

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Минспорттуризма России
от «11» мая 2011 г. № 402

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки»
ТАБЛИЦА № 1

требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания "Мастер спорта России международного класса" (МСМК)

Спортивное звание МСМК присваивается с 19 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивные дисциплины	Пол, возраст	Занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-8
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-6
Чемпионат мира	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-7
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-5
	Лыжероллеры кроме командной гонки, эстафеты	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры (Командная гонка, эстафета)	Мужчины, женщины	1
Кубок мира (этапы)	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-6
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры кроме командной гонки, эстафеты	Мужчины, женщины	1
Чемпионат Европы	Лыжероллеры кроме командной гонки, эстафеты	Мужчины, женщины	1
Первенство мира	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-2
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1
	Особые условия	Юниорам и юниоркам необходимо выполнить требование дважды в одном спортивном сезоне	
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1
Общие особые условия	В лыжероллерах (во всех спортивных дисциплинах) за результаты показанные на первенстве мира МСМК не присваивается		

ТАБЛИЦА № 2

требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания "Мастер спорта России" (МС) и спортивного разряда "Кандидат в мастера спорта" (КМС)

Спортивное звание МС присваивается с 17 лет, спортивный разряд КМС - с 15 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивные дисциплины	Пол, возраст	Занять место		Количество участников в виде программы
			МС	КМС	
1	2	3	4	5	6
Первенство мира	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (21-23 года)	3-20		
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-15		
	Эстафета	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-3		
Чемпионат России	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-40	41-60	
	Эстафета, 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 дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-10	11-20	
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-4	5-12	
	Эстафета, командный спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1	2-3	
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юноши, девушки (17-18 лет)	1	2-10	
	Эстафета	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-3	
	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	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 дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	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 дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	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
	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-8		
Чемпионаты федеральных округов Российской Федерации, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины	1-10	11-20	18
			1-8	9-16	15
			1-5	6-10	10

Первенства федеральных округов Российской Федерации, первенство г. Москвы	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-6	
Чемпионаты субъектов Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга), занявших в командном зачете среди субъектов Российской Федерации отдельно среди мужчин и женщин в предыдущем году места:	Все дисциплины кроме эстафеты, командного спринта	Мужчины, женщины			
1-6				1-15	
7-10				1-10	
11-15				1-6	
16-20				1-3	
Общие особые условия	<p>1. МС и КМС считается выполненным при условии проведения спортивных соревнований на гомологированных лыжных трассах, утвержденных общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта "лыжные гонки".</p> <p>2. На всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, на чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, на чемпионатах субъектов Российской Федерации для присвоения, соответственно, МС и КМС должны закончить дистанцию не менее 30 спортсменов.</p> <p>3. МС и КМС присваивается при наличии в главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории и отчета технического делегата, назначенного общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта "лыжные гонки".</p> <p>4. Для лыжероллеров трасса должна:</p> <p>4.1. Соответствовать правилам соревнований по виду спорта "лыжные гонки" (пункт № 65).</p> <p>4.2. Длина измеряться мерным измерительным прибором.</p> <p>4.3. Стартовая прямая должна находиться на горизонтальной поверхности или иметь угол подъема не более 5%.</p> <p>4.4. Минимальное расстояние между осями колес должно составлять 53 см и диаметр каждого колеса не должен превышать 100 мм.</p> <p>4.5. Лыжероллерную трассу принимает технический делегат, назначенный комитетом по лыжероллерам общероссийской спортивной федерации в соответствии с правилами соревнований по виду спорта "лыжные гонки".</p> <p>5. В лыжероллерах (во всех дисциплинах) за результаты, показанные на: всероссийских спортивных соревнованиях включенных в ЕКП, на чемпионатах и первенствах федеральных округов Российской Федерации, чемпионатах и первенствах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, чемпионатах субъектов Российской Федерации МС и КМС не присваиваются.</p> <p>6. Для участия в спортивных соревнованиях, указанное кол-во лет спортсмену должно исполниться в сезон (с 1 июля по 30 июня) проведения соревнований.</p>				

