

Приложение № 39
к приказу Минспорта России
от «13» ноября 2017 г. № 990

С изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 09.04.18. № 325 и от 09.01.20. № 1
Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «полюатлон»

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 18 лет				
Статус спортивных соревнований	Пол	Спортивная дисциплина	Требование: место занять	Условие выполнения требования: набрать очки (не менее)
1	2	3	4	5
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	5-борье с бегом	1-5	415
		4-борье с бегом	1-2	355
		3-борье		
		лыжной гонкой с	1-5	295
Кубок мира (финал или сумма этапов)	Мужчины, женщины	5-борье с бегом	1-4	415*
		4-борье с бегом	1	355*
		3-борье		
		лыжной гонкой с	1-4	295*
	* Условие: очки набрать на одном из этапов			
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	5-борье с бегом	1-3	415
		4-борье с бегом	1	355
		3-борье		
		лыжной гонкой с	1-3	295
Кубок Европы (финал или сумма этапов)	Мужчины, женщины	5-борье с бегом	1-2	415*
		3-борье		
		с лыжной гонкой	1-2	295*
	* Условие: очки набрать на одном из этапов			
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	5-борье с бегом	1	415
		3-борье		
		с лыжной гонкой	1	295

2. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивных разрядов.

МС выполняется с 16 лет, КМС – с 14 лет, I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды – с 12 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	МС		Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды					
					КМС		I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	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	17	18	19
1	5-борье с бегом	Очки	399	414	375	375	330	330	270	270	200	200	150	150	140	140	130	130
2	4-борье с бегом	Очки	343	352	290	290	270	270	240	240	180	180	130	130	120	120	110	110
3	3-борье с бегом	Очки			240	245	200	200	170	170	140	140	110	110	100	100	90	90
4	2-борье с бегом	Очки							90	90	80	80	70	70	60	60	50	50
5	3-борье с лыжной гонкой	Очки	288	294	240	245	220	225	190	190	150	150	110	110	100	100	90	90
6	2-борье с лыжной гонкой	Очки							90	90	80	80	70	70	60	60	50	50

7	6-борье с бегом	Очки					390	390	310	310	225	225	175	175	165	165	150	150
8	4-борье с лыжной гонкой	Очки					270	270	240	240	180	180	130	130	120	120	110	110

Иные условия	1. МС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП. Содержание спортивных дисциплин должно соответствовать возрастной группе мужчины и женщины. 2. КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации. Содержание спортивных дисциплин должно соответствовать возрастной группе мужчины, женщины. 3. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации. 4. II и III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса. 5. Содержание спортивных дисциплин приведено в таблице 1. 6. Очки начисляются согласно таблицам 2-5. 7. Для спортивных дисциплин (кроме спортивных дисциплин «6-борье с бегом» и «4-борье с лыжной гонкой») первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в следующих возрастных группах: юниоры и юниорки (21-23 года), юниоры и юниорки (18-20 лет), юноши и девушки (16-17 лет), юноши и девушки (14-15 лет), мальчики и девочки (12-13 лет). 8. Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом» и «4-борье с лыжной гонкой»: 8.1. Первенство России проводится в возрастной группе: юноши, девушки (16-17 лет).
--------------	---

8.2. Всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга проводятся в следующих возрастных группах: юноши, девушки (16-17 лет), юноши, девушки (13-15 лет).

8.3. Другие межрегиональные спортивные соревнования, в том числе являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, включенные в ЕКП, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие официальные физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие официальные физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в следующих возрастных группах: юноши, девушки (16-17 лет), юноши, девушки (13-15 лет), мальчики, девочки (11-12 лет).

8.4. Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (17-25 лет)».

9. Первенство мира среди студентов, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры и юниорки (17-25 лет).

10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Содержание спортивных дисциплин

1	5-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 3000 м
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м
		Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 2000 м
		Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, метание спортивного снаряда 300 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м
		Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м
		Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м

2	4-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м (круг 200 м или 400 м)
		Женщины, юниорки (21-23 лет), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, стоя, 10 м), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)

3	3-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, бег 2000 м (круг 200 м или 400 м)
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Мальчики (12-13 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
4	2-борье с бегом	Юноши (14-15 лет)	Подтягивание - 3 мин, бег 2000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Мальчики (12-13 лет)	Подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девочки (12-13 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 500 м (круг 200 м или 400 м)

5	3-борье с лыжной гонкой	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км
		Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км
		Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Мальчики (12-13 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км

6	2-борье с лыжной гонкой	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км
		Юноши (14-15 лет)	Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км
		Девушки (14-15 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Мальчики (12-13 лет)	Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Девочки (12-13 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км

7	6-борье с бегом	Юниоры (17-25 лет), юноши (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г, стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), плавание 50 м, бег 3000 м, подтягивание – 3 мин
		Юниорки (17-25 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), плавание 50 м, бег 2000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин
		Юноши (13-15 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), плавание 50 м, бег 2000 м, подтягивание – 3 мин
		Девушки (13-15 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), плавание 50 м, бег 2000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин
		Мальчики (11-12 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), плавание 50 м, бег 1500 м, подтягивание – 3 мин
		Девочки (11-12 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), плавание 50 м, бег 1500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин

8	4-борье с лыжной гонкой	Юниоры (17-25 лет), юноши (16-17 лет)	Стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), подтягивание – 3 мин, лыжная гонка 5 км, прыжок в длину с места толчком двух ног
		Юниорки (17-25 лет), девушки (16-17 лет)	Стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног
		Юноши (13-15 лет)	Стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), подтягивание – 3 мин, лыжная гонка 5 км, прыжок в длину с места толчком двух ног
		Девушки (13-15 лет)	Стрельба - упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног
		Мальчики (11-12 лет)	Стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), подтягивание – 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног
		Девочки (11-12 лет)	Стрельба – упражнение Па-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 мин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин, лыжная гонка 2 км, прыжок в длину с места толчком двух ног

Таблица 2

Оценка результатов в 6-борье с бегом, 5-борье с бегом, 4-борье с бегом, 3-борье с бегом, 2-борье с бегом
(мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

