

Приложение № 7  
к приказу Минспорта России  
от «14\_» декабря 2022 г. № 1216

### 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		
Всемирные студенческие игры	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 (с 1 января по 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		
Всемирные университетские игры	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 (при двух и более этапах – 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			
			1-6		1-15
			7-10		1-10
			11-15		1-6
			16-20		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. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год (с 1 января по 31 декабря) января окончания спортивного сезона.</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							
Иные условия		<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 и официальных физкультурных мероприятиях.</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>														

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.

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