

Нормы и условия их выполнения для присвоения I, II, III спортивных разрядов, I юношеского спортивного разряда.

I спортивный разряд выполняется с 15 лет,

II-III спортивные разряды и I юношеский спортивный разряд – с 12 лет

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Длина дистанции (км)	Единицы измерения	Спортивные разряды						I юношеский спортивный разряд	
				I		II		III		М	Ж
				М	Ж	М	Ж	М	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Гонка 20 км	20	ч, мин, с	1.11:20		1.15:03					
2	Гонка 15 км	15	ч, мин, с	55:00	1.02:30	58:40	1.06:10	1.02:30	1.10:00		
3	Гонка 12,5 км	12,5	мин, с	47:10	53:30	50:20	56:40	53:30	59:40		
4	Гонка 10 км	10	мин, с	39:30	43:00	40:20	45:30	43:00	48:00		
5	Гонка 7,5 км	7,5	мин, с		34:00		36:00		37:50		42:20
6	Гонка 6 км	6	мин, с	24:10		25:40		27:10		31:00	
7	Гонка 4,8 км	4,8	мин, с	20:10		21:10		22:30		26:10	
8	Гонка 5 км	5	мин, с		23:50		26:11		28:32		32:28
9	Гонка 4 км	4	мин, с		20:00		21:00		22:00		25:00
10	Спринт 10 км	10	мин, с	32:50		35:20		37:50			
11	Спринт 7,5 км	7,5	мин, с	25:20	29:10	27:10	31:00	29:10	32:50		
12	Спринт 6 км	6	мин, с	20:10	23:50	21:40	25:20	23:10	26:50	26:20	30:20
13	Спринт 4,5 км	4,5	мин, с	15:40	17:50	16:50	19:00	17:50	20:10	20:20	22:40
14	Спринт 3,6 км	3,6	мин, с			13:50	15:40	14:40	16:30	16:50	18:40
15	Спринт 3 км	3	мин, с				13:20		14:10		16:00