Очки	Бег						Метание (м)		Стрельба из винтовки пневма- тической		Плавание вольным стилем (мин, с)		Подтягивание (количество раз)	
	60 м (с)	100 м (с)	1000 м (мин, с)	1500 м (мин, с)	2000 м (мин, с)	3000 м (мин, с)	Мяча 150 г	Спортив- ного снаряда (700 г или 500 г)	Упраж- нение П-ВП (очки)	Упраж- нение Ш-ВП или ШП-ВП (очки)	50 м	100 м	За 3 мин	За 4 мин
116	6,5		2:14		5:19	8:08		78,0			0:22,8	0:47,0	53	92
115		10,4	2:15		5:20	8:10		77,5			0:23,0	0:47,5		90
114			2:16		5:21	8:12		77,0			0:23,2	0:48,0	52	88
113			2:17		5:22	8:14		76,5			0:23,4	0:48,5		86
112	6,6	10,5	2:18		5:23	8:16		76,0		100	0:23,6	0:49,0	51	84
111			2:19		5:24	8:18		75,5			0:23,8	0:49,5		82
110			2:20		5:25	8:20		75,0		99	0:24,0	0:50,0	50	80
109		10,6	2:21		5:26	8:22		74,5			0:24,2	0:50,5		78
108	6,7		2:22		5:27	8:24		74,0		98	0:24,4	0:51,0	49	76
107			2:23		5:28	8:26		73,5			0:24,6	0:51,5		74
106		10,7	2:24		5:29	8:28		73,0		97	0:24,8	0:52,0	48	72
105			2:25		5:30	8:30		72,5			0:25,0	0:52,5		70
104	6,8		2:26		5:31	8:32		72,0		96	0:25,2	0:53,0	47	68
103		10,8	2:27		5:32	8:34		71,5	50		0:25,4	0:53,5		66

102			2:28		5:33	8:36		71,0		95	0:25,6	0:54,0	46	64
101			2:29		5:34	8:38		70,5			0:25,8	0:54,5		62
100	6,9	10,9	2:30	4:20	5:35	8:40	100,0	70,0	49	94	0:26,0	0:55,0	45	60
99			2:31	4:21	5:36	8:42	99,0	69,5			0:26,2	0:55,5		58
98			2:32	4:22	5:37	8:44	98,0	69,0		93	0:26,4	0:56,0	44	56
97		11,0	2:33	4:23	5:38	8:46	97,0	68,5	48		0:26,6	0:56,5		54
96	7,0		2:34	4:24	5:39	8:48	96,0	68,0		92	0:26,8	0:57,0	43	52
95			2:35	4:25	5:40	8:50	95,0	67,5			0:27,0	0:57,5		50
94		11,1	2:36	4:26	5:41	8:52	94,0	67,0	47	91	0:27,2	0:58,0	42	49
93			2:37	4:27	5:42	8:54	93,0	66,5			0:27,4	0:58,5		48
92	7,1		2:38	4:28	5:43	8:56	92,0	66,0	46	90	0:27,6	0:59,0	41	47
91		11,2	2:39	4:29	5:44	8:58	91,0	65,5			0:27,8	0:59,5		46
90			2:40	4:30	5:45	9:00	90,0	65,0	45	89	0:28,0	1:00,0	40	45
89			2:41	4:32	5:46	9:02	89,0	64,5			0:28,2	1:00,5		44
88	7,2	11,3	2:42	4:34	5:47	9:04	88,0	64,0	44	88	0:28,4	1:01,0	39	43
87			2:43	4:36	5:48	9:06	87,0	63,5		87	0:28,6	1:01,5		42
86			2:44	4:38	5:49	9:08	86,0	63,0	43	86	0:28,8	1:02,0	38	41
85		11,4	2:45	4:40	5:50	9:10	85,0	62,5		85	0:29,0	1:02,5		40
84	7,3		2:46	4:42	5:52	9:12	84,0	62,0	42	84	0:29,2	1:03,0	37	39
83			2:47	4:44	5:54	9:14	83,0	61,5		83	0:29,4	1:03,5		38
82		11,5	2:48	4:46	5:56	9:16	82,0	61,0	41	82	0:29,6	1:04,0	36	37
81	7,4		2:49	4:48	5:58	9:18	81,0	60,5		81	0:29,8	1:04,5		36
80			2:50	4:50	6:00	9:20	80,0	60,0	40	80	0:30,0	1:05,0	35	35
79		11,6	2:51	4:52	6:02	9:23	79,0	59,5		79	0:30,2	1:05,5		
78	7,5		2:52	4:54	6:04	9:26	78,0	59,0	39	78	0:30,4	1:06,0	34	34
77			2:53	4:56	6:06	9:29	77,0	58,5		77	0:30,6	1:06,5		
76		11,7	2:54	4:58	6:08	9:32	76,0	58,0	38	76	0:30,8	1:07,0	33	33
75	7,6		2:55	5:00	6:10	9:35	75,0	57,5	37	75	0:31,0	1:07,5		
74		11,8	2:56	5:02	6:12	9:38	74,0	57,0		74	0:31,2	1:08,0	32	32
73			2:57	5:04	6:14	9:41	73,0	56,5		73	0:31,4	1:08,5		
72	7,7	11,9	2:58	5:06	6:16	9:44	72,0	56,0	36	72	0:31,6	1:09,0	31	31
71			2:59	5:08	6:18	9:47	71,0	55,5		71	0:31,8	1:09,5		
70		12,0	3:00	5:10	6:20	9:50	70,0	55,0	35	70	0:32,0	1:10,0	30	30
69	7,8		3:01	5:12	6:22	9:53	69,0	54,5		69	0:32,2	1:10,6		

