

Приложение № 7  
к приказу Минспорта России  
от «31» января 2019 г. № 61

**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 16 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>1</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские зимние игры	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-10
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-6
Чемпионат мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-12
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-5
	Лыжероллеры (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета»)	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета	Мужчины, женщины	1

Кубок мира (этапы)	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-12
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета»)	Мужчины, женщины	1
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-10
	Условие: проводимые по регламенту Кубка мира		
Первенство мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-3
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1*
	*Условие: необходимо выполнить требование дважды в одном спортивном сезоне		
Всемирная универсиада	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста до конца календарного года (1 января - 31 декабря), в который заканчивается спортивный сезон.		

<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 выполняется с 15 лет, КМС – с 14 лет

Статус спортивных соревнований, общекомандное место	Спортивная дисциплина <sup>2</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место		Условие: количество спортсменов имеющих, спортивное звание не ниже МС, финишировавших в виде программы
			МС	КМС	
1	2	3	4	5	6
Первенство мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	4-20		
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-15		
	Эстафета	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-3		
	Лыжероллеры - отдельный старт, лыжероллеры - масстарт, лыжероллеры - спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-6		
Юношеские Олимпийские игры	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-10		
Всемирная универсиада	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	2-16		

Европейский юношеский Олимпийский фестиваль	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-6		
Чемпионат России	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	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	7-16	
	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	2-3	
Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации среди сильнейших спортсменов	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-40	41-60	
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-6	7-12	
Кубок России (финал)	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	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	

Первенство России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки ( 21-23 года)	1-18	19-40	
	Эстафета	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-3		
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-12	13-24	
	Эстафета	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-2	3-6	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-3	4-15	
	Эстафета	Юноши, девушки (17-18 лет)	1	2-5	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (15-16 лет)		1-3	
	Эстафета	Юноши, девушки (15-16 лет)		1	
	Лыжероллеры - персьют, лыжероллеры - отдельный старт, лыжероллеры - масстарт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1-8	
	Лыжероллеры - спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1-4	

Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-10	11-20	15
		Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-6	7-12	10
		Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-3	4-6	8
	Эстафета, командный спринт	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-2	3	
Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов					
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	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)	1-10	11-20	15	
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-6	7-12	6	
	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-10		
	Юноши, девушки (15-16 лет)		1-2		
	Эстафета	Юноши, девушки (15-16 лет)		1	
Условия: 1. Спортивные соревнования, проводимые по регламенту Кубка России. 2. При финишировании не менее 30 спортсменов.					

Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионат г. Москвы	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-15	15-30	25
			1-10	11-20	15
			1-6	7-12	10
	Эстафета	Мужчины, женщины		1	
Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов					
Первенство федерального округа, первенство г. Москвы	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-8	
			Эстафета	Юноши, девушки (17-18 лет)	
	Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов				
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы), занявших среди субъектов Российской Федерации отдельно среди мужчин и женщин в предыдущем году общекомандное место:	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины			
				1-15	
				1-10	
				1-6	
				1-3	
			Эстафета	Мужчины, женщины	
	Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов				

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы), занявших среди субъектов Российской Федерации в предыдущем году общекомандное место:	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)			
				1-3	
				1-2	
				1	
	Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов				
Иные условия	<p>1. Требования МС и КМС выполняются при проведении спортивных соревнований на гомологированных лыжных трассах, утвержденных общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «лыжные гонки».</p> <p>2. Во всех спортивных дисциплинах для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста до конца календарного года (1 января - 31 декабря), в который заканчивается спортивный сезон.</p>				

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



## 3. Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются с 10 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина <sup>3</sup>	Дистанция (км)	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
				I		II		III		I		II		III	
				М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
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
		1,8	мин, с	05:17,69		05:54,99		06:41,66		07:39,64		08:50,65		10:14,99	
2	Свободный стиль	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							

3	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
		1,8	мин, с	05:28,18		06:03,63		06:47,47		07:41,19		08:46,02		10:01,98	
4	Классический стиль	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
		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	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							

6	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				
		0,8	мин, с	01:29,51	01:44,34	01:35,54	01:51,63	01:42,53	02:01,21	01:50,99	02:13,26				
		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				
		1,2	мин, с	02:17,47	02:40,24	02:26,72	02:51,42	02:37,45	03:06,14	02:50,45	03:24,65				
		1,5	мин, с	02:54,08	03:22,09	03:05,79	03:37,07	03:19,38	03:55,69	03:35,84	03:19,15				
7	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							
8	Лыжероллеры - масстарт	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. Нормы I, II, III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований муниципального образования, юношеские спортивные разряды - на спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>2. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «лыжероллеры», нормы I, II, III спортивных разрядов и I юношеского спортивного разряда считаются выполненными при условии:</p> <p>2.1. Длина трассы должна быть замерена мерным измерительным прибором.</p> <p>2.2. Результаты фиксируются с использованием системы электронного хронометража.</p>													

<sup>3</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

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 – мужской пол;

Ж – женский пол;

мин – минута;

км – километр.