

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
Олимпийские игры	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» ¹ , «командный спринт» ¹)	Мужчины, женщины	1-8
	Эстафета ¹ , командный спринт	Мужчины, женщины	1-6
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» ¹ , «командный спринт» ¹)	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
Чемпионат мира	Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета ¹	Мужчины, женщины	1
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» ¹ , «командный спринт» ¹)	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
	Лыжероллеры	Мужчины, женщины	1-3
Кубок мира (этапы)	Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета ¹	Мужчины, женщины	1
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» ¹ , «командный спринт» ¹)	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
	Лыжероллеры	Мужчины, женщины	1-3
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)	1*
*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 лыжероллерах¹, 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 лыжероллерах¹, для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.		

¹Включая 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		
	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	
Чемпионат России	Лыжероллеры - перьяют,	Мужчины, женщины	1-10	11-20	
	Лыжероллеры - раздельный старт,				
	Лыжероллеры - масстарт	Мужчины, женщины	1-6	7-15	
	Лыжероллеры - спринт	Мужчины, женщины	1		
	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			

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	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» ² , «командный спринт»)	Мужчины, женщины	1-30	31-50	
	Командный спринт	Мужчины, женщины	1-5	6-10	
Кубок России (финал)	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
Чемпионат федерального округа, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» ² , «командный спринт»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)			
		1-6	7-14		10
		Юниоры, юниорки (19-20 лет)			
		1-3	4-6		6
Первенство федерального округа, первенство г. Москвы	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета» ² , «командный спринт»)	Юноши, девушки (17-18 лет)			
			1-8		
		1-10	11-20		18
		1-8	9-16		15
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга), занимавших 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		
1-6			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 homologированных 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 лыжероллерах² 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 лыжероллерах², для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
--------------	--

²Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских 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		ю	д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									
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											
	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										
Свободный стиль	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 - спирит	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	
		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
Классический стиль	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								
	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		
3	Скиатлон	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							

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 - перевыют; 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							
6	Лыжероллеры - массстарт	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										
		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									
		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 замерена мерным измерительным прибором. 2. Нормы I, II, III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, юношеские спортивные разряды - на спортивных соревнованиях любого статуса 3. Нормы для присвоения I, II, III спортивных разрядов считаются выполненными при условии использования системы электронного хронометража.																

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.