68		12,1	3:02	5:14	6:24	9:56	68,0	54,0	34	68	0:32,4	1:11,2	29	29
67			3:03	5:16	6:26	9:59	67,0	53,5		67	0:32,6	1:11,8		
66	7,9	12,2	3:04	5:18	6:28	10:02	66,0	53,0	33	66	0:32,8	1:12,4	28	28
65			3:05	5:20	6:30	10:05	65,0	52,5		65	0:33,0	1:13,0		
64		12,3	3:06	5:22	6:32	10:08	64,0	52,0	32	64	0:33,2	1:13,6	27	27
63	8,0		3:07	5:24	6:34	10:11	63,0	51,5		63	0:33,4	1:14,2		
62		12,4	3:08	5:26	6:36	10:14	62,0	51,0	31	62	0:33,6	1:14,8	26	26
61			3:09	5:28	6:38	10:17	61,0	50,5		61	0:33,8	1:15,4		
60	8,1	12,5	3:10	5:30	6:40	10:20	60,0	50,0	30	60	0:34,0	1:16,0	25	25
59			3:11	5:32	6:42	10:23	59,0	49,5		59	0:34,2	1:16,6		
58		12,6	3:12	5:34	6:44	10:26	58,0	49,0	29	58	0:34,4	1:17,2	24	24
57	8,2		3:13	5:36	6:46	10:29	57,0	48,5		57	0:34,6	1:17,8		
56		12,7	3:14	5:38	6:48	10:32	56,0	48,0	28	56	0:34,8	1:18,4	23	23
55			3:15	5:40	6:50	10:35	55,0	47,5		55	0:35,0	1:19,0		
54	8,3	12,8	3:16	5:43	6:52	10:38	54,0	47,0	27	54	0:35,2	1:19,6	22	22
53			3:17	5:46	6:54	10:41	53,0	46,5		53	0:35,4	1:20,2		
52	8,4	12,9	3:18	5:49	6:56	10:44	52,0	46,0	26	52	0:35,6	1:20,8	21	21
51			3:19	5:52	6:58	10:47	51,0	45,5		51	0:35,8	1:21,4		
50	8,5	13,0	3:20	5:55	7:00	10:50	50,0	45,0	25	50	0:36,0	1:22,0	20	20
49			3:21	5:58	7:02	10:53	49,5	44,5		49	0:36,4	1:23,0		
48	8,6	13,1	3:22	6:01	7:04	10:56	49,0	44,0	24	48	0:36,8	1:24,0	19	19
47			3:23	6:04	7:06	10:59	48,5	43,5		47	0:37,2	1:26,0		
46	8,7	13,2	3:24	6:07	7:08	11:02	48,0	43,0	23	46	0:37,6	1:28,0	18	18
45			3:25	6:10	7:10	11:05	47,5	42,5		45	0:38,0	1:30,0		
44	8,8	13,3	3:26	6:14	7:12	11:08	47,0	42,0	22	44	0:38,6	1:32,0	17	17
43			3:27	6:18	7:14	11:11	46,5	41,5		43	0:39,2	1:34,0		
42	8,9	13,4	3:28	6:22	7:16	11:14	46,0	41,0	21	42	0:39,8	1:36,0	16	16
41			3:29	6:26	7:18	11:17	45,5	40,5		41	0:40,4	1:38,0		
40	9,0	13,5	3:30	6:30	7:20	11:20	45,0	40,0	20	40	0:41,0	1:40,0	15	15
39			3:31	6:34	7:22	11:23	44,5	39,5		39	0:41,8	1:42,0		
38	9,1	13,6	3:32	6:38	7:24	11:26	44,0	39,0	19	38	0:42,6	1:44,0	14	14
37			3:33	6:42	7:27	11:29	43,5	38,5		37	0:43,4	1:46,0		
36	9,2	13,7	3:34	6:46	7:30	11:32	43,0	38,0	18	36	0:44,3	1:48,0	13	13
35			3:35	6:50	7:33	11:36	42,5	37,5		35	0:45,2	1:50,0		

34	9,3	13,8	3:36	6:54	7:36	11:40	42,0	37,0	17	34	0:46,1	1:52,0	12	12
33			3:37	6:58	7:39	11:45	41,5	36,5		33	0:47,0	1:54,0		
32	9,4	13,9	3:38	7:02	7:42	11:50	41,0	36,0	16	32	0:48,0	1:56,0		
31			3:39	7:06	7:46	11:55	40,5	35,5		31	0:49,0	1:58,0	11	11
30	9,5	14,0	3:40	7:10	7:50	12:00	40,0	35,0	15	30	0:50,0	2:00,0		
29	9,6		3:41	7:15	7:56	12:08	39,5	34,5		29	0:51,0	2:02,0		
28	9,7	14,1	3:42	7:20	8:02	12:16	39,0	34,0	14	28	0:52,0	2:04,0	10	10
27	9,8		3:43	7:25	8:08	12:24	38,5	33,5		27	0:53,0	2:06,0		
26	9,9	14,2	3:44	7:30	8:14	12:32	38,0	33,0	13	26	0:54,0	2:08,0		
25	10,0		3:45	7:35	8:20	12:40	37,5	32,5		25	0:55,0	2:10,0	9	9
24	10,2	14,3	3:46	7:40	8:26	12:50	37,0	32,0	12	24	0:56,0	2:12,0		
23	10,4		3:47	7:45	8:32	13:00	36,5	31,5		23	0:57,0	2:14,0		
22	10,6	14,4	3:48	7:50	8:38	13:10	36,0	31,0	11	22	0:58,0	2:16,0	8	8
21	10,8		3:49	7:55	8:44	13:20	35,5	30,5		21	0:59,0	2:18,0		
20	11,0	14,5	3:50	8:00	8:50	13:30	35,0	30,0	10	20	1:00,0	2:20,0		
19	11,2	14,6	3:52	8:05	8:56	13:40	34,5	29,5		19	1:02,0	2:22,0	7	7
18	11,4	14,7	3:56	8:10	9:04	13:52	34,0	29,0	9	18	1:04,0	2:24,0		
17	11,6	14,8	4:02	8:15	9:14	14:04	33,5	28,5		17	1:06,0	2:26,0		
16	11,8	14,9	4:08	8:20	9:26	14:16	33,0	28,0	8	16	1:08,0	2:28,0	6	6
15	12,0	15,0	4:16	8:26	9:40	14:28	32,5	27,5		15	1:10,0	2:30,0		
14	12,2	15,2	4:24	8:32	9:54	14:40	32,0	27,0	7	14	1:12,0	2:33,0		
13	12,4	15,4	4:32	8:38	10:10	14:52	31,5	26,5		13	1:14,0	2:36,0	5	5
12	12,6	15,6	4:40	8:44	10:26	15:04	31,0	26,0	6	12	1:16,0	2:39,0		
11	12,8	15,8	4:50	8:50	10:42	15:16	30,5	25,5		11	1:18,0	2:42,0		
10	13,0	16,0	5:00	8:56	11:00	15:30	30,0	25,0	5	10	1:20,0	2:45,0	4	4
9	13,2	16,3	5:10	9:03	11:20	15:46	29,5	24,5		9	1:22,0	2:48,0		
8	13,4	16,6	5:20	9:10	11:40	16:02	29,0	24,0	4	8	1:24,0	2:51,0		
7	13,7	16,9	5:30	9:17	12:00	16:20	28,5	23,5		7	1:26,0	2:55,0	3	3
6	14,0	17,3	5:40	9:24	12:20	16:38	28,0	23,0	3	6	1:29,0	3:00,0		
5	14,3	17,7	5:50	9:31	12:40	16:56	27,5	22,5		5	1:32,0	3:05,0		
4	14,6	18,1	6:00	9:38	13:00	17:16	27,0	22,0	2	4	1:35,0	3:10,0	2	2
3	15,0	18,6	6:15	9:45	13:30	17:36	26,5	21,5		3	1:38,0	3:16,0		
2	15,5	19,2	6:35	9:52	14:10	18:00	26,0	21,0	1	2	1:41,0	3:22,0		
1	16,0	20,0	7:00	10:00	15:00	18:30	25,0	20,0		1	1:45,0	3:30,0	1	1

