

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «политлон»

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного МСМК присваивается с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Пол	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	Условие выполнения требования: набрать очки (не менее)
1	2	3	4	5
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	Летнее пятиборье	1-6	415
		Летнее четырехборье	1-2	340
		Зимнее троеборье	1-6	275
Кубок мира (финал или сумма этапов)	Мужчины, женщины	Летнее пятиборье	1-5	415*
		Летнее четырехборье	1	340*
		Зимнее троеборье	1-5	275*
* Условие: очки набрать на одном из этапов				
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Летнее пятиборье	1-4	415
		Летнее четырехборье	1	340
		Зимнее троеборье	1-4	275
Кубок Европы (финал или сумма этапов)	Мужчины, женщины	Летнее пятиборье	1-3	415*
		Зимнее троеборье	1-3	275*
		* Условие: очки набрать на одном из этапов		
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Летнее пятиборье	1	415
		Зимнее троеборье	1	275
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.			

2. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивных разрядов.

МС присваивается с 16 лет, КМС - с 14 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	МС		Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды					
					КМС		I		II		III		I		II		III	
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Летнее пятиборье	Очки	400	410	375	375	330	330	270	270	200	200	150	150	140	140	130	130
2	Летнее четырехборье	Очки	340	335	290	290	270	270	240	240	180	180	130	130	120	120	110	110
3	Летнее троеборье	Очки			240	245	200	200	170	170	140	140	110	110	100	100	90	90
4	Летнее двоеборье	Очки							90	90	80	80	70	70	60	60	50	50
5	Зимнее троеборье	Очки	265	275	240	245	220	225	190	190	150	150	110	110	100	100	90	90
6	Зимнее двоеборье	Очки							90	90	80	80	70	70	60	60	50	50
Условия выполнения норм			1. МС присваивается за выполнение норм на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП. Содержание спортивных дисциплин должно соответствовать возрастным категориям. 2. КМС присваивается на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации. Содержание спортивных дисциплин должно соответствовать возрастной категории мужчины. 3. I спортивный разряд присваивается на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации. 4. II и III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса. 5. Содержание спортивных дисциплин приведено в таблице 1. 6. Очки начисляются согласно таблицам 2-5. 7. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры и юниорки (21-23 года), юниоры и юниорки (18-20 лет), юноши и девушки (16-17 лет), юноши и девушки (14-15 лет), мальчики и девочки (12-13 лет). 8. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.															

Таблица 1

Содержание спортивных дисциплин

1	Летнее пятиборье	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет),	юниоры (21-23 года), юниорки (21-23 года), юниорки (14-15 лет)	Бег 100 м, метание гранаты 700 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 3000 м
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (14-15 лет)	юноши (14-15 лет)	Бег 100 м, метание гранаты 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м
		Девушки (14-15 лет)	Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, метание гранаты 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 2000 м
		Мальчики (12-13 лет)	Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, метание гранаты 300 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м
		Девочки (12-13 лет)	Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м
		Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет),	юниоры (21-23 года), юниорки (21-23 года), юниорки (14-15 лет)	юноши (16-17 лет)
			Бег 100 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м (круг 400 м)	

2	Летнее четырёхборье	Женщины, юниорки (21-23 лет), юниорки	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 200 м)
		(18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 100 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 400 м)
		Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, стоя, 10 м), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Мальчики (12-13 лет) Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
3	Летнее троеборье	Мужчины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-19 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание 4 мин, бег 3000 м
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, бег 2000 м
		Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, бег 2000 м
		Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м
		Мальчики (12-13 лет) Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, бег 1000 м Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м
4	Летнее двоеборье	Юноши (14-15 лет)	Подтягивание - 3 мин, бег 2000 м
		Девушки (14-15 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м
		Мальчики (12-13 лет)	Подтягивание - 3 мин, бег 1000 м
		Девочки (12-13 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 500 м
5	Зимнее троеборье	Мужчины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание 4 мин, лыжная гонка 10 км
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км
		Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км
		Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Мальчики (12-13 лет) Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 1 км
6	Зимнее двоеборье	Юноши (14-15 лет)	Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Девушки (14-15 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км
		Мальчики (12-13 лет)	Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 2 км
		Девочки (12-13 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 1 км

Оценка результатов в летнем пятиборье, летнем четырёхборье, летнем троеборье,

летнем двоеборье (мужчины, юниорки, юноши, мальчики)

