4. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

МСМК выполняется с 15 лет, МС – с 14 лет, КМС – с 13 лет,
I-III спортивные разряды – с 10 лет, I-III юношеские спортивные разряды – с 9 лет

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Единицы измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
									I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	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	20	21
Открытые катки до 600 м над уровнем моря																				
1	Дистанция 100 м	с							11,80	12,5	12,10	13,20	13,00	13,80	13,90	14,60	15,10	15,80	16,50	17,30
2	Дистанция 300 м	с							29,00	31,20	29,80	33,40	32,90	35,10	35,50	37,60	39,00	41,20	43,30	45,50
3	Дистанция 500 м	мин, с	36,00	39,20	39,00	42,00	42,50	49,90	45,40	49,00	48,40	52,60	51,50	55,50	56,20	59,80	59,40	1:04,30	1:02,20	1:07,50
4	Дистанция 1000 м	мин, с	1:11,20	1:18,00	1:16,20	1:23,00	1:22,90	1:30,40	1:31,00	1:38,60	1:35,80	1:44,40	1:44,60	1:49,60	1:50,60	2:00,60	1:56,10	2:06,60	2:01,90	2:12,90
5	Дистанция 1500 м	мин, с	1:49,90	2:00,50	1:56,10	2:07,30	2:06,40	2:18,60	2:19,10	2:32,50	2:26,00	2:40,10	2:33,30	2:48,10	2:48,70	3:04,90	2:57,10	3:14,20	3:05,90	3:23,90
6	Дистанция 3000 м	мин, с	3:57,00	4:14,50	4:14,60	4:29,00	4:34,20	4:52,80	4:56,80	5:22,10	5:16,70	5:38,20	5:32,50	5:55,10	6:05,80	6:30,60	6:24,10		6:43,30	
7	Дистанция 5000 м	мин, с	6:32,00	7:17,70	6:59,00	7:42,40	7:36,20	8:23,50	8:21,90	9:13,90	8:47,00	9:41,50	9:13,30	10:10,60						
8	Дистанция 10 000 м	мин, с	13:36,60		14:30,00		15:47,30		17:22,00		18:14,10		19:08,80							
9	Многоборье (500м+1000м+500м+1000м)	Очки	144,20	158,10	156,00	170,60	171,10	185,80	188,20	198,80	195,90	213,70	207,50	225,30	228,20	243,00	239,60	260,20	251,60	273,20
10	Многоборье (500м+1500м+1000м+5000м)	Очки	153,70		162,30		176,80		189,70		202,90		214,40							
11	Многоборье (500м+3000м+1500м+5000м)	Очки		170,50		180,90	181,20	197,00	195,10	211,40	208,10	227,50	214,60	238,90						
12	Многоборье (500м+5000м+1500м+10000м)	Очки	158,10		167,90		182,90		198,60		211,90		221,80							
13	Многоборье (500м+1500м+1000м+3000м)	Очки		166,40		176,00	176,80	191,70	189,50	205,10	202,00	220,90	214,50	232,40	235,80	252,30				
14	Многоборье (100м+300м+100м+300м)	Очки							79,30	84,90	84,90	89,00	90,60	94,20	100,90	103,00	108,10	114,30	113,30	125,60
15	Командный забег 8 кругов	мин, с	3:50,70		4:08,60		4:30,61		4:57,70		5:12,60		5:28,20							
16	Командный забег 6 кругов	мин, с		3:07,40		3:17,90		3:35,50		3:57,00		4:08,90		4:21,30						
17	Командный забег - спринт 3 круга	мин, с	1:22,40	1:30,00	1:29,30	1:37,40	1:37,60	1:46,20	1:47,30	1:56,70	1:52,70	2:02,50	1:58,30	2:08,60						
18	Эстафета (4 чел. х 400м)	мин, с					2:19,80	2:28,80	2:29,10	2:40,60	2:38,10	2:52,10	2:49,80	3:01,20	3:03,60	3:15,80	3:22,00	3:33,50	3:45,00	3:56,50
19	Эстафета смешанная (4 чел. х 400м)	мин, с					2:25,60	2:25,60	2:32,90	2:32,90	2:45,20	2:45,20	2:55,10	2:55,10	3:09,80	3:09,80	3:27,70	3:27,70	3:50,80	3:50,80