Примечание: в возрастной группе мальчики и девочки (12-13 лет) оценка в очках физического результата в упражнении не может превышать 100 очков

Таблица 3

Оценка результатов в 6-борье с бегом, 5-борье с бегом, 4-борье с бегом, 3-борье с бегом, 2-борье с бегом (женщины, юниорки, девушки, девочки)

Очки	Бег						Метание (м)		Стрельба из винтовки пневматической		Плавание вольным стилем (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	
	60 м (с)	100 м (с)	500 м (мин, с)	1000 м (мин, с)	1500 м (мин, с)	2000 м (мин, с)	Мяча 150 г	Спортивного снаряда (500 г или 300 г)	Упражнение II-ВП (очки)	Упражнение III-ВП или IIIa-ВП (очки)	50 м	100 м	За 3 мин	За 4 мин
116	7,4	11,7		2:34	4:34	5:48		63,0			0:25,8	0:53,4	132	178
115				2:35	4:35	5:50		62,5			0:26,0	0:54,0	130	175
114		11,8		2:36	4:36	5:52		62,0			0:26,2	0:54,6	128	172
113				2:37	4:37	5:54		61,5			0:26,4	0:55,2	126	169
112	7,5	11,9		2:38	4:38	5:56		61,0		100	0:26,6	0:55,8	124	166
111				2:39	4:39	5:58		60,5			0:26,8	0:56,4	122	163
110		12,0		2:40	4:40	6:00		60,0		99	0:27,0	0:57,0	120	160
109				2:41	4:41	6:02		59,5			0:27,2	0:57,6	118	157
108	7,6	12,1		2:42	4:42	6:04		59,0		98	0:27,4	0:58,2	116	154
107				2:43	4:43	6:06		58,5			0:27,6	0:58,8	114	151
106		12,2		2:44	4:44	6:08		58,0		97	0:27,8	0:59,4	112	148

105				2:45	4:45	6:10		57,5			0:28,0	1:00,0	110	145
104	7,7	12,3		2:46	4:46	6:12		57,0		96	0:28,2	1:00,6	108	142
103				2:47	4:47	6:14		56,5	50		0:28,4	1:01,2	106	139
102		12,4		2:48	4:48	6:16		56,0		95	0:28,6	1:01,8	104	136
101				2:49	4:49	6:18		55,5			0:28,8	1:02,4	102	133
100	7,8	12,5	1:15,0	2:50	4:50	6:20	80,0	55,0	49	94	0:29,0	1:03,0	100	130
99			1:15,5	2:51	4:51	6:22	79,0	54,5			0:29,2	1:03,6	98	127
98		12,6	1:16,0	2:52	4:52	6:24	78,0	54,0		93	0:29,4	1:04,2	96	124
97			1:16,5	2:53	4:53	6:26	77,0	53,5	48		0:29,6	1:04,8	94	121
96	7,9	12,7	1:17,0	2:54	4:54	6:28	76,0	53,0		92	0:29,8	1:05,4	92	118
95			1:17,5	2:55	4:55	6:30	75,0	52,5			0:30,0	1:06,0	90	115
94		12,8	1:18,0	2:56	4:56	6:32	74,0	52,0	47	91	0:30,2	1:06,6	88	112
93			1:18,5	2:57	4:57	6:34	73,0	51,5			0:30,4	1:07,2	86	109
92	8,0	12,9	1:19,0	2:58	4:58	6:36	72,0	51,0	46	90	0:30,6	1:07,8	84	106
91			1:19,5	2:59	4:59	6:38	71,0	50,5			0:30,8	1:08,4	82	103
90		13,0	1:20,0	3:00	5:00	6:40	70,0	50,0	45	89	0:31,0	1:09,0	80	100
89			1:20,5	3:01	5:02	6:42	69,0	49,5			0:31,2	1:09,6	78	98
88	8,1	13,1	1:21,0	3:02	5:04	6:44	68,0	49,0	44	88	0:31,4	1:10,2	76	96
87			1:21,5	3:03	5:06	6:46	67,0	48,5		87	0:31,6	1:10,8	74	94
86		13,2	1:22,0	3:04	5:08	6:48	66,0	48,0	43	86	0:31,8	1:11,4	72	92
85			1:22,5	3:05	5:10	6:50	65,0	47,5		85	0:32,0	1:12,0	70	90
84	8,2	13,3	1:23,0	3:06	5:12	6:52	64,0	47,0	42	84	0:32,2	1:12,6	69	88
83			1:23,5	3:07	5:14	6:54	63,0	46,5		83	0:32,4	1:13,2	68	86
82		13,4	1:24,0	3:08	5:16	6:56	62,0	46,0	41	82	0:32,6	1:13,8	67	84
81	8,3		1:24,5	3:09	5:18	6:58	61,0	45,5		81	0:32,8	1:14,4	66	82
80		13,5	1:25,0	3:10	5:20	7:00	60,0	45,0	40	80	0:33,0	1:15,0	65	80
79			1:25,5	3:12	5:22	7:03	59,5	44,5		79	0:33,2	1:15,6	64	78
78	8,4	13,6	1:26,0	3:14	5:24	7:06	59,0	44,0	39	78	0:33,4	1:16,2	63	76
77			1:26,5	3:16	5:26	7:09	58,5	43,5		77	0:33,6	1:16,8	62	74