Очки	Бег					Метание (м)		Стрельба из винтовки пневматической	Плавание (общий результат)		Подтягивание (количество повторов)	
	60 м (с)	100 м (с)	1000 м (мин, с)	2000 м (мин, с)	3000 м (мин, с)	Мяч 150 г	Гранаты (700 г или 500 г)		50 м (мин, с)	100 м (мин, с)	За 3 мин	За 4 мин
100	6,9	10,9	2:30	5:35	8:40	70,0	100,0	94	0:26,0	0:55,0	45	60
99			2:31	5:36	8:42	69,5	99,0		0:26,2	0:55,5		58
98			2:32	5:37	8:44	69,0	98,0	93	0:26,4	0:56,0	44	56
97		11,0	2:33	5:38	8:46	68,5	97,0		0:26,6	0:56,5		54
96	7,0		2:34	5:39	8:48	68,0	96,0	92	0:26,8	0:57,0	43	52
95			2:35	5:40	8:50	67,5	95,0		0:27,0	0:57,5		50
94		11,1	2:36	5:41	8:52	67,0	94,0	91	0:27,2	0:58,0	42	49
93			2:37	5:42	8:54	66,5	93,0		0:27,4	0:58,5		48
92	7,1		2:38	5:43	8:56	66,0	92,0	90	0:27,6	0:59,0	41	47
91		11,2	2:39	5:44	8:58	65,5	91,0		0:27,8	0:59,5		46
90			2:40	5:45	9:00	65,0	90,0	89	0:28,0	1:00,0	40	45
89			2:41	5:46	9:02	64,5	89,0		0:28,2	1:00,5		44
88	7,2	11,3	2:42	5:47	9:04	64,0	88,0	88	0:28,4	1:01,0	39	43
87			2:43	5:48	9:06	63,5	87,0	87	0:28,6	1:01,5		42
86			2:44	5:49	9:08	63,0	86,0	86	0:28,8	1:02,0	38	41
85		11,4	2:45	5:50	9:10	62,5	85,0	85	0:29,0	1:02,5		40
84	7,3		2:46	5:52	9:12	62,0	84,0	84	0:29,2	1:03,0	37	39
83			2:47	5:54	9:14	61,5	83,0	83	0:29,4	1:03,5		38
82		11,5	2:48	5:56	9:16	61,0	82,0	82	0:29,6	1:04,0	36	37
81	7,4		2:49	5:58	9:18	60,5	81,0	81	0:29,8	1:04,5		36
80			2:50	6:00	9:20	60,0	80,0	80	0:30,0	1:05,0	35	35
79		11,6	2:51	6:02	9:23	59,5	79,0	79	0:30,2	1:05,5		
78	7,5		2:52	6:04	9:26	59,0	78,0	78	0:30,4	1:06,0	34	34
77			2:53	6:06	9:29	58,5	77,0	77	0:30,6	1:06,5		
76		11,7	2:54	6:08	9:32	58,0	76,0	76	0:30,8	1:07,0	33	33
75	7,6		2:55	6:10	9:35	57,5	75,0	75	0:31,0	1:07,5		
74		11,8	2:56	6:12	9:38	57,0	74,0	74	0:31,2	1:08,0	32	32
73			2:57	6:14	9:41	56,5	73,0	73	0:31,4	1:08,5		
72	7,7	11,9	2:58	6:16	9:44	56,0	72,0	72	0:31,6	1:09,0	31	31
71			2:59	6:18	9:47	55,5	71,0	71	0:31,8	1:09,5		
70		12,0	3:00	6:20	9:50	55,0	70,0	70	0:32,0	1:10,0	31	30
69	7,8		3:01	6:22	9:53	54,5	69,0	69	0:32,2	1:10,6		
68		12,1	3:02	6:24	9:56	54,0	68,0	68	0:32,4	1:11,2	29	29
67			3:03	6:26	9:59	53,5	67,0	67	0:32,6	1:11,8		
66	7,9	12,2	3:04	6:28	10:02	53,0	66,0	66	0:32,8	1:12,4	28	28

