

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Мастер спорта международного класса, Мастер спорта Республики Казахстан

| № | Соревнования | Мастер спорта международного класса | | Мастер спорта Республики Казахстан | |
|---|--|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| | | мужчины, женщины индив.виды | мужчины, женщины эстафеты | мужчины, женщины индив.виды | мужчины, женщины эстафеты |
| 1 | Олимпийские Игры | 1-10 место | 1-5 место | 11-30 место | 6-12 место |
| 2 | Чемпионат Мира | 1-10 место | 1-5 место | 11-30 место | 6-12 место |
| 3 | Азиатские Игры | 1-3 место | 1-2 место | 4-10 место | 3-6 место |
| 4 | Международные соревнования пр участии не менее 4 стран, Чемпионат Азии | 1-2 место | 1 место | 3-20 место | 1-3 место |
| 5 | Всемирные студенческие игры, СИЗМ | 1-6 место | 1 место | 7-25 место | 2-4 место |
| 6 | Чемпионат Мира U-23 | 1-3 место | 1-2 место | 4-10 место | 3-6 место |
| 7 | Чемпионат Мира U-20 | 1-3 место | 1-2 место | 4-10 место | 3-6 место |

Мастер спорта Республики Казахстан, Кандидат в мастера спорта Республики Казахстан

| Соревнования | Мастер спорта Республики Казахстан | | | условия выполнения звания "Мастер Спорта РК" | кандидат в мастера спорта РК | | | условия выполнения звания "Кандидат в мастера спорта РК" |
|--------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|--|--------------------|-------------------|--|
| | мужчины, женщины индив.виды | мужчины, женщины эстафеты | юниоры, юниорки индив.виды | | мужчины, женщины индивидуальные виды | юниоры, юниорки | юноши, девушки | |
| 1 | Чемпионат Республики Казахстан | 1-3 место | 1 место | при обсолютном результате | 4-20 место | 1-15 место | | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|---------|-----------|--|---------------|------------|------------|--|
| | | | | | при условии финиша 15 мастеров спорта | | | | |
| | Чемпионат Республики Казахстан | 1-8 место | 1 место | | | | | | |
| | | 1-6 место | 1 место | | при условии финиша 10 мастеров спорта | | | | |
| | | 1-3 место | 1 место | | при условии финиша 5 мастеров спорта | | | | |
| 2 | Спартакиада народов Республики Казахстан | 1-3 место | 1 место | | при абсолютном результате | 4-20 место | 1-15 место | | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 3 | Кубок Республики Казахстан | 1-3 место | 1 место | | при абсолютном результате | 4-15 место | 1-15 место | 1-10 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 4 | Молодежный Чемпионат Республики Казахстан | | | 1-3 место | при абсолютном результате | | 4-15 место | 1-10 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 5 | Первенство Республики Казахстан среди юношей и девушек | | | | | | | 1-8 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 6 | Первенство среди ШВСМ, ДЮСШ, ОДЮСШОР | | | | | 1-10 место | 1-8 место | 1-8 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|------------|-----------|-----------|--|
| 6 | Кубок Республики Казахстан среди юношей и девушек | | | | | 1-8 место | 1-8 место | 1-8 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 7 | Чемпионат Восточно-Казахстанской области | | | | | 1-10 место | 1-5 место | 1-2 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 8 | Чемпионат Акмолинской области | | | | | 1-10 место | 1-5 место | 1-2 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 9 | Чемпионат Костанайской области | | | | | 1-6 место | 1-3 место | 1 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 10 | Чемпионат Павлодарской области | | | | | 1-6 место | 1-3 место | 2 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 11 | Чемпионат Карагандинской обл.,СКО, | | | | | 1-3 место | 1-2 место | 1 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 12 | Чемпионат г. Астана, г. Алматы | | | | | 1-3 место | 1-2 место | 2 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |
| 13 | Чемпионат Актюбинской обл, ЗКО, и др | | | | | 1-2 место | 1 место | 1 место | при условии что показанный результат не ниже 1 разряда |