76		13,7	1:27,0	3:18	5:28	7:12	58,0	43,0	38	76	0:33,8	1:17,4	61	72
75	8,5		1:27,5	3:20	5:30	7:15	57,5	42,5	37	75	0:34,0	1:18,0	60	70
74		13,8	1:28,0	3:22	5:32	7:18	57,0	42,0		74	0:34,2	1:18,6	59	68
73			1:28,5	3:24	5:34	7:21	56,5	41,5		73	0:34,4	1:19,2	58	66
72	8,6	13,9	1:29,0	3:26	5:36	7:24	56,0	41,0	36	72	0:34,6	1:19,8	57	64
71			1:29,5	3:28	5:38	7:27	55,5	40,5		71	0:34,8	1:20,4	56	62
70		14,0	1:30,0	3:30	5:40	7:30	55,0	40,0	35	70	0:35,0	1:21,0	55	60
69	8,7		1:30,5	3:32	5:42	7:34	54,5	39,5		69	0:35,2	1:21,6	54	58
68		14,1	1:31,0	3:34	5:44	7:38	54,0	39,0	34	68	0:35,4	1:22,2	53	56
67			1:31,5	3:36	5:46	7:42	53,5	38,5		67	0:35,6	1:22,8	52	54
66	8,8	14,2	1:32,0	3:38	5:48	7:46	53,0	38,0	33	66	0:35,8	1:23,4	51	52
65			1:32,5	3:40	5:50	7:50	52,5	37,5		65	0:36,0	1:24,0	50	50
64		14,3	1:33,0	3:42	5:52	7:54	52,0	37,0	32	64	0:36,2	1:24,7	49	49
63	8,9		1:33,5	3:44	5:54	7:58	51,5	36,5		63	0:36,4	1:25,4	48	48
62		14,4	1:34,0	3:46	5:56	8:02	51,0	36,0	31	62	0:36,6	1:26,2	47	47
61			1:34,5	3:48	5:58	8:06	50,5	35,5		61	0:36,8	1:27,0	46	46
60	9,0	14,5	1:35,0	3:50	6:00	8:10	50,0	35,0	30	60	0:37,0	1:28,0	45	45
59			1:35,5	3:52	6:03	8:14	49,5	34,5		59	0:37,2	1:29,0	44	44
58		14,6	1:36,0	3:54	6:06	8:18	49,0	34,0	29	58	0:37,4	1:30,0	43	43
57			1:36,5	3:56	6:09	8:22	48,5	33,5		57	0:37,6	1:31,0	42	42
56	9,2	14,7	1:37,0	3:58	6:12	8:26	48,0	33,0	28	56	0:37,8	1:32,0	41	41
55			1:37,5	4:00	6:15	8:30	47,5	32,5		55	0:38,0	1:33,0	40	40
54	9,3	14,8	1:38,0	4:02	6:18	8:34	47,0	32,0	27	54	0:38,3	1:34,0	39	39
53			1:38,5	4:04	6:21	8:38	46,5	31,5		53	0:38,6	1:35,5	38	38
52	9,4	14,9	1:39,0	4:06	6:24	8:42	46,0	31,0	26	52	0:39,0	1:37,0	37	37
51			1:39,5	4:08	6:27	8:46	45,5	30,5		51	0:39,5	1:38,5	36	36
50	9,5	15,0	1:40,0	4:10	6:30	8:50	45,0	30,0	25	50	0:40,0	1:40,0	35	35
49	9,6		1:41,0	4:12	6:34	8:54	44,5	29,5		49	0:41,0	1:42,0	34	34
48	9,7	15,1	1:42,0	4:14	6:38	8:58	44,0	29,0	24	48	0:42,0	1:44,0	33	33