65			3:05	6:30	10:05	52,5	65,0	65	0:33,0	1:13,0		
64		12,3	3:06	6:32	10:08	52,0	64,0	64	0:33,2	1:13,6	27	27
63	8,0		3:07	6:34	10:11	51,5	63,0	63	0:33,4	1:14,2		
62		12,4	3:08	6:36	10:14	51,0	62,0	62	0:33,6	1:14,8	26	26
61			3:09	6:38	10:17	50,5	61,0	61	0:33,8	1:15,4		
60	8,1	12,5	3:10	6:40	10:20	50,0	60,0	60	0:34,0	1:16,0	25	25
59			3:11	6:42	10:23	49,5	59,0	59	0:34,2	1:16,6		
58		12,6	3:12	6:44	10:26	49,0	58,0	58	0:34,4	1:17,2	24	24
57	8,2		3:13	6:46	10:29	48,5	57,0	57	0:34,6	1:17,8		23
56		12,7	3:14	6:48	10:32	48,0	56,0	56	0:34,8	1:18,4	23	
55			3:15	6:50	10:35	47,5	55,0	55	0:35,0	1:19,0		
54	8,3	12,8	3:16	6:52	10:38	47,0	54,0	54	0:35,2	1:19,6	22	22
53			3:17	6:54	10:41	46,5	53,0	53	0:35,4	1:20,2		
52	8,4	12,9	3:18	6:56	10:44	46,0	52,0	52	0:35,6	1:20,8	21	21
51			3:19	6:58	10:47	45,5	51,0	51	0:35,8	1:21,4		
50	8,5	13,0	3:20	7:00	10:50	45,0	50,0	50	0:36,0	1:22,0	20	20
49			3:21	7:02	10:53	44,5	49,5	49	0:36,4	1:23,0		
48	8,6	13,1	3:22	7:04	10:56	44,0	49,0	48	0:36,8	1:24,0	19	19
47			3:23	7:06	10:59	43,5	48,5	47	0:37,2	1:26,0		
46	8,7	13,2	3:24	7:08	11:02	43,0	48,0	46	0:37,6	1:28,0	18	18
45			3:25	7:10	11:05	42,5	47,5	45	0:38,0	1:30,0		
44	8,8	13,3	3:26	7:12	11:08	42,0	47,0	44	0:38,6	1:32,0	17	17
43			3:27	7:14	11:11	41,5	46,5	43	0:39,2	1:34,0		
42	8,9	13,4	3:28	7:16	11:14	41,0	46,0	42	0:39,8	1:36,0	16	16
41			3:29	7:18	11:17	40,5	45,5	41	0:40,4	1:38,0		
40	9,0	13,5	3:30	7:20	11:20	40,0	45,0	40	0:41,0	1:40,0	15	15
39			3:31	7:22	11:23	39,5	44,5	39	0:41,8	1:42,0		
38	9,1	13,6	3:32	7:24	11:26	39,0	44,0	38	0:42,6	1:44,0	14	14
37			3:33	7:27	11:29	38,5	43,5	37	0:43,4	1:46,0		
36	9,2	13,7	3:34	7:30	11:32	38,0	43,0	36	0:44,3	1:48,0	13	13
35			3:35	7:33	11:36	37,5	42,5	35	0:45,2	1:50,0		
34	9,3	13,8	3:36	7:36	11:40	37,0	42,0	34	0:46,1	1:52,0	12	12
33			3:37	7:39	11:45	36,5	41,5	33	0:47,0	1:54,0		
32	9,4	13,9	3:38	7:42	11:50	36,0	41,0	32	0:48,0	1:56,0		
31			3:39	7:46	11:55	35,5	40,5	31	0:49,0	1:58,0	11	11
30	9,5	14,0	3:40	7:50	12:00	35,0	40,0	30	0:50,0	2:00,0		
29	9,6		3:41	7:56	12:08	34,5	39,5	29	0:51,0	2:02,0		
28	9,7	14,1	3:42	8:02	12:16	34,0	39,0	28	0:52,0	2:04,0	10	10
27	9,8		3:43	8:08	12:24	33,5	38,5	27	0:53,0	2:06,0		
26	9,9	14,2	3:44	8:14	12:32	33,0	38,0	26	0:54,0	2:08,0		
25	10,0		3:45	8:20	12:40	32,5	37,5	25	0:55,0	2:10,0	9	9
24	10,2	14,3	3:46	8:26	12:50	32,0	37,0	24	0:56,0	2:12,0		
23	10,4		3:47	8:32	13:00	31,5	36,5	23	0:57,0	2:14,0		
22	10,6	14,4	3:48	8:38	13:10	31,0	36,0	22	0:58,0	2:16,0	8	8
21	10,8		3:49	8:44	13:20	30,5	35,5	21	0:59,0	2:18,0		
20	11,0	14,5	3:50	8:50	13:30	30,0	35,0	20	1:00,0	2:20,0		
19	11,2	14,6	3:52	8:56	13:40	29,5	34,5	19	1:02,0	2:22,0	7	7
18			3:56	9:04	13:52	29,0	34,0	18	1:04,0	2:24,0		
17	11,6	14,8	4:02	9:14	14:04	28,5	33,5	17	1:06,0	2:26,0		
16	11,8	14,9	4:08	9:26	14:16	28,0	33,0	16	1:08,0	2:28,0	6	6
15	12,0	15,0	4:16	9:40	14:28	27,5	32,5	15	1:10,0	2:30,0		
14	12,2	15,2	4:24	9:54	14:40	27,0	32,0	14	1:12,0	2:33,0		
13	12,4	15,4	4:32	10:10	14:52	26,5	31,5	13	1:14,0	2:36,0	5	5
12	12,6	15,6	4:40	10:26	15:04	26,0	31,0	12	1:16,0	2:39,0		
11	12,8	15,8	4:50	10:42	15:16	25,5	30,5	11	1:18,0	2:42,0		
10	13,0	16,0	5:00	11:00	15:30	25,0	30,0	10	1:20,0	2:45,0	4	4
9	13,2	16,3	5:10	11:20	15:46	24,5	29,5	9	1:22,0	2:48,0		
8	13,4	16,6	5:20	11:40	16:02	24,0	29,0	8	1:24,0	2:51,0		
7	13,7	16,9	5:30	12:00	16:20	23,5	28,5	7	1:26,0	2:55,0	3	3
6	14,0	17,3	5:40	12:20	16:38	23,0	28,0	6	1:29,0	3:00,0		
5	14,3	17,7	5:50	12:40	16:56	22,5	27,5	5	1:32,0	3:05,0		
4	14,6	18,1	6:00	13:00	17:16	22,0	27,0	4	1:35,0	3:10,0	2	2
3	15,0	18,6	6:15	13:30	17:36	21,5	26,5	3	1:38,0	3:16,0		
2	15,5	19,2	6:35	14:10	18:00	21,0	26,0	2	1:41,0	3:22,0		
1	16,0	20,0	7:00	15:00	18:30	20,0	25,0	1	1:45,0	3:30,0	1	1

