

Таблица 5

Оценка результатов в зимнем троеборье, зимнем двоеборье
(женщины, юниорки, девушки, девочки)

Очки	Лыжные гонки			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		Стрельба из винтовки пневматической - упражнение III-ВП или IIIa-ВП (очки)
	2 км (мин, с)	3 км (мин, с)	5 км (мин, с)	За 4 мин	За 3 мин	
100	5:40	8:20	14:00	130	100	94
99	5:43	8:25	14:08	127	98	
98	5:46	8:30	14:16	124	96	93
97	5:49	8:35	14:24	121	94	
96	5:52	8:40	14:32	118	92	92
95	5:55	8:45	14:40	115	90	
94	5:58	8:50	14:48	112	88	91
93	6:01	8:55	14:56	109	86	
92	6:04	9:00	15:04	106	84	90
91	6:07	9:05	15:12	103	82	
90	6:10	9:10	15:20	100	80	89
89	6:13	9:15	15:28	98	78	
88	6:16	9:20	15:36	96	76	88
87	6:19	9:25	15:44	94	74	87
86	6:22	9:30	15:52	92	72	86
85	6:25	9:35	16:00	90	70	85
84	6:28	9:40	16:08	88	69	84
83	6:31	9:45	16:16	86	68	83
82	6:34	9:50	16:24	84	67	82
81	6:37	9:55	16:32	82	66	81
80	6:40	10:00	16:40	80	65	80
79	6:43	10:05	16:48	78	64	79
78	6:46	10:10	16:56	76	63	78
77	6:49	10:15	17:04	74	62	77
76	6:52	10:20	17:12	72	61	76
75	6:55	10:25	17:20	70	60	75
74	6:58	10:30	17:28	68	59	74
73	7:01	10:35	17:36	66	58	73
72	7:04	10:40	17:44	64	57	72
71	7:07	10:45	17:52	62	56	71
70	7:10	10:50	18:00	60	55	70
69	7:13	10:55	18:08	58	54	69
68	7:16	11:00	18:16	56	53	68
67	7:20	11:05	18:24	54	52	67

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

23	12:40	18:45	31:35			23
22	12:50	19:00	32:00	11	11	22
21	13:00	19:15	32:30			21
20	13:15	19:30	33:00	10	10	20
19	13:30	19:50	33:40			19
18	13:45	20:10	34:20	9	9	18
17	14:00	20:35	35:00			17
16	14:15	21:00	35:40	8	8	16
15	14:30	21:30	36:20			15
14	14:45	22:00	37:00	7	7	14
13	15:00	22:30	37:40			13
12	15:15	23:00	38:20	6	6	12
11	15:35	23:30	39:00			11
10	16:00	24:00	40:00	5	5	10
9	16:25	24:35	41:00			9
8	16:50	25:10	42:00	4	4	8
7	17:15	25:45	43:00			7
6	17:40	26:20	44:00	3	3	6
5	18:05	26:55	45:00			5
4	18:35	27:50	46:30	2	2	4
3	19:10	28:50	48:00			3
2	20:00	30:00	50:00	1	1	2
1	21:00	32:00	53:00			1

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;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

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.