Таблица норм и условия их выполнения для массовых спортивных разрядов в лыжных гонках(взрослых)

| свободный стиль | дистанция | I взр.разряд | | II взр.разряд | III взр.разряд | | муж | жен |
|-----------------|--------------------|-----------------|---------|------------------|-------------------|---------|---------|-------|
| | | муж | жен | | муж | жен | | |
| | спринт - 0,8 | | 2,,45 | | | 3,,05 | | 3,,25 |
| | спринт - 1 | 3,,05 | 3,,25 | 3,,25 | 3,,50 | 3,,50 | 3,,50 | 4,,20 |
| | спринт - 1,2 | 3,,40 | 4,,10 | 4,,10 | 4,,40 | 4,,40 | 4,,40 | 5,,15 |
| | спринт - 1,4 | 4,,20 | | 4,,50 | | | 5,,20 | |
| | 3 км | 9,,20 | 10,,30 | 10,,25 | 11,,45 | 11,,50 | 13,,15 | |
| | 5 км | 15,,05 | 17,,50 | 17,,40 | 19,,55 | 20,,05 | 22,,45 | |
| | 7,5 км | 24,,00 | 27,,25 | 27,,00 | 29,,30 | 30,,45 | 33,,45 | |
| | 10 км | 34,,10 | 39,,30 | 38,,00 | 44,,00 | 43,,00 | 49,,40 | |
| | 15 км | 52,,42 | 01:01,0 | 59,,00 | 01:08,3 | 01:07,0 | 01:18,0 | |
| | 20 км | 1,12,00 | 1,23,50 | 1,21,00 | 1,34,00 | 1,32,00 | 1,47,00 | |
| | 30 км | 1,51,40 | 2,10,30 | 2,06,00 | 2,27,00 | 2,24,30 | 2,49,00 | |
| | 50 км | 2,13,30 | 3,48,00 | 3,40,00 | 4,19,00 | 4,14,00 | 5,00,00 | |
| | 70 км | 4,38,30 | | 5,16,0 | | 6,06,30 | | |
| | классический стиль | спринт - 0,8 | | 2,,50 | | 3,,10 | | 3,,30 |
| спринт - 1 | | 3,,10 | 3,,35 | 3,,30 | 4,,00 | 3,,55 | 4,,25 | |
| спринт - 1,2 | | 3,,50 | 4,,20 | 4,,15 | 4,,50 | 4,,45 | 5,,20 | |
| спринт - 1,4 | | 4,,30 | | 4,,50 | | 5,,35 | | |
| 3 км | | 9,,30 | 10,,50 | 10,,45 | 12,,15 | 12,,00 | 13,,45 | |
| 5 км | | 16,,20 | 18,,50 | 18,,15 | 20,,55 | 20,,35 | 23,,30 | |
| 7,5 км | | 25,,10 | 29,,00 | 28,,00 | 32,,15 | 31,,40 | 36,,15 | |

| | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|
| | 10 км | 35,,20 | 40,,50 | 39,,00 | 46,,00 | 44,,00 | 52,,00 |
| | 15 км | 53,,52 | 1,02,20 | 1,01,10 | 1,11,00 | 1,08,00 | 1,20,00 |
| | 20 км | 1,13,20 | 1,24,50 | 1,22,00 | 1,36,30 | 1,36,00 | 1,48,00 |
| | 30 км | 1,53,40 | 2,13,30 | 2,10,00 | 2,28,00 | 2,26,30 | 2,52,00 |
| | 50 км | 3,13,45 | 3,50,00 | 3,43,00 | 4,20,00 | 4,16,00 | 5,20,00 |
| | 70 км | 4,44,30 | | 5,20,0 | | 6,10,30 | |
| персыют | 5+5 | 33,,30 | 38,,00 | 37,,15 | 42,,30 | 42,,25 | 47,,45 |
| | 7,5+7,5 | 50,,50 | 58,,00 | 57,,00 | 1,05,00 | 1,05,15 | 1,13,45 |
| | 10+10 | 1,08,45 | | 1,17,00 | | 1,,29,00 | |
| | 15+15 | 1,45,30 | | 1,58,45 | | 2,18,00 | |

Таблица норм и условия их выполнения для массовых спортивных разрядов в лыжных гонках(юношеских)