Оценка результатов в летнем пятиборье, летнем четырехборье, летнем троеборье, летнем двоеборье (женщины, юниорки, девушки, девочки)

Очки	Бег					Метание (м)		Стрельба из винтовки пневма- тической	Плавание подводным стилем		Стойные и разгибание рук в упоре лежа		
	60 м (с)	100 м (с)	500 м (мин, с)	1000 м (мин, с)	2000 м (мин, с)	Мяча 150 г	Гра-наты (500 г или 300 г)		50 м (мин, с)	100 м (мин, с)	За 1 мин	За 4 мин	За 3 мин
100	7,8	12,5	1:15,0	2:50	6:20	80,0	55,0	94	0:29,0	1:03,0	130	100	
99			1:15,5	2:51	6:22	79,0	54,5		0:29,2	1:03,6	127	98	
98		12,6	1:16,0	2:52	6:24	78,0	54,0	93	0:29,4	1:04,2	124	96	
97			1:16,5	2:53	6:26	77,0	53,5		0:29,6	1:04,8	121	94	
96	7,9	12,7	1:17,0	2:54	6:28	76,0	53,0	92	0:29,8	1:05,4	118	92	
95			1:17,5	2:55	6:30	75,0	52,5		0:30,0	1:06,0	115	90	
94		12,8	1:18,0	2:56	6:32	74,0	52,0	91	0:30,2	1:06,6	112	88	
93			1:18,5	2:57	6:34	73,0	51,5		0:30,4	1:07,2	109	86	
92	8,0	12,9	1:19,0	2:58	6:36	72,0	51,0	90	0:30,6	1:07,8	106	84	
91			1:19,5	2:59	6:38	71,0	50,5		0:30,8	1:08,4	103	82	
90		13,0	1:20,0	3:00	6:40	70,0	50,0	89	0:31,0	1:09,0	100	80	
89			1:20,5	3:01	6:42	69,0	49,5		0:31,2	1:09,6	98	78	
88	8,1	13,1	1:21,0	3:02	6:44	68,0	49,0	88	0:31,4	1:10,2	96	76	
87			1:21,5	3:03	6:46	67,0	48,5	87	0:31,6	1:10,8	94	74	
86		13,2	1:22,0	3:04	6:48	66,0	48,0	86	0:31,8	1:11,4	92	72	
85			1:22,5	3:05	6:50	65,0	47,5	85	0:32,0	1:12,0	90	70	
84	8,2	13,3	1:23,0	3:06	6:52	64,0	47,0	84	0:32,2	1:12,6	88	69	
83			1:23,5	3:07	6:54	63,0	46,5	83	0:32,4	1:13,2	86	68	
82		13,4	1:24,0	3:08	6:56	62,0	46,0	82	0:32,6	1:13,8	84	67	
81	8,3		1:24,5	3:09	6:58	61,0	45,5	81	0:32,8	1:14,4	82	66	
80		13,5	1:25,0	3:10	7:00	60,0	45,0	80	0:33,0	1:15,0	80	65	
79			1:25,5	3:12	7:03	59,5	44,5	79	0:33,2	1:15,6	78	64	
78	8,4	13,6	1:26,0	3:14	7:06	59,0	44,0	78	0:33,4	1:16,2	76	63	
77			1:26,5	3:16	7:09	58,5	43,5	77	0:33,6	1:16,8	74	62	
76		13,7	1:27,0	3:18	7:12	58,0	43,0	76	0:33,8	1:17,4	72	61	
75	8,5		1:27,5	3:20	7:15	57,5	42,5	75	0:34,0	1:18,0	70	60	
74		13,8	1:28,0	3:22	7:18	57,0	42,0	74	0:34,2	1:18,6	68	59	
73			1:28,5	3:24	7:21	56,5	41,5	73	0:34,4	1:19,2	66	58	
72	8,6	13,9	1:29,0	3:26	7:24	56,0	41,0	72	0:34,6	1:19,8	64	57	
71			1:29,5	3:28	7:27	55,5	40,5	71	0:34,8	1:20,4	62	56	
70		14,0	1:30,0	3:30	7:30	55,0	40,0	70	0:35,0	1:21,0	60	55	
69	8,7		1:30,5	3:32	7:34	54,5	39,5	69	0:35,2	1:21,6	58	54	
68		14,1	1:31,0	3:34	7:38	54,0	39,0	68	0:35,4	1:22,2	56	53	
67			1:31,5	3:36	7:42	53,5	38,5	67	0:35,6	1:22,8	54	52	
66	8,8	14,2	1:32,0	3:38	7:46	53,0	38,0	66	0:35,8	1:23,4	52	51	
65			1:32,5	3:40	7:50	52,5	37,5	65	0:36,0	1:24,0	50	50	
64		14,3	1:33,0	3:42	7:54	52,0	37,0	64	0:36,2	1:24,7	49	49	
63	8,9		1:33,5	3:44	7:58	51,5	36,5	63	0:36,4	1:25,4	48	48	
62		14,4	1:34,0	3:46	8:02	51,0	36,0	62	0:36,6	1:26,2	47	47	
61			1:34,5	3:48	8:06	50A	35,5	61	0:36,8	1:27,0	46	46	
60	9,0	14,5	1:35,0	3:50	8:10	50,0	35,0	60	0:37,0	1:28,0	45	45	
59			1:35,5	3:52	8:14	49,5	34,5	59	0:37,2	1:29,0	44	44	
58		14,6	1:36,0	3:54	8:18	49,0	34,0	58	0:37,4	1:30,0	43	43	
57			1:36,5	3:56	8:22	48,5	33,5	57	0:37,6	1:31,0	42	42	
56	9,2	14,7	1:37,0	3:58	8:26	48,0	33,0	56	0:37,8	1:32,0	41	41	
55			1:37,5	4:00	8:30	47,5	32,5	55	0:38,0	1:33,0	40	40	
54	9,3	14,8	1:38,0	4:02	8:34	47,0	32,0	54	0:38,3	1:34,0	39	39	
53			1:38,5	4:04	8:38	46,5	31,5	53	0:38,6	1:35,5	38	38	
52	9,4	14,9	1:39,0	4:06	8:42	46,0	31,0	52	0:39,0	1:37,0	37	37	
51			1:39,5	4:08	8:46	45,5	30,5	51	0:39,5	1:38,5	36	36	
50	9,5	15,0	1:40,0	4:10	8:50	45,0	30,0	50	0:40,0	1:40,0	35	35	
49	9,6		1:41,0	4:12	8:54	44,5	29,5	49	0:41,0	1:42,0	34	34	
48	9,7	15,1	1:42,0	4:14	8:58	44,0	29,0	48	0:42,0	1:44,0	33	33	
47	9,8		1:43,0	4:16	9:02	43,5	28,5	47	0:43,0	1:46,0	32	32	
46	9,9	15,2	1:44,0	4:18	9:06	43,0	28,0	46	0:44,0	1:48,0	31	31	
45	10,0		1:45,0	4:20	9:10	42,5	27,5	45	0:45,0	1:50,0	30	30	
44	10,1	15,3	1:46,0	4:22	9:14	42,0	27,0	44	0:46,0	1:52,0	29	29	
43	10,2		1:47,0	4:24	9:18	41,5	26,5	43	0:47,0	1:54,0	28	28	
42	10,3	15,4	1:48,0	4:26	9:22	41,0	26,0	42	0:48,0	1:56,0	27	27	
41	10,4		1:49,0	4:28	9:26	40,5	25,5	41	0:49,0	1:58,0	26	26	