Крытые катки до 600 м над уровнем моря и открытые катки свыше 600 м над уровнем моря																				
20	Дистанция 100 м	с							11,50	12,20	11,80	12,90	12,70	13,40	13,50	14,20	14,70	15,40	16,10	16,80
21	Дистанция 300 м	с							28,20	30,30	29,00	32,50	32,00	34,10	34,50	36,60	37,90	40,00	42,10	44,20
22	Дистанция 500 м	мин, с	34,60	37,75	36,00	39,50	41,20	44,60	44,10	47,60	47,00	51,10	50,00	53,90	55,00	59,50	57,70	1:02,40	1:00,60	1:05,60
23	Дистанция 1000 м	мин, с	1.08,50	1:14,61	1:10,90	1:19,50	1:20,50	1:27,80	1:28,40	1:36,50	1:33,00	1:41,40	1:37,60	1:46,40	1:47,40	1:57,10	1:52,80	2:02,90	1:58,40	2:09,10
24	Дистанция 1500 м	мин, с	1:45,60	1:54,63	1:49,00	2:03,70	2:02,80	2:14,60	2:15,00	2:28,50	2:21,80	2:35,40	2:28,90	2:43,20	2:43,70	2:59,50	2:51,90	3:08,50	3:00,50	3:17,90
25	Дистанция 3000 м	мин, с	3:50,00	4:01,52	4:02,50	4:21,50	4:26,20	4:46,30	4:48,20	5:12,70	5:07,50	5:28,30	5:22,80	5:44,70	5:55,10	6:19,20	6:12,90		6:31,50	
26	Дистанция 5000 м	мин, с	6:15,85	6:58,77	6:37,80	7:28,90	7:23,00	8:10,80	8:07,20	8:57,70	8:31,60	9:24,60	8:57,20	9:52,80						
27	Дистанция 10 000 м	мин, с	13:05,10		14:04,60		15:19,70		16:51,70		17:42,30		18:35,40							
28	Многоборье (500м+1000м+500м+1000м)	Очки	139,40	152,50	148,60	163,10	166,10	180,40	178,70	193,10	190,20	207,50	201,40	218,70	221,60	236,20	232,60	252,60	244,30	265,30
29	Многоборье (500м+1500м+1000м+5000м)	Очки	149,20		157,60		171,20		184,20		197,00		208,10							
30	Многоборье (500м+3000м+1500м+5000м)	Очки		161,30		175,60	175,90	191,20	189,50	205,30	202,10	220,90	213,30	231,90						
31	Многоборье (500м+5000м+1500м+10000м)	Очки	151,60		162,00		177,60		192,90		205,10		215,30							
32	Многоборье (500м+1500м+1000м+3000м)	Очки		161,50		170,70	171,70	186,10	184,00	199,20	196,20	214,50	208,20	225,70	229,10	245,00				
33	Многоборье (100м+300м+100м+300м)	Очки							77,00	82,50	82,50	86,50	88,00	91,50	98,00	100,00	105,00	111,00	110,00	122,00
34	Командный забег 8 кругов	мин, с	3:44,00		4:01,30		4:22,80		4:49,00		5:03,50		5:18,70							
35	Командный забег 6 кругов	мин, с		3:01,90		3:12,20		3:29,20		3:50,10		4:01,60		4:13,70						
36	Командный забег - спринт 3 круга	мин, с	1:20,00	1:27,50	1:27,00	1:34,40	1:34,70	1:43,00	1:44,20	1:53,30	1:49,40	1:58,90	1:54,90	2:04,90						
37	Эстафета (4чел. х 400м)	мин, с					2:15,80	2:27,00	2:24,80	2:36,00	2:33,70	2:47,10	2:44,90	2:56,00	2:58,30	3:09,40	3:16,20	3:27,30	3:38,50	3:49,70
38	Эстафета смешанная (4чел. х 400м)	мин, с					2:21,40	2:21,40	2:30,40	2:30,40	2:40,40	2:40,40	2:50,40	2:50,40	3:04,30	3:04,30	3:21,70	3:21,70	3:44,10	3:44,10
Крытые катки свыше 600 м над уровнем моря																				
39	Дистанция 500 м	с	34,40	37,50	36,00	40,00														
40	Дистанция 1000 м	мин, с	1:08,20	1:14,50	1:10,70	1:18,50														
41	Дистанция 1500 м	мин, с	1:44,50	1:55,50	1:50,00	2:01,50														
42	Дистанция 3000 м	мин, с	3:45,00	4:03,50	3:55,00	4:16,00														
43	Дистанция 5000 м	мин, с	6:12,00	6:59,00	6:41,40	7:23,00														
44	Дистанция 10 000 м	мин, с	13:00,00		14:25,10															
45	Многоборье (500м+1000м+500м+1000м)	Очки	137,60	151,00	144,30	158,40														
46	Многоборье (500м+1500м+1000м+5000м)	Очки	147,10		155,50															
47	Многоборье (500м+3000м+1500м+5000м)	Очки		163,00		173,20														
48	Многоборье (500м+5000м+1500м+10000м)	Очки	150,70		157,40															
49	Многоборье (500м+1500м+1000м+3000м)	Очки		156,0		168,60														
50	Командный забег 8 кругов	мин, с	3:41,00		3:58,10															
51	Командный забег 6 кругов	мин, с		2:59,30		3:09,60														
52	Командный забег - спринт 3 круга	мин, с	1:18,5	1:26,5	1:25,8	1:34,0														