| свободный стиль | дистанция | I взр.разряд | | II взр.разряд | III взр.разряд | | | | |
|-----------------|--------------|-----------------|---------|------------------|-------------------|---------|--|---------|---------|
| | | юноши | девушки | | юноши | девушки | | юноши | девушки |
| | спринт - 0,8 | | 3,,55 | | | 4,,30 | | | 5,,10 |
| | спринт - 1 | 4,,25 | 4,,55 | | 5,,05 | 5,,40 | | 5,,50 | 6,,35 |
| | спринт - 1,2 | 5,,20 | 6,,00 | | 6,,10 | 6,,55 | | 7,,25 | 8,,00 |
| | спринт - 1,4 | 6,,15 | | | 7,,15 | | | 8,,20 | |
| | 3 км | 13,,30 | 15,,15 | | 15,,40 | 17,,35 | | 18,,15 | 20,,30 |
| | 5 км | 23,,00 | 26,,00 | | 26,,50 | 30,,15 | | 30,,20 | 35,,20 |
| | 7,5 км | 35,,20 | 40,,00 | | 41,,25 | 46,,45 | | 48,,40 | 55,45 |
| | 10 км | 49,,30 | 56,,50 | | 57,,00 | 1,05,45 | | 1,06,45 | 1,16,45 |
| | 15 км | 1,17,50 | | | 1,30,00 | | | 1,46,00 | |
| стиль | спринт - 0,8 | | 3,,55 | | | 4,,25 | | | 5,,05 |

| | | | | | | | |
|--|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | спринт - 1 | 4,,25 | 5,,00 | 5,,00 | 5,,40 | 5,,45 | 6,,25 |
| | спринт - 1,2 | 5,,20 | 6,,05 | 6,,05 | 6,,55 | 7,,00 | 7,,50 |
| | спринт - 1,4 | 6,,20 | | 7,,10 | | 8,,10 | |
| | 3 км | 13,,40 | 15,,30 | 15,,40 | 17,,40 | 18,,00 | 20,,20 |
| | 5 км | 23,,25 | 26,,40 | 26,,50 | 30,,35 | 31,,00 | 35,,15 |
| | 7,5 км | 36,,15 | 41,,00 | 41,,45 | 47,,30 | 48,,15 | 55,,15 |
| | 10 км | 49,,30 | 56,,50 | 57,,15 | 1,05,45 | 1,06,45 | 1,16,45 |
| | 15 км | 1,17,50 | | 1,30,00 | | 1,46,00 | |
| | 5+5 | 48,,40 | | 57,,00 | | 1,07,00 | |
| | персыют | 7,5+7,5 | 1,15,30 | | 1,28,00 | | 1,45,30 |

Таблица норм и условия их выполнения для массовых спортивных разрядов в лыжных гонках