40	10,5	15,5	1:50,0	4:30	9:30	40,0	25,0	40	0:50,0	2:00,0	25	25
39	10,6		1:51,0	4:32	9:34	39,5	24,5	39	0:51,0	2:02,0	24	24
38	10,7	15,6	1:52,0	4:34	9:38	39,0	24,0	38	0:52,0	2:04,0	23	23
37	10,8		1:53,0	4:36	9:42	38,5	23,5	37	0:53,0	2:06,0	22	22
36	10,9	15,7	1:54,0	4:38	9:46	38,0	23,0	36	0:54,0	2:08,0	21	21
35	11,0		1:55,0	4:40	9:50	37,5	22,5	35	0:55,0	2:10,0	20	20
34	11,1	15,8	1:56,0	4:42	9:54	37,0	22,0	34	0:56,0	2:12,0	19	19
33	11,2		1:57,0	4:44	9:58	36,5	21,5	33	0:57,0	2:14,0	18	18
32	11,3	15,9	1:58,0	4:46	10:02	36,0	21,0	32	0:58,0	2:16,0	17	17
31	11,4		1:59,0	4:48	10:06	35,5	20,5	31	0:59,0	2:18,0	16	16
30	11,5	16,0	2:00,0	4:50	10:10	35,0	20,0	30	1:00,0	2:20,0	15	15
29	11,6	16,1	2:01,0	4:52	10:16	34,5	19,5	29	1:02,0	2:24,0		
28	11,7	16,2	2:02,0	4:54	10:22	34,0	19,0	28	1:04,0	2:28,0	14	14
27	11,8	16,3	2:03,0	4:56	10:28	33,5	18,5	27	1:06,0	2:32,0		
26	11,9	16,4	2:04,0	4:58	10:34	33,0	18,0	26	1:08,0	2:36,0	13	13
25	12,0	16,5	2:05,0	5:00	10:40	32,5	17,5	25	1:10,0	2:40,0		
24	12,2	16,6	2:06,0	5:02	10:46	32,0	17,0	24	1:12,0	2:44,0	12	12
23	12,4	16,7	2:07,0	5:04	10:54	31,5	16,5	23	1:14,0	2:48,0		
22	12,6	16,8	2:08,0	5:06	11:02	31,0	16,0	22	1:16,0	2:52,0	11	11
21	12,8	16,9	2:09,0	5:08	11:10	30,5	15,5	21	1:18,0	2:56,0		
20	13,0	17,0	2:10,0	5:10	11:20	30,0	15,0	20	1:20,0	3:00,0	10	10
19	13,2	17,2	2:12,0	5:14	11:32	29,5	14,5	19	1:22,0	3:04,0		
18	13,4	17,4	2:14,0	5:18	11:45	29,0	14,0	18	1:24,0	3:08,0	9	9
17	13,6	17,6	2:17,0	5:24	12:00	28,5	13,5	17	1:26,0	3:12,0		
16	13,8	17,8	2:20,0	5:30	12:20	28,0	13,0	16	1:28,0	3:16,0	8	8
15	14,0	18,1	2:24,0	5:38	12:40	27,5	12,5	15	1:30,0	3:20,0		
14	14,2	18,4	2:28,0	5:46	13:00	27,0	12,0	14	1:32,0	3:24,0	7	7
13	14,4	18,7	2:33,0	5:56	13:25	26,5	11,5	13	1:34,0	3:28,0		
12	14,6	19,0	2:38,0	6:06	13:50	26,0	11,0	12	1:36,0	3:32,0	6	6
11	14,8	19,3	2:44,0	6:18	14:10	25,5	10,5	11	1:38,0	3:36,0		
10	15,0	19,6	2:50,0	6:30	14:40	25,0	10,0	10	1:40,0	3:40,0	5	5
9	15,2	20,0	2:56,0	6:44	15:10	24,5	9,5	9	1:43,0	3:45,0		
8	15,4	20,4	3:03,0	6:58	15:40	24,0	9,0	8	1:46,0	3:50,0	4	4
7	15,7	20,8	3:10,0	7:12	16:15	23,5	8,5	7	1:50,0	3:56,0		
6	16,0	21,2	3:18,0	7:28	16:50	23,0	8,0	6	1:54,0	4:02,0	3	3
5	16,3	21,6	3:26,0	7:44	17:25	22,5	7,5	5	1:58,0	4:08,0		
4	16,6	22,1	3:34,0	8:00	18:00	22,0	7,0	4	2:03,0	4:14,0	2	2
3	17,0	22,6	3:42,0	8:18	18:40	21,5	6,5	3	2:08,0	4:22,0		
2	17,5	23,2	3:50,0	8:38	19:20	21,0	6,0	2	2:14,0	4:30,0	1	1
1	18,0	24,0	4:00,0	9:00	20:00	20,0	5,0	1	2:20,0	4:40,0		