47	9,8		1:43,0	4:16	6:42	9:02	43,5	28,5		47	0:43,0	1:46,0	32	32
46	9,9	15,2	1:44,0	4:18	6:46	9:06	43,0	28,0	23	46	0:44,0	1:48,0	31	31
45	10,0		1:45,0	4:20	6:50	9:10	42,5	27,5		45	0:45,0	1:50,0	30	30
44	10,1	15,3	1:46,0	4:22	6:54	9:14	42,0	27,0	22	44	0:46,0	1:52,0	29	29
43	10,2		1:47,0	4:24	6:58	9:18	41,5	26,5		43	0:47,0	1:54,0	28	28
42	10,3	15,4	1:48,0	4:26	7:02	9:22	41,0	26,0	21	42	0:48,0	1:56,0	27	27
41	10,4		1:49,0	4:28	7:06	9:26	40,5	25,5		41	0:49,0	1:58,0	26	26
40	10,5	15,5	1:50,0	4:30	7:10	9:30	40,0	25,0	20	40	0:50,0	2:00,0	25	25
39	10,6		1:51,0	4:32	7:15	9:34	39,5	24,5		39	0:51,0	2:02,0	24	24
38	10,7	15,6	1:52,0	4:34	7:20	9:38	39,0	24,0	19	38	0:52,0	2:04,0	23	23
37	10,8		1:53,0	4:36	7:25	9:42	38,5	23,5		37	0:53,0	2:06,0	22	22
36	10,9	15,7	1:54,0	4:38	7:30	9:46	38,0	23,0	18	36	0:54,0	2:08,0	21	21
35	11,0		1:55,0	4:40	7:35	9:50	37,5	22,5		35	0:55,0	2:10,0	20	20
34	11,1	15,8	1:56,0	4:42	7:40	9:54	37,0	22,0	17	34	0:56,0	2:12,0	19	19
33	11,2		1:57,0	4:44	7:45	9:58	36,5	21,5		33	0:57,0	2:14,0	18	18
32	11,3	15,9	1:58,0	4:46	7:50	10:02	36,0	21,0	16	32	0:58,0	2:16,0	17	17
31	11,4		1:59,0	4:48	7:55	10:06	35,5	20,5		31	0:59,0	2:18,0	16	16
30	11,5	16,0	2:00,0	4:50	8:00	10:10	35,0	20,0	15	30	1:00,0	2:20,0	15	15
29	11,6	16,1	2:01,0	4:52	8:06	10:16	34,5	19,5		29	1:02,0	2:24,0		
28	11,7	16,2	2:02,0	4:54	8:12	10:22	34,0	19,0	14	28	1:04,0	2:28,0	14	14
27	11,8	16,3	2:03,0	4:56	8:18	10:28	33,5	18,5		27	1:06,0	2:32,0		
26	11,9	16,4	2:04,0	4:58	8:24	10:34	33,0	18,0	13	26	1:08,0	2:36,0	13	13
25	12,0	16,5	2:05,0	5:00	8:30	10:40	32,5	17,5		25	1:10,0	2:40,0		
24	12,2	16,6	2:06,0	5:02	8:36	10:46	32,0	17,0	12	24	1:12,0	2:44,0	12	12
23	12,4	16,7	2:07,0	5:04	8:42	10:54	31,5	16,5		23	1:14,0	2:48,0		
22	12,6	16,8	2:08,0	5:06	8:48	11:02	31,0	16,0	11	22	1:16,0	2:52,0	11	11
21	12,8	16,9	2:09,0	5:08	8:54	11:10	30,5	15,5		21	1:18,0	2:56,0		
20	13,0	17,0	2:10,0	5:10	9:00	11:20	30,0	15,0	10	20	1:20,0	3:00,0	10	10
19	13,2	17,2	2:12,0	5:14	9:06	11:32	29,5	14,5		19	1:22,0	3:04,0		

18	13,4	17,4	2:14,0	5:18	9:12	11:45	29,0	14,0	9	18	1:24,0	3:08,0	9	9
17	13,6	17,6	2:17,0	5:24	9:18	12:00	28,5	13,5		17	1:26,0	3:12,0		
16	13,8	17,8	2:20,0	5:30	9:24	12:20	28,0	13,0	8	16	1:28,0	3:16,0	8	8
15	14,0	18,1	2:24,0	5:38	9:30	12:40	27,5	12,5		15	1:30,0	3:20,0		
14	14,2	18,4	2:28,0	5:46	9:37	13:00	27,0	12,0	7	14	1:32,0	3:24,0	7	7
13	14,4	18,7	2:33,0	5:56	9:44	13:25	26,5	11,5		13	1:34,0	3:28,0		
12	14,6	19,0	2:38,0	6:06	9:51	13:50	26,0	11,0	6	12	1:36,0	3:32,0	6	6
11	14,8	19,3	2:44,0	6:18	9:58	14:10	25,5	10,5		11	1:38,0	3:36,0		
10	15,0	19,6	2:50,0	6:30	10:06	14:40	25,0	10,0	5	10	1:40,0	3:40,0	5	5
9	15,2	20,0	2:56,0	6:44	10:14	15:10	24,5	9,5		9	1:43,0	3:45,0		
8	15,4	20,4	3:03,0	6:58	10:22	15:40	24,0	9,0	4	8	1:46,0	3:50,0	4	4
7	15,7	20,8	3:10,0	7:12	10:30	16:15	23,5	8,5		7	1:50,0	3:56,0		
6	16,0	21,2	3:18,0	7:28	10:38	16:50	23,0	8,0	3	6	1:54,0	4:02,0	3	3
5	16,3	21,6	3:26,0	7:44	10:46	17:25	22,5	7,5		5	1:58,0	4:08,0		
4	16,6	22,1	3:34,0	8:00	10:54	18:00	22,0	7,0	2	4	2:03,0	4:14,0	2	2
3	17,0	22,6	3:42,0	8:18	11:02	18:40	21,5	6,5		3	2:08,0	4:22,0		
2	17,5	23,2	3:50,0	8:38	11:10	19:20	21,0	6,0	1	2	2:14,0	4:30,0	1	1
1	18,0	24,0	4:00,0	9:00	11:20	20:00	20,0	5,0		1	2:20,0	4:40,0		

Примечание: в возрастной группе мальчики и девочки (12-13 лет) оценка в очках физического результата в упражнении не может превышать 100 очков

Таблица 4

Оценка результатов в 4-борье с лыжной гонкой, 3-борье с лыжной гонкой, 2-борье с лыжной гонкой, командные соревнования (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

Очки	Лыжная гонка (мин, с)			Подтягивание (количество раз)		Стрельба из винтовки пневматической		Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)
	3 км	5 км	10 км	За 3 мин	За 4 мин	Упраж-нение II-ВП (очки)	Упраж-нение III-ВП или IIIa-ВП (очки)	
116		10:54	21:48	53	92			341
115		11:00	22:00		90			340
114		11:06	22:12	52	88			339
113		11:12	22:24		86		100	338
112		11:18	22:36	51	84			337
111		11:24	22:48		82		99	336
110		11:30	23:00	50	80			335
109		11:36	23:12		78		98	334
108		11:42	23:24	49	76			333
107		11:48	23:36		74		97	332
106		11:54	23:48	48	72			331
105		12:00	24:00		70		96	330
104		12:06	24:12	47	68	50		329
103		12:12	24:24		66		95	328
102		12:18	24:36	46	64			327
101		12:24	24:48		62	49	94	326
100	7:30	12:30	25:00	45	60			325
99	7:33	12:36	25:12		58		93	324