Ледовые арены до 600 м над уровнем моря																				
53	Шорт-трек - дистанция 500 м	мин, с	41,0	43,5	42,3	45,5	44,4	47,8	48,9	52,6	51,3	55,2	53,9	57,9	59,3	1:03,7	1:02,2	1:06,9	1:05,3	1:10,3
54	Шорт-трек - дистанция 777 м	мин, с					1:11,1	1:16,4	1:18,2	1:24,1	1:22,1	1:28,3	1:26,2	1:32,7	1:34,8	1:42,0	1:39,5	1:47,1	1:44,5	1:52,4
55	Шорт-трек - дистанция 1000 м	мин, с	1:25,1	1:31,6	1:28,4	1:34,7	1:32,8	1:39,4	1:42,1	1:49,4	1:47,2	1:54,8	1:52,6	2:00,6	2:03,8	2:12,6	2:10,0	2:19,3	2:16,5	2:26,2
56	Шорт-трек - дистанция 1500 м	мин, с	2:15,3	2:23,8	2:21,8	2:28,8	2:28,9	2:36,2	2:43,8	2:51,9	2:52,0	3:00,5	3:00,6	3:09,5	3:18,6	3:28,4	3:28,6	3:38,8	3:39,0	3:49,8
57	Шорт-трек - троеборье (1000м+500м+777м)	Очки					145,7	156,5	155,3	166,8	163,1	175,2	176,7	189,8	188,3	202,3	197,8	212,4	207,7	223,1
58	Шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+1500м)	Очки			138,1	147,1	149,5	159,3	159,5	169,9	167,5	178,4	181,4	193,2	193,4	206,0				
59	Шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+3000м)	Очки	131,6	140,8	138,1	147,1	149,5	159,3	159,5	169,9										
60	Шорт-трек - эстафета 3 чел - 2000м	мин, с					2:59,0	3:07,0	3:07,9	3:16,3	3:17,3	3:26,2	3:27,2	3:36,5	3:37,6	3:47,3	3:48,5	3:58,7	3:59,9	4:10,6
61	Шорт-трек - эстафета 4 чел - 3000м	мин, с	4:07,7	4:15,8	4:16,6	4:26,0	4:29,4	4:39,3	4:42,9	4:53,3	4:57,0	5:07,9	5:11,9	5:23,3						
62	Шорт-трек - эстафета 4 чел - 5000м	мин, с	6.53,8		7:12,1		7:33,7		7:56,4											
63	Шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 2000 м)	мин, с	2:42,8		2:49,8		2:58,3		3:07,2											
64	Шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м – 3000 м)	мин, с			4:23,8		4:37,0		4:50,8		5:05,4		5:20,7							
Ледовые арены свыше 600 м над уровнем моря																				
65	Шорт-трек - дистанция 500 м	мин, с	40,6	43,4	42,7	45,9														
66	Шорт-трек - дистанция 1000 м	мин, с	1:24,5	1:30,4	1:28,9	1:35,0														
67	Шорт-трек - дистанция 1500 м	мин, с	2:14,0	2:21,5	2:20,0	2:28,0														
68	Шорт-трек - троеборье (1000м+500м+777м)	Очки					141,5	145,5	150,5	153,5	161,5	153,5	170,5	173,5						
69	Шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+1500м)	Очки			136,5	146,0	143,5	154,5	153,0	164,5	163,5	174,5								
70	Шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+3000м)	Очки	129,5	139,0	136,5	146,0	143,5	154,5	153,0	164,5										
71	Шорт-трек - эстафета 4 чел - 3000м	мин, с	4:07,0	4:15,0	4:16,0	4:23,0														
72	Шорт-трек - эстафета 4 чел - 5000м	мин, с	6:44,0		7:05,0															
73	Шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж+2 м – 2000 м)	мин, с	2:43,0		2:53,0															
74	Шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж+2 м – 3000 м)	мин, с			4:20,5															
Иные условия		1. Норма МСМК выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП. На день выполнения нормы МСМК спортсмен должен иметь спортивное звание МС или выполнить нормы МС. 2. Норма МС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатах г. Москвы,																		