Оценка результатов в зимнем троеборье, зимнем двоеборье (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

Очки	Лыжные гонки				Подтягивание (количество раз)		Стрельба из винтовки пневматической
	2 км (мин, с)	3 км (мин, с)	5 км (мин, с)	10 км (мин, с)	За 3 мин	За 4 мин	
100	6:00	7:30	12:30	25:00	45	60	94
99	6:04	7:33	12:36	25:12		58	
98	6:08	7:36	12:42	25:24	44	56	93
97	6:12	7:39	12:48	25:36		54	
96	6:16	7:42	12:54	25:48	43	52	92
95	6:20	7:45	13:00	26:00		50	
94	6:24	7:48	13:06	26:12	42	49	91
93	6:28	7:51	13:12	26:24		48	
92	6:32	7:54	13:18	26:36	41	47	90
91	6:36	7:57	13:24	26:48		46	
90	6:40	8:00	13:30	27:00	40	45	89
89	6:44	8:03	13:36	27:12		44	
88	6:48	8:06	13:42	27:24	39	43	88
87	6:52	8:09	13:48	27:36		42	87
86	6:56	8:12	13:54	27:48	38	41	86
85	7:00	8:15	14:00	28:00		40	85
84	7:04	8:18	14:06	28:12	37	39	84
83	7:08	8:21	14:12	28:24		38	83
82	7:12	8:24	14:18	28:36	36	37	82
81	7:16	8:27	14:24	28:48		36	81
80	7:20	8:30	14:30	29:00	35	35	80

