

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

С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 09.04.18. № 325

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: занять место	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 с лыжной гонкой	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 с лыжной гонкой	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 с лыжной гонкой	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

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. 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. Первенство мира среди студентов, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры и юниорки (17-25 лет).
9. 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 IIIа-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 IIIа-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 IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение IIIа-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

Таблица 2

Оценка результатов в 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 - упраж- нение III-ВП или IIIa-ВП (очки)	Плавание вольным стилем (мин, с)		Подтяги- вание (количест- во раз)	
	60 м (с)	100 м (с)	1000 м (мин, с)	2000 м (мин, с)	3000 м (мин, с)	Мяча 150 г	Спортив- ного снаряда (700 г или 500 г)		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		10,40	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		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	5:35	8:40	100,0	70,0	94	0:26,0	0:55,0	45	60
99			2:31	5:36	8:42	99,0	69,5		0:26,2	0:55,5		58
98			2:32	5:37	8:44	98,0	69,0	93	0:26,4	0:56,0	44	56
97		11,0	2:33	5:38	8:46	97,0	68,5		0:26,6	0:56,5		54
96	7,0		2:34	5:39	8:48	96,0	68,0	92	0:26,8	0:57,0	43	52
95			2:35	5:40	8:50	95,0	67,5		0:27,0	0:57,5		50
94		11,1	2:36	5:41	8:52	94,0	67,0	91	0:27,2	0:58,0	42	49
93			2:37	5:42	8:54	93,0	66,5		0:27,4	0:58,5		48
92	7,1		2:38	5:43	8:56	92,0	66,0	90	0:27,6	0:59,0	41	47
91		11,2	2:39	5:44	8:58	91,0	65,5		0:27,8	0:59,5		46
90			2:40	5:45	9:00	90,0	65,0	89	0:28,0	1:00,0	40	45
89			2:41	5:46	9:02	89,0	64,5		0:28,2	1:00,5		44
88	7,2	11,3	2:42	5:47	9:04	88,0	64,0	88	0:28,4	1:01,0	39	43
87			2:43	5:48	9:06	87,0	63,5	87	0:28,6	1:01,5		42
86			2:44	5:49	9:08	86,0	63,0	86	0:28,8	1:02,0	38	41
85		11,4	2:45	5:50	9:10	85,0	62,5	85	0:29,0	1:02,5		40
84	7,3		2:46	5:52	9:12	84,0	62,0	84	0:29,2	1:03,0	37	39
83			2:47	5:54	9:14	83,0	61,5	83	0:29,4	1:03,5		38
82		11,5	2:48	5:56	9:16	82,0	61,0	82	0:29,6	1:04,0	36	37
81	7,4		2:49	5:58	9:18	81,0	60,5	81	0:29,8	1:04,5		36
80			2:50	6:00	9:20	80,0	60,0	80	0:30,0	1:05,0	35	35
79		11,6	2:51	6:02	9:23	79,0	59,5	79	0:30,2	1:05,5		
78	7,5		2:52	6:04	9:26	78,0	59,0	78	0:30,4	1:06,0	34	34
77			2:53	6:06	9:29	77,0	58,5	77	0:30,6	1:06,5		
76		11,7	2:54	6:08	9:32	76,0	58,0	76	0:30,8	1:07,0	33	33
75	7,6		2:55	6:10	9:35	75,0	57,5	75	0:31,0	1:07,5		
74		11,8	2:56	6:12	9:38	74,0	57,0	74	0:31,2	1:08,0	32	32

73			2:57	6:14	9:41	73,0	56,5	73	0:31,4	1:08,5		
72	7,7	11,9	2:58	6:16	9:44	72,0	56,0	72	0:31,6	1:09,0	31	31
71			2:59	6:18	9:47	71,0	55,5	71	0:31,8	1:09,5		
70		12,0	3:00	6:20	9:50	70,0	55,0	70	0:32,0	1:10,0	30	30
69	7,8		3:01	6:22	9:53	69,0	54,5	69	0:32,2	1:10,6		
68		12,1	3:02	6:24	9:56	68,0	54,0	68	0:32,4	1:11,2	29	29
67			3:03	6:26	9:59	67,0	53,5	67	0:32,6	1:11,8		
66	7,9	12,2	3:04	6:28	10:02	66,0	53,0	66	0:32,8	1:12,4	28	28
65			3:05	6:30	10:05	65,0	52,5	65	0:33,0	1:13,0		
64		12,3	3:06	6:32	10:08	64,0	52,0	64	0:33,2	1:13,6	27	27
63	8,0		3:07	6:34	10:11	63,0	51,5	63	0:33,4	1:14,2		
62		12,4	3:08	6:36	10:14	62,0	51,0	62	0:33,6	1:14,8	26	26
61			3:09	6:38	10:17	61,0	50,5	61	0:33,8	1:15,4		
60	8,1	12,5	3:10	6:40	10:20	60,0	50,0	60	0:34,0	1:16,0	25	25
59			3:11	6:42	10:23	59,0	49,5	59	0:34,2	1:16,6		
58		12,6	3:12	6:44	10:26	58,0	49,0	58	0:34,4	1:17,2	24	24
57	8,2		3:13	6:46	10:29	57,0	48,5	57	0:34,6	1:17,8		
56		12,7	3:14	6:48	10:32	56,0	48,0	56	0:34,8	1:18,4	23	23
55			3:15	6:50	10:35	55,0	47,5	55	0:35,0	1:19,0		
54	8,3	12,8	3:16	6:52	10:38	54,0	47,0	54	0:35,2	1:19,6	22	22
53			3:17	6:54	10:41	53,0	46,5	53	0:35,4	1:20,2		
52	8,4	12,9	3:18	6:56	10:44	52,0	46,0	52	0:35,6	1:20,8	21	21
51			3:19	6:58	10:47	51,0	45,5	51	0:35,8	1:21,4		
50	8,5	13,0	3:20	7:00	10:50	50,0	45,0	50	0:36,0	1:22,0	20	20
49			3:21	7:02	10:53	49,5	44,5	49	0:36,4	1:23,0		
48	8,6	13,1	3:22	7:04	10:56	49,0	44,0	48	0:36,8	1:24,0	19	19
47			3:23	7:06	10:59	48,5	43,5	47	0:37,2	1:26,0		
46	8,7	13,2	3:24	7:08	11:02	48,0	43,0	46	0:37,6	1:28,0	18	18
45			3:25	7:10	11:05	47,5	42,5	45	0:38,0	1:30,0		
44	8,8	13,3	3:26	7:12	11:08	47,0	42,0	44	0:38,6	1:32,0	17	17
43			3:27	7:14	11:11	46,5	41,5	43	0:39,2	1:34,0		