98	7:36	12:42	25:24	44	56	48		323
97	7:39	12:48	25:36		54		92	322
96	7:42	12:54	25:48	43	52			321
95	7:45	13:00	26:00		50	47	91	320
94	7:48	13:06	26:12	42	49			319
93	7:51	13:12	26:24		48	46	90	318
92	7:54	13:18	26:36	41	47			317
91	7:57	13:24	26:48		46	45	89	116
90	8:00	13:30	27:00	40	45			315
89	8:03	13:36	27:12		44	44	88	314
88	8:06	13:42	27:24	39	43		87	313
87	8:09	13:48	27:36		42	43	86	312
86	8:12	13:54	27:48	38	41		85	311
85	8:15	14:00	28:00		40	42	84	310
84	8:18	14:06	28:12	37	39		83	309
83	8:21	14:12	28:24		38	41	82	308
82	8:24	14:18	28:36	36	37		81	307
81	8:27	14:24	28:48		36	40	80	306
80	8:30	14:30	29:00	35	35		79	305
79	8:34	14:36	29:12			39	78	304
78	8:38	14:42	29:24	34	34		77	303
77	8:42	14:48	29:36			38	76	302
76	8:46	14:54	29:48	33	33	37	75	301
75	8:50	15:00	30:00				74	300
74	8:54	15:06	30:12	32	32		73	298
73	8:58	15:12	30:24			36	72	296
72	9:02	15:18	30:36	31	31		71	294
71	9:06	15:24	30:48			35	70	292
70	9:10	15:30	31:00	30	30		69	290

69	9:15	15:36	31:12			34	68	288
68	9:20	15:42	31:24	29	29		67	286
67	9:25	15:48	31:36			33	66	284
66	9:30	15:54	31:48	28	28		65	282
65	9:35	16:00	32:00			32	64	280
64	9:40	16:08	32:16	27	27		63	278
63	9:45	16:16	32:32			31	62	276
62	9:50	16:24	32:48	26	26		61	274
61	9:55	16:32	33:04			30	60	272
60	10:00	16:40	33:20	25	25		59	270
59	10:05	16:48	33:36			29	58	268
58	10:10	16:56	33:52	24	24		57	266
57	10:15	17:04	34:08			28	56	264
56	10:20	17:12	34:24	23	23		55	262
55	10:25	17:20	34:40			27	54	260
54	10:30	17:28	34:56	22	22		53	258
53	10:35	17:36	35:12			26	52	256
52	10:40	17:44	35:28	21	21		51	254
51	10:45	17:52	35:44			25	50	252
50	10:50	18:00	36:00	20	20		49	250
49	10:55	18:10	36:20			24	48	248
48	11:00	18:20	36:40	19	19		47	246
47	11:06	18:30	37:00			23	46	244
46	11:12	18:40	37:20	18	18		45	242
45	11:18	18:50	37:40			22	44	240
44	11:24	19:00	38:00	17	17		43	238
43	11:32	19:15	38:30			21	42	236
42	11:40	19:30	39:00	16	16		41	234
41	11:50	19:45	39:30			20	40	232

40	12:00	20:00	40:00	15	15		39	230
39	12:10	20:15	40:30			19	38	228
38	12:20	20:30	41:00	14	14		37	226
37	12:30	20:45	41:30			18	36	224
36	12:40	21:00	42:00	13	13		35	222
35	12:50	21:20	42:40			17	34	220
34	13:00	21:40	43:20	12	12		33	218
33	13:10	22:00	44:00			16	32	216
32	13:20	22:20	44:40				31	214
31	13:30	22:40	45:20	11	11	15	30	212
30	13:40	23:00	46:00				29	210
29	13:50	23:20	46:40			14	28	208
28	14:00	23:40	47:20	10	10		27	206
27	14:10	24:05	48:10			13	26	204
26	14:25	24:30	49:00				25	202
25	14:40	24:55	49:50	9	9	12	24	200
24	14:55	25:20	50:40				23	197
23	15:10	25:45	51:30			11	22	194
22	15:25	26:10	52:20	8	8		21	191
21	15:40	26:35	53:10			10	20	188
20	16:00	27:00	54:00				19	185
19	16:20	27:30	55:00	7	7	9	18	182
18	16:45	28:00	56:00				17	178
17	17:10	28:30	57:00			8	16	174
16	17:35	29:15	58:30	6	6		15	170
15	18:00	30:00	60:00			7	14	166
14	18:25	30:45	61:30				13	162
13	18:50	31:30	63:00	5	5	6	12	158
12	19:20	32:15	64:30				11	154

258

11	19:50	33:00	66:00			5	10	150
10	20:25	34:00	68:00	4	4		9	146
9	21:00	35:00	70:00			4	8	142
8	21:35	36:00	72:00				7	138
7	22:10	37:00	74:00	3	3	3	6	134
6	22:45	38:00	76:00				5	130

259

5	23:20	39:00	78:00			2	4	125
4	24:00	40:00	80:00	2	2		3	120
3	24:50	41:30	83:00			1	2	114
2	25:50	43:00	86:00				1	107
1	27:00	45:00	90:00	1	1	1		100

Примечание: в возрастной группе мальчики и девочки (12-13 лет) оценка в очках физического результата в упражнении не может превышать 100 очков

Оценка результатов в 4-борье с лыжной гонкой, 3-борье с лыжной гонкой, 2-борье с лыжной гонкой, командные соревнования (женщины, юниорки, девушки, девочки)

Очки	Лыжная гонка (мин, с)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		Стрельба из винтовки пневматической		Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)
	2 км	3 км	5 км	За 3 мин	За 4 мин	Упраж-нение II-ВП (очки)	Упраж-нение III-ВП или IIIa-ВП (очки)	
116		7:00	11:52	132	178			276
115		7:05	12:00	130	175			275
114		7:10	12:08	128	172			274
113		7:15	12:16	126	169		100	273
112		7:20	12:24	124	166			272
111		7:25	12:32	122	163		99	271
110		7:30	12:40	120	160			270
109		7:35	12:48	118	157		98	269
108		7:40	12:56	116	154			268
107		7:45	13:04	114	151		97	267
106		7:50	13:12	112	148			266
105		7:55	13:20	110	145		96	265
104		8:00	13:28	108	142	50		264
103		8:05	13:36	106	139		95	263
102		8:10	13:44	104	136			262
101		8:15	13:52	102	133	49	94	261
100	5:40	8:20	14:00	100	130			260
99	5:43	8:25	14:08	98	127		93	259