79	7:25	8:34	14:36	29:12			79
78	7:30	8:38	14:42	29:24	34	34	78
77	7:35	8:42	14:48	29:36			77
76	7:40	8:46	14:54	29:48	33	33	76
75	7:45	8:50	15:00	30:00			75
74	7:50	8:54	15:06	30:12	32	32	74
73	7:55	8:58	15:12	30:24			73
72	8:00	9:02	15:18	30:36	31	31	72
71	8:05	9:06	15:24	30:48			71
70	8:10	9:10	15:30	31:00	31	30	70
69	8:15	9:15	15:36	31:12			69
68	8:20	9:20	15:42	31:24	29	29	68
67	8:25	9:25	15:48	31:36			67
66	8:30	9:30	15:54	31:48	28	28	66
65	8:35	9:35	16:00	32:00			65
64	8:40	9:40	16:08	32:16	27	27	64
63	8:45	9:45	16:16	32:32			63
62	8:50	9:50	16:24	32:48	26	26	62
61	8:55	9:55	16:32	33:04			61
60	9:00	10:00	16:40	33:20	25	25	60
59	9:05	10:05	16:48	33:36			59
58	9:10	10:10	16:56	33:52	24	24	58
57	9:15	10:15	17:04	34:08		23	57
56	9:20	10:20	17:12	34:24	23		56
55	9:25	10:25	17:20	34:40			55
54	9:30	10:30	17:28	34:56	22	22	54
53	9:35	10:35	17:36	35:12			53
52	9:40	10:40	17:44	35:28	21	21	52
51	9:45	10:45	17:52	35:44			51
50	9:50	10:50	18:00	36:00	20	20	50
49	9:55	10:55	18:10	36:20			49
48	10:00	11:00	18:20	36:40	19	19	48
47	10:06	11:06	18:30	37:00			47
46	10:12	11:12	18:40	37:20	18	18	46
45	10:18	11:18	18:50	37:40			45
44	10:24	11:24	19:00	38:00	17	17	44
43	10:32	11:32	19:15	38:30			43
42	10:40	11:40	19:30	39:00	16	16	42
41	10:50	11:50	19:45	39:30			41
40	11:00	12:00	20:00	40:00	15	15	40
39	11:10	12:10	20:15	40:30			39
38	11:20	12:20	20:30	41:00	14	14	38
37	11:30	12:30	20:45	41:30			37
36	11:40	12:40	21:00	42:00	13	13	36
35	11:50	12:50	21:20	42:40			35
34	12:00	13:00	21:40	43:20	12	12	34
33	12:10	13:10	22:00	44:00			33
32	12:20	13:20	22:20	44:40			32
31	12:30	13:30	22:40	45:20	11	11	31
30	12:40	13:40	23:00	46:00			30
29	12:52	13:50	23:20	46:40			29
28	13:04	14:00	23:40	47:20	10	10	28
27	13:16	14:10	24:05	48:10			27
26	13:28	14:25	24:30	49:00			26
25	13:40	14:40	24:55	49:50	9	9	25
24	13:52	14:55	25:20	50:40			24
23	14:04	15:10	25:45	51:30			23
22	14:16	15:25	26:10	52:20	8	8	22
21	14:28	15:40	26:35	53:10			21
20	14:40	16:00	27:00	54:00			20
19	14:53	16:20	27:30	55:00	7	7	19
18	15:06	16:45	28:00	56:00			18
17	15:20	17:10	28:30	57:00			17
16	15:34	17:35	29:15	58:30	6	6	16
15	15:48	18:00	30:00	60:00			15

14	16:02	18:25	30:45	61:30			14
13	16:16	18:50	31:30	63:00	5	5	13
12	16:30	19:20	32:15	64:30			12
11	16:45	19:50	33:00	66:00			11
10	17:00	20:25	34:00	68:00	4	4	10
9	17:15	21:00	35:00	70:00			9
8	17:30	21:35	36:00	72:00			8
7	17:45	22:10	37:00	74:00	3	3	7
6	18:00	22:45	38:00	76:00			6
5	18:20	23:20	39:00	78:00			5
4	18:40	24:00	40:00	80:00	2	2	4
3	19:00	24:50	41:30	83:00			3
2	19:30	25:50	43:00	86:00			2
1	20:00	27:00	45:00	90:00	1	1	1

Оценка результатов в зимнем троеборье, зимнем двоеборье

(женщины, юниорки, девушки, девочки)

