** | **11:14,8** | **11:18,2** | **12:43,4** |
| **5** | **мин, с** | **15:05,4** | **17:03,4** | **16:54,8** | **19:05,4** | **19:12,7** | **21:39,0** |
| **7.5** | **мин, с** | **23:00,9** | **26:02,4** | **25:50,5** | **29:12,6** | **29:25,7** | **33:12,9** |
| **10** | **час, мин, с** | **31:07,4** | **35:15,2** | **35:00,9** | **39.37,0** | **39:57,6** | **45:09,4** |
| **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** |
| **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** |  |
| **2** | **Классический стиль - спринт** | **0.8** | **мин, с** |  | **02:42,60** |  | **03:00,00** |  | **03:20,45** |
| **1** | **мин, с** | **03:01,56** | **03:25,95** | **03:20,12** | **03:47,47** | **03:43,15** | **04:13,83** |
| **1.2** | **мин, с** | **03:40,12** | **04:09,71** | **04:02,55** | **04:35,78** | **04:30,44** | **05:07,80** |
| **1.4** | **мин, с** | **04:19,11** | **04:49,87** | **04:45,66** | **05:20,28** | **05:18,57** | **05:57,68** |
| **1.6** | **мин, с** | **04:51,06** | **05:32,15** | **05:22,43** | **06:07,09** | **06:01,18** | **06:50,10** |
| **1.8** | **мин, с** | **05:28,18** |  | **06:03,63** |  | **06:47,47** |  |
| **Классический стиль** | **3** | **мин, с** | **09:14,0** | **10:33,6** | **10:14,7** | **11:41,6** | **11:30,0** | **13:05,6** |
| **5** | **мин, с** | **15:41,1** | **17:59,6** | **17:26,5** | **19:58,2** | **19:37,7** | **22:25,6** |
| **7.5** | **мин, с** | **24:01,1** | **27:38,4** | **26:46,2** | **30:45,6** | **30:13,0** | **34:39,5** |
| **10** | **час, мин, с** | **32:35,9** | **37:37,0** | **36:24,5** | **41:57,6** | **41:12,0** | **47:25,0** |
| **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** |
| **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** |  |
| **3** | **Скиатлон** | **5 + 5** | **час, мин, с** | **31:55,5** | **36:15,8** | **35:37,9** | **40:30,7** | **40:25,8** | **45:42,6** |
| **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** |
| **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** |  |
| **4** | **Лыжероллеры - спринт** | **0.15** | **мин, с** | **00:17,66** | **00:21,39** | **00:18,89** | **00:22,64** | **00:20,33** | **00:24,04** |
| **0.2** | **мин, с** | **00:23,44** | **00:28,37** | **00:25,07** | **00:30,08** | **00:26,97** | **00:32,06** |
| **0.25** | **мин, с** | **00:29,14** | **00:33,84** | **00:31,16** | **00:36,43** | **00:33,50** | **00:39,23** |
| **0.8** | **мин, с** | **01:28,99** | **01:43,37** | **01:34,86** | **01:51,45** | **01:41,65** | **01:59,73** |
| **1** | **мин, с** | **01:53,35** | **02:12,13** | **02:00,98** | **02:21,35** | **02:09,83** | **02:33,48** |
| **5** | **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** |
| **6** | **мин, с** | **12:14,9** | **14:23,2** | **13:12,7** | **15:33,1** | **14:19,6** | **16:54,5** |
| **8** | **мин, с** | **16:43,0** | **19:39,4** | **18:03,8** | **21:17,5** | **19:37,8** | **23:12,3** |
| **10** | **мин, с** | **21:20,0** | **24:59,0** | **23:05,6** | **27:06,0** | **25:08,8** | **29:34,9** |
| **15** | **мин, с** | **32:49,0** | **38:42,3** | **35:35,8** | **42:06,1** | **38:51,4** | **46:06,5** |
| **20** | **час, мин, с** | **45:00,1** | **53:23,6** | **48:55,9** | **58:15,3** | **53:33,9** | **1.04:01,7** |
| **25** | **час, мин, с** | **57:56,1** |  | **1.03:09,6** |  | **1.09:21,1** |  |
| **6** | **Лыжероллеры - масстарт** | **15** | **мин, с** |  | **36:40,0** |  | **39:04,8** |  | **41:47,0** |
| **20** | **мин, с** | **43:10,1** | **50:47,1** | **46:46,2** | **54:15,7** | **50:59,0** | **58:12,2** |
| **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** | |
|
|

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 - мужчины;

ж - женщины;

ю - юноши;

д - девушки;

мин - минута;

км - километр.