98	5:46	8:30	14:16	96	124	48		258
97	5:49	8:35	14:24	94	121		92	257
96	5:52	8:40	14:32	92	118			256
95	5:55	8:45	14:40	90	115	47	91	255
94	5:58	8:50	14:48	88	112			254
93	6:01	8:55	14:56	86	109	46	90	253
92	6:04	9:00	15:04	84	106			252
91	6:07	9:05	15:12	82	103	45	89	251
90	6:10	9:10	15:20	80	100			250
89	6:13	9:15	15:28	78	98	44	88	249
88	6:16	9:20	15:36	76	96		87	248
87	6:19	9:25	15:44	74	94	43	86	247
86	6:22	9:30	15:52	72	92		85	246
85	6:25	9:35	16:00	70	90	42	84	245
84	6:28	9:40	16:08	69	88		83	244
83	6:31	9:45	16:16	68	86	41	82	243
82	6:34	9:50	16:24	67	84		81	242
81	6:37	9:55	16:32	66	82	40	80	241
80	6:40	10:00	16:40	65	80		79	240
79	6:43	10:05	16:48	64	78	39	78	239
78	6:46	10:10	16:56	63	76		77	238
77	6:49	10:15	17:04	62	74	38	76	237
76	6:52	10:20	17:12	61	72	37	75	236
75	6:55	10:25	17:20	60	70		74	235
74	6:58	10:30	17:28	59	68		73	234
73	7:01	10:35	17:36	58	66	36	72	233
72	7:04	10:40	17:44	57	64		71	232
71	7:07	10:45	17:52	56	62	35	70	231
70	7:10	10:50	18:00	55	60		69	230

69	7:13	10:55	18:08	54	58	34	68	229
68	7:16	11:00	18:16	53	56		67	228
67	7:20	11:05	18:24	52	54	33	66	227
66	7:24	11:10	18:32	51	52		65	226
65	7:28	11:15	18:40	50	50	32	64	225
64	7:32	11:20	18:50	49	49		63	224
63	7:36	11:25	19:00	48	48	31	62	223
62	7:40	11:30	19:10	47	47		61	222
61	7:45	11:35	19:20	46	46	30	60	221
60	7:50	11:40	19:30	45	45		59	220
59	7:55	11:48	19:45	44	44	29	58	219
58	8:00	11:56	20:00	43	43		57	218
57	8:06	12:04	20:15	42	42	28	56	217
56	8:12	12:12	20:30	41	41		55	216
55	8:18	12:20	20:45	40	40	27	54	215
54	8:24	12:30	21:00	39	39		53	214
53	8:30	12:40	21:15	38	38	26	52	213
52	8:36	12:50	21:30	37	37		51	212
51	8:42	13:00	21:45	36	36	25	50	211
50	8:48	13:10	22:00	35	35		49	210
49	8:54	13:20	22:15	34	34	24	48	208
48	9:00	13:30	22:30	33	33		47	206
47	9:06	13:40	22:45	32	32	23	46	204
46	9:12	13:50	23:00	31	31		45	202
45	9:20	14:00	23:20	30	30	22	44	200
44	9:28	14:12	23:40	29	29		43	198
43	9:36	14:24	24:00	28	28	21	42	196
42	9:44	14:36	24:20	27	27		41	194
41	9:52	14:48	24:40	26	26	20	40	192

40	10:00	15:00	25:00	25	25		39	190
39	10:08	15:12	25:20	24	24	19	38	188
38	10:16	15:24	25:40	23	23		37	186
37	10:24	15:36	26:00	22	22	18	36	184
36	10:32	15:48	26:20	21	21		35	182
35	10:40	16:00	26:40	20	20	17	34	180
34	10:50	16:12	27:00	19	19		33	178
33	11:00	16:24	27:25	18	18	16	32	176
32	11:10	16:36	27:50	17	17		31	174
31	11:20	16:48	28:15	16	16	15	30	172
30	11:30	17:00	28:40	15	15		29	170
29	11:40	17:15	29:05			14	28	168
28	11:50	17:30	29:30	14	14		27	166
27	12:00	17:45	29:55			13	26	164
26	12:10	18:00	30:20	13	13		25	161
25	12:20	18:15	30:45			12	24	158
24	12:30	18:30	31:10	12	12		23	155
23	12:40	18:45	31:35			11	22	152
22	12:50	19:00	32:00	11	11		21	149
21	13:00	19:15	32:30			10	20	146
20	13:15	19:30	33:00	10	10		19	143
19	13:30	19:50	33:40			9	18	140
18	13:45	20:10	34:20	9	9		17	137
17	14:00	20:35	35:00			8	16	134
16	14:15	21:00	35:40	8	8		15	131
15	14:30	21:30	36:20			7	14	128
14	14:45	22:00	37:00	7	7		13	125
13	15:00	22:30	37:40			6	12	122
12	15:15	23:00	38:20	6	6		11	119

11	15:35	23:30	39:00			5	10	116
10	16:00	24:00	40:00	5	5		9	112
9	16:25	24:35	41:00			4	8	109
8	16:50	25:10	42:00	4	4		7	106
7	17:15	25:45	43:00			3	6	102
6	17:40	26:20	44:00	3	3		5	98
5	18:05	26:55	45:00			2	4	94
4	18:35	27:50	46:30	2	2		3	90
3	19:10	28:50	48:00			1	2	84
2	20:00	30:00	50:00	1	1		1	76
1	21:00	32:00	53:00			1		66

Примечание: в возрастной группе мальчики и девочки (12-13 лет) оценка в очках физического результата в упражнении не может превышать 100 очков

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «полиатлон»:

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;

III-ВП – стрельба из винтовки пневматической, стоя;

IIIa-ВП – стрельба из винтовки пневматической, стоя с опорой локтей о стойку;

ч – час;

мин – минута;

км – километр;

г – грамм.