Очки	Лыжные гонки			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)			Стрельба из винтовки пневматической
	2 км (мин, с)	3 км (мин, с)	5 км (мин, с)	За 3 мин	4 мин	За 3 мин	
100	5:40	8:20	14:00	130		100	94
99	5:43	8:25	14:08	127		98	
98	5:46	8:30	14:16	124		96	93
97	5:49	8:35	14:24	121		94	
96	5:52	8:40	14:32	118		92	92
95	5:55	8:45	14:40	115		90	
94	5:58	8:50	14:48	112		88	91
93	6:01	8:55	14:56	109		86	
92	6:04	9:00	15:04	106		84	90
91	6:07	9:05	15:12	103		82	
90	6:10	9:10	15:20	100		80	89
89	6:13	9:15	15:28	98		78	
88	6:16	9:20	15:36	96		76	88
87	6:19	9:25	15:44	94		74	87
86	6:22	9:30	15:52	92		72	86
85	6:25	9:35	16:00	90		70	85
84	6:28	9:40	16:08	88		69	84
83	6:31	9:45	16:16	86		68	83
82	6:34	9:50	16:24	84		67	82
81	6:37	9:55	16:32	82		66	81
80	6:40	10:00	16:40	80		65	80
79	6:43	10:05	16:48	78		64	79
78	6:46	10:10	16:56	76		63	78
77	6:49	10:15	17:04	74		62	77
76	6:52	10:20	17:12	72		61	76
75	6:55	10:25	17:20	70		60	75
74	6:58	10:30	17:28	68		59	74
73	7:01	10:35	17:36	66		58	73
72	7:04	10:40	17:44	64		57	72
71	7:07	10:45	17:52	62		56	71
70	7:10	10:50	18:00	60		55	70
69	7:13	10:55	18:08	58		54	69
68	7:16	11:00	18:16	56		53	68
67	7:20	11:05	18:24	54		52	67
66	7:24	11:10	18:32	52		51	66
65	7:28	11:15	18:40	50		50	65
64	7:32	11:20	18:50	49		49	64
63	7:36	11:25	19:00	48		48	63
62	7:40	11:30	19:10	47		47	62
61	7:45	11:35	19:20	46		46	61
60	7:50	11:40	19:30	45		45	60
59	7:55	11:48	19:45	44		44	59
58	8:00	11:56	20:00	43		43	58
57	8:06	12:04	20:15	42		42	57
56	8:12	12:12	20:30	41		41	56
55	8:18	12:20	20:45	40		40	55
54	8:24	12:30	21:00	39		39	54

53	8:30	12:40	21:15	38	38	53
52	8:36	12:50	21:30	37	37	52
51	8:42	13:00	21:45	36	36	51
50	8:48	13:10	22:00	35	35	50
49	8:54	13:20	22:15	34	34	49
48	9:00	13:30	22:30	33	33	48
47	9:06	13:40	22:45	32	32	47
46	9:12	13:50	23:00	31	31	46
45	9:20	14:00	23:20	30	30	45
44	9:28	14:12	23:40	29	29	44
43	9:36	14:24	24:00	28	28	43
42	9:44	14:36	24:20	27	27	42
41	9:52	14:48	24:40	26	26	41
40	10:00	15:00	25:00	25	25	40
39	10:08	15:12	25:20	24	24	39
38	10:16	15:24	25:40	23	23	38
37	10:24	15:36	26:00	22	22	37
36	10:32	15:48	26:20	21	21	36
35	10:40	16:00	26:40	20	20	35
34	10:50	16:12	27:00	19	19	34
33	11:00	16:24	27:25	18	18	33
32	11:10	16:36	27:50	17	17	32
31	11:20	16:48	28:15	16	16	31
30	11:30	17:00	28:40	15	15	30
29	11:40	17:15	29:05			29
28	11:50	17:30	29:30	14	14	28
27	12:00	17:45	29:55			27
26	12:10	18:00	30:20	13	13	26
25	12:20	18:15	30:45			25
24	12:30	18:30	31:10	12	12	24
23	12:40	18:45	31:35			23
22	12:50	19:00	32:00	11	11	22
21	13:00	19:15	32:30			21
20	13:15	19:30	33:00	10	10	20
19	13:30	19:50	33:40			19
18	13:45	20:10	34:20	9	9	18
17	14:00	20:35	35:00			17
16	14:15	21:00	35:40	8	8	16
15	14:30	21:30	36:20			15
14	14:45	22:00	37:00	7	7	14
13	15:00	22:30	37:40			13
12	15:15	23:00	38:20	6	6	12
11	15:35	23:30	39:00			11
10	16:00	24:00	40:00	5	5	10
9	16:25	24:35	41:00			9
8	16:50	25:10	42:00	4	4	8
7	17:15	25:45	43:00			7
6	17:40	26:20	44:00	3	3	6
5	18:05	26:55	45:00			5
4	18:35	27:50	46:30	2	2	4
3	19:10	28:50	48:00			3
2	20:00	30:00	50:00	1	1	2
1	21:00	32:00	53:00			1

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «политатлон»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

I - первый;

II - второй;

III - третий;

Ш-ВП - стрельба из винтовки пневматической, стоя;

Ша-ВП - стрельба из винтовки пневматической, стоя с опорой локтей о стойку;

ч - час;

мин - минута;
км - километр;
г - грамм.