	3. Выполнение норм МСМК и МС засчитывается при условии фиксации результатов электронным секундомером (до 0,01 с) или электронным автохронометражем. 4. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации. 5. Нормы I-III спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, имеющих статус не ниже первенства муниципального образования. 6. Нормы юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях, официальных физкультурных мероприятиях любого статуса. 7. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «эстафета», «командный забег», нормы спортивного звания, спортивного разряда выполняются теми спортсменами, которые в составе эстафетной или командной группы бежали в забеге, в котором соответствующая норма выполнена. 8. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «эстафета» и «командный забег», по результатам забега за выполнение нормы присваивается только очередное спортивное звание, спортивный разряд. 9. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях словосочетания «многоборье», «шорт-трек - многоборье», «шорт-трек - троеборье» очки начисляются: 9.1. На дистанции 500 м 1 очко начисляется за 1 с. 9.2. На дистанции 777 м 1 очко начисляется за 1,55 с. 9.3. На дистанции 1000 м 1 очко начисляется за 2 с. 9.4. На дистанции 1500 м 1 очко начисляется за 3 с. 9.5. На дистанции 3000 м 1 очко начисляется за 6 с. 9.6. На дистанции 5000 м 1 очко начисляется за 10 с. 9.7. На дистанции 10 000 м 1 очко начисляется за 20 с. 10. Очки учитываются после их сложения до трех знаков после запятой. 11. В спортивной дисциплине «шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+1500м)» дистанция суперфинал (1500 м) при подсчете очков не учитывается. 12. В спортивной дисциплине «шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+3000м)» дистанция суперфинал (3000 м) при подсчете очков не учитывается. 13. Спортивные соревнования, имеющие статус Олимпийских зимних игр и спортивные соревнования более низкого статуса, проводятся среди мужчин, женщин. 14. Первенства России, другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в следующих возрастных группах: «юниоры, юниорки (18-19 лет)», «юноши, девушки (16-17 лет)». 15. Первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, другие межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в следующих возрастных группах: «юниоры, юниорки (18-19 лет)», «юноши, девушки (16-17 лет)», «юноши, девушки (14-15 лет)».

	16. Всемирная универсиада, первенство мира среди студентов, Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов включенных в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (17-25 лет)». Первенства субъекта Российской Федерации (кроме первенств г. Москвы, г. Санкт-Петербурга), другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, проводятся в следующих возрастных группах: «юниоры, юниорки (18-19 лет)», «юноши, девушки (16-17 лет)», «юноши, девушки (14-15 лет)», «юноши, девушки (12-13 лет)», первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга проводятся в следующей возрастной группе: «юноши, девушки (12-13 лет)». 17. Первенства муниципального образования, официальные межмуниципальные спортивные соревнования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в следующих возрастных группах: «юниоры, юниорки (18-19 лет)», «юноши, девушки (16-17 лет)», «юноши, девушки (14-15 лет)», «юноши, девушки (12-13 лет)», «юноши, девушки (9-11 лет)». 18. Официальные всероссийские физкультурные мероприятия среди лиц с ограничением верхней границы возраста, официальные физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, официальные физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в следующих возрастных группах: «юниоры, юниорки (18-19 лет)», «юноши, девушки (16-17 лет)», «юноши, девушки (14-15 лет)», «юноши, девушки (12-13 лет)», «юноши, девушки (9-11 лет)». 19. Всемирная универсиада, первенство мира среди студентов, Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе «юниоры, юниорки (17-25 лет)». 20. Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации проводятся: 20.1. В возрастных группах: «юниоры и юниорки (19-22 года)», «юноши, девушки (14-17 лет)», «юноши, девушки (13-15 лет)». 20.2. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «шорт-трек» в возрастных группах: «юниоры и юниорки (18-22 года)», «юноши, девушки (16-17 лет)». 21. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в спортивный сезон (с 1 июля по 30 июня) проведения спортивных соревнований.

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

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;

с – секунд.