ТАБЛИЦА № 3

нормы и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов

№ п/п	Группа спортивных дисциплин	Дистанция	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды						
				I		II		III		I		II		III		
				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	
1	Свободный стиль	Спринт	0.8 км	мин.сек		02:36,00		02:53,89		03:16,24		03:43,88		04:17,76		04:58,35
			1 км	мин.сек	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 км	мин.сек	03:32,23	04:00,00	03:56,49	04:27,05	04:29,23	05:01,37	05:06,83	05:43,84	5,54,13	06:35,84	06:46,27	07:38,18
			1.4 км	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	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 км	мин.сек	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 км	мин.сек	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 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	4:05:11,9		4:40:16,3		5:26:28,6										
2	Классический стиль	Спринт	0.8 км	мин.сек		02:42,60		03:00,00		03:20,45		03:45,78		04:16,34		04:52,11
			1 км	мин.сек	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 км	мин.сек	03:40,12	4:09,71	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 км	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	10:33,6	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 км	мин.сек	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 км	мин.сек	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 км	час.мин.сек	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	
		15 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	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 км	час.мин.сек	4:24:39,8		5:01:12,7		5:49:13,4										
3	Персьют	5 км + 5 км	мин.сек	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 км + 7.5 км	час.мин.сек	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 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 норм	Нормы I, II, III спортивных разрядов выполняются на соревнованиях статуса субъекта Российской Федерации и муниципального статуса, юношеские спортивные разряды - на соревнованиях спортивных организаций, имеющих право присваивать I-й и другие массовые спортивные разряды															

№ п/п	Группа спортивных дисциплин	Дистанция	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды						
				I		II		III		I		II		III		
				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	
4	Лыжероллеры- спринт	0.150 км	мин.сек	00:18,39	00:22,28	00:19,67	00:23,58	00:21,17	00:25,04	00:23,02	00:26,69					
		0.200 км	мин.сек	00:24,41	00:29,55	00:26,11	00:31,33	00:28,09	00:33,39	00:30,52	00:35,61					
		0.800 км	мин.сек	01:32,69	01:47,67	01:38,81	01:56,09	01:45,88	02:04,71	01:54,43	02:16,89					
		1 км	мин.сек	01:58,07	02:17,63	02:06,02	02:27,23	02:15,23	02:39,87	02:26,40	02:55,78					
5	Лыжероллеры- персьют (пролог+гонка преследования); Лыжероллеры- раздельный старт	4 км	мин.сек	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 км	мин.сек	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 км	мин.сек	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 км	мин.сек	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 км	мин.сек	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 км	час.мин.сек	45:00,1	53:23,6	48:55,9	58:15,3	53:33,9	01:04:01,7	58:54,8						
		25 км	час.мин.сек	57:56,1		01:03:09,6		01:09:21,1								
6	Лыжероллеры- масс-старт	15 км	мин.сек		36:40,0		39:04,8		41:47,9		44:46,2					
		20 км	мин.сек	43:10,1	50:47,1	46:46,2	54:15,7	50:59,0	58:12,2	55:48,4						
		25 км	час.мин.сек	55:06,0	01:04:54,0	58:57,6	01:09:27,4	01:04:19,2	01:14:37,8							
		30 км	час.мин.сек	1:07:30,2	1:19:41,8	1:12:20,3	1:25:25,6	1:19:04,6	1:31:57,7							
<i>Условия выполнения норм</i>		<p>1. Для выполнения норм I, II, III спортивных разрядов и I юношеского спортивного разряда трасса соревнований должна соответствовать правилам соревнований по виду спорта "лыжные гонки" (пункт № 65), длина замерена мерным измерительным прибором.</p> <p>2. Минимальное расстояние между осями колес составляет 53 см. Диаметр каждого колеса не должен превышать 100 мм. Стартовая прямая должна быть на горизонтальной поверхности или иметь угол подъема не более 5%.</p> <p>3. Нормы для присвоения I, II, III спортивных разрядов считаются выполненными при условии использования электронного оборудования.</p>														