

### Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» на 2015-2018 годы

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

МСМК присваивается с 19 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место
	2	3	4
Олимпийские игры	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-8
	Эстафета <sup>1</sup> , командный спринт	Мужчины, женщины	1-6
Чемпионат мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-7
	Эстафета <sup>1</sup> , командный спринт	Мужчины, женщины	1-5
	Лыжероллеры <sup>1</sup> (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета» <sup>1</sup> )	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета <sup>1</sup>	Мужчины, женщины	1
Кубок мира (этапы)	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-6
	Эстафета <sup>1</sup> , командный спринт	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры <sup>1</sup> (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета» <sup>1</sup> )	Мужчины, женщины	1
Чемпионат Европы	Лыжероллеры (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета» <sup>1</sup> )	Мужчины, женщины	1

Первенство мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-2
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1*
	*Условие: необходимо выполнить требование дважды в одном спортивном сезоне		
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>1</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1
Иные условия	<p>1. В лыжероллерах<sup>1</sup>, за результаты показанные на первенстве мира, МСМК не присваивается.</p> <p>2. Во всех спортивных дисциплинах вида спорта «лыжные гонки», для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста на начало спортивного сезона (1 июля - 30 июня).</p> <p>3. В лыжероллерах<sup>1</sup>, для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>		

<sup>1</sup>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 присваивается 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» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	3-20		
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-15		
	Эстафета <sup>2</sup>	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-3		
Чемпионат России	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-40	41-60	
	Эстафета <sup>2</sup> , командный спринт	Мужчины, женщины	1-6	7-12	
	Лыжероллеры - персьют, Лыжероллеры - отдельный 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» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки ( 21-23 года)	1-10	11-20	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-6	7-14	
	Эстафета <sup>2</sup> , командный спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1	2-3	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1	2-10	
	Эстафета <sup>2</sup>	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-3	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «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» <sup>2</sup> , «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» <sup>2</sup> , «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, чемпионат г. Москвы, чемпионат г. Санкт-Петербурга	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» <sup>2</sup> , «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» <sup>2</sup> , «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» <sup>2</sup> , «командный спринт»)	Мужчины, женщины			
				1-15	
				1-10	
				1-6	
				1-3	
1-6					
7-10					
11-15					
16-20					

Иные условия	<ol style="list-style-type: none"><li>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».</li><li>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.</li><li>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.</li><li>4. Требование МС и КМС присваивается при наличии в главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории.</li><li>5. В лыжероллерах<sup>2</sup> 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.</li><li>6. Во всех спортивных дисциплинах вида спорта «лыжные гонки», для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста на начало спортивного сезона (1 июля - 30 июня).</li><li>7. В лыжероллерах<sup>2</sup>, для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</li></ol>
--------------	---

<sup>2</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

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

№ п/п	Спортивная дисциплина	Дистанция (км)	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды						
				I		II		III		I		II		III		
				м, ю	ж, д	м, ю	ж, д	м, ю	ж, д	ю	д	ю	д	ю	д	
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	
	Свободный стиль	1.8	мин,с	05:17,69		05:54,99		06:41,66		07:39,64		08:50,65		10:14,99		
		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										
2	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	
	Классический стиль	1.8	мин,с	05:28,18		06:03,63		06:47,47		07:41,19		08:46,02		10:01,98		
		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	54:39,0	1:02:46,0	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										
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	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								
Условие выполнения норм		Нормы I, II, III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации и муниципального статуса, юношеские спортивные разряды - на спортивных соревнованиях любого статуса														

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	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				
		0.25	мин,с	00:29,14	00:33,84	00:31,16	00:36,43	00:33,50	00:39,23	00:36,38	00:42,29				
		0.8	мин,с	01:28,99	01:43,37	01:34,86	01:51,45	01:41,65	01:59,73	01:49,86	02:11,42				
		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				
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	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					
	25	час:мин,с	57:56,1		1:03:09,6		1:09:21,1								
6	Лыжероллеры - массстарт	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. Для выполнения норм I, II, III спортивных разрядов и I юношеского спортивного разряда трасса спортивных соревнований должна соответствовать техническим требованиям, длина трассы должна быть измерена мерным измерительным прибором.</p> <p>2. Нормы для присвоения I, II, III спортивных разрядов считаются выполненными при условии использования системы электронного хронометража.</p>													



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.