| | дистанция | единицы измерения | I взр.разряд | | II взр.разряд | | III взр.разряд | | I юн.разряд | | II юн.разряд | | III юн.разряд | |
|--------------------|--------------|-------------------|--------------|---------|---------------|---------|----------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|
| | | | муж | жен | муж | жен | муж | жен | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| | спринт - 0,8 | мин.сек | | 2,,45 | | 3,,05 | | 3,,25 | | 3,,55 | | 4,,30 | | 5,,10 |
| | спринт - 1 | мин.сек | 3,,05 | 3,,25 | 3,,25 | 3,,50 | 3,,50 | 4,,20 | 4,,25 | 4,,55 | 5,,05 | 5,,40 | 5,,50 | 6,,35 |
| | спринт - 1,2 | мин.сек | 3,,40 | 4,,10 | 4,,10 | 4,,40 | 4,,40 | 5,,15 | 5,,20 | 6,,00 | 6,,10 | 6,,55 | 7,,25 | 8,,00 |
| | спринт - 1,4 | мин.сек | 4,,20 | | 4,,50 | | 5,,20 | | 6,,15 | | 7,,15 | | 8,,20 | |
| | 3 км | мин.сек | 9,,20 | 10,,30 | 10,,25 | 11,,45 | 11,,50 | 13,,15 | 13,,30 | 15,,15 | 15,,40 | 17,,35 | 18,,15 | 20,,30 |
| | 5 км | мин.сек | 15,,05 | 17,,50 | 17,,40 | 19,,55 | 20,,05 | 22,,45 | 23,,00 | 26,,00 | 26,,50 | 30,,15 | 30,,20 | 35,,20 |
| | 7,5 км | мин.сек | 24,,00 | 27,,25 | 27,,00 | 29,,30 | 30,,45 | 33,,45 | 35,,20 | 40,,00 | 41,,25 | 46,,45 | 48,,40 | 55,45 |
| | 10 км | час.мин.сек | 34,,10 | 39,,30 | 38,,00 | 44,,00 | 43,,00 | 49,,40 | 49,,30 | 56,,50 | 57,,00 | 1,05,45 | 1,06,45 | 1,16,45 |
| | 15 км | час.мин.сек | 52,,42 | 01:01,0 | 59,,00 | 01:08,3 | 01:07,0 | 01:18,0 | 1,17,50 | | 1,30,00 | | 1,46,00 | |
| | 20 км | час.мин.сек | 1,12,00 | 1,23,50 | 1,21,00 | 1,34,00 | 1,32,00 | 1,47,00 | | | | | | |
| | 30 км | час.мин.сек | 1,51,40 | 2,10,30 | 2,06,00 | 2,27,00 | 2,24,30 | 2,49,00 | | | | | | |
| | 50 км | час.мин.сек | 2,13,30 | 3,48,00 | 3,40,00 | 4,19,00 | 4,14,00 | 5,00,00 | | | | | | |
| | 70 км | час.мин.сек | 4,38,30 | | 5,16,0 | | 6,06,30 | | | | | | | |
| ильсвободный стиль | спринт - 0,8 | мин.сек | | 2,,50 | | 3,,10 | | 3,,30 | | 3,,55 | | 4,,25 | | 5,,05 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|
| | спринт - 1 | мин.сек | 3,,10 | 3,,35 | 3,,30 | 4,,00 | 3,,55 | 4,,25 | 4,,25 | 5,,00 | 5,,00 | 5,,40 | 5,,45 | 6,,25 |
| | спринт - 1,2 | мин.сек | 3,,50 | 4,,20 | 4,,15 | 4,,50 | 4,,45 | 5,,20 | 5,,20 | 6,,05 | 6,,05 | 6,,55 | 7,,00 | 7,,50 |
| | спринт - 1,4 | мин.сек | 4,,30 | | 4,,50 | | 5,,35 | | 6,,20 | | 7,,10 | | 8,,10 | |
| | 3 км | мин.сек | 9,,30 | 10,,50 | 10,,45 | 12,,15 | 12,,00 | 13,,45 | 13,,40 | 15,,30 | 15,,40 | 17,,40 | 18,,00 | 20,,20 |
| | 5 км | мин.сек | 16,,20 | 18,,50 | 18,,15 | 20,,55 | 20,,35 | 23,,30 | 23,,25 | 26,,40 | 26,,50 | 30,,35 | 31,,00 | 35,,15 |
| | 7,5 км | мин.сек | 25,,10 | 29,,00 | 28,,00 | 32,,15 | 31,,40 | 36,,15 | 36,,15 | 41,,00 | 41,,45 | 47,,30 | 48,,15 | 55,,15 |
| | 10 км | час.мин.сек | 35,,20 | 40,,50 | 39,,00 | 46,,00 | 44,,00 | 52,,00 | 49,,30 | 56,,50 | 57,,15 | 1,05,45 | 1,06,45 | 1,16,45 |
| | 15 км | час.мин.сек | 53,,52 | 1,02,20 | 1,01,10 | 1,11,00 | 1,08,00 | 1,20,00 | 1,17,50 | | 1,30,00 | | 1,46,00 | |
| | 20 км | час.мин.сек | 1,13,20 | 1,24,50 | 1,22,00 | 1,36,30 | 1,36,00 | 1,48,00 | | | | | | |
| | 30 км | час.мин.сек | 1,53,40 | 2,13,30 | 2,10,00 | 2,28,00 | 2,26,30 | 2,52,00 | | | | | | |
| | 50 км | час.мин.сек | 3,13,45 | 3,50,00 | 3,43,00 | 4,20,00 | 4,16,00 | 5,20,00 | | | | | | |
| | 70 км | час.мин.сек | 4,44,30 | | 5,20,0 | | 6,10,30 | | | | | | | |
| персьют | 5+5 | мин.сек | 33,,30 | 38,,00 | 37,,15 | 42,,30 | 42,,25 | 47,,45 | 48,,40 | | 57,,00 | | 1,07,00 | |
| | 7,5+7,5 | час.мин.сек | 50,,50 | 58,,00 | 57,,00 | 1,05,00 | 1,05,15 | 1,13,45 | 1,15,30 | | 1,28,00 | | 1,45,30 | |
| | 10+10 | мин.сек | 1,08,45 | | 1,17,00 | | 1,,29,00 | | | | | | | |
| | 15+15 | час.мин.сек | 1,45,30 | | 1,58,45 | | 2,18,00 | | | | | | | |
| условия выполнения норм | Разрядные нормы для выполнения 1,2,3 разрядов выполняются на соревнованиях областного и районного уровня , юношеские разряды на соревнованиях спортивных организаций имеющих право присваивать массовые разряды(коллективов физической культуры, спортивных и образовательных школ) | | | | | | | | | | | | | |