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

11	12,8	15,8	4:50	10:42	15:16	30,5	25,5	11	1:18,0	2:42,0		
10	13,0	16,0	5:00	11:00	15:30	30,0	25,0	10	1:20,0	2:45,0	4	4
9	13,2	16,3	5:10	11:20	15:46	29,5	24,5	9	1:22,0	2:48,0		
8	13,4	16,6	5:20	11:40	16:02	29,0	24,0	8	1:24,0	2:51,0		
7	13,7	16,9	5:30	12:00	16:20	28,5	23,5	7	1:26,0	2:55,0	3	3
6	14,0	17,3	5:40	12:20	16:38	28,0	23,0	6	1:29,0	3:00,0		
5	14,3	17,7	5:50	12:40	16:56	27,5	22,5	5	1:32,0	3:05,0		
4	14,6	18,1	6:00	13:00	17:16	27,0	22,0	4	1:35,0	3:10,0	2	2
3	15,0	18,6	6:15	13:30	17:36	26,5	21,5	3	1:38,0	3:16,0		
2	15,5	19,2	6:35	14:10	18:00	26,0	21,0	2	1:41,0	3:22,0		
1	16,0	20,0	7:00	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 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 винтов- ки пневма- тической - упраж- нение III-ВП или IIIa-ВП (очки)	Плавание вольным стилем (мин, с)		Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа (коли- чество раз)	
	60 м (с)	100 м (с)	500 м (мин, с)	1000 м (мин, с)	2000 м (мин, с)	Мяча 150 г	Спортив- ного снаряда (500 г или 300 г)		50 м	100 м	За 3 мин	За 4 мин
116	7,4	11,7		2:34	5:48		63,0		0:25,8	0:53,4	132	178
115				2:35	5:50		62,5		0:26,0	0:54,0	130	175
114		11,8		2:36	5:52		62,0		0:26,2	0:54,6	128	172
113				2:37	5:54		61,5		0:26,4	0:55,2	126	169
112	7,5	11,9		2:38	5:56		61,0	100	0:26,6	0:55,8	124	166
111				2:39	5:58		60,5		0:26,8	0:56,4	122	163
110		12,0		2:40	6:00		60,0	99	0:27,0	0:57,0	120	160
109				2:41	6:02		59,5		0:27,2	0:57,6	118	157
108	7,6	12,1		2:42	6:04		59,0	98	0:27,4	0:58,2	116	154
107				2:43	6:06		58,5		0:27,6	0:58,8	114	151

106		12,2		2:44	6:08		58,0	97	0:27,8	0:59,4	112	148
105				2:45	6:10		57,5		0:28,0	1:00,0	110	145
104	7,7	12,3		2:46	6:12		57,0	96	0:28,2	1:00,6	108	142
103				2:47	6:14		56,5		0:28,4	1:01,2	106	139
102		12,4		2:48	6:16		56,0	95	0:28,6	1:01,8	104	136
101				2:49	6:18		55,5		0:28,8	1:02,4	102	133
100	7,8	12,5	1:15,0	2:50	6:20	80,0	55,0	94	0:29,0	1:03,0	100	130
99			1:15,5	2:51	6:22	79,0	54,5		0:29,2	1:03,6	98	127
98		12,6	1:16,0	2:52	6:24	78,0	54,0	93	0:29,4	1:04,2	96	124
97			1:16,5	2:53	6:26	77,0	53,5		0:29,6	1:04,8	94	121
96	7,9	12,7	1:17,0	2:54	6:28	76,0	53,0	92	0:29,8	1:05,4	92	118
95			1:17,5	2:55	6:30	75,0	52,5		0:30,0	1:06,0	90	115
94		12,8	1:18,0	2:56	6:32	74,0	52,0	91	0:30,2	1:06,6	88	112
93			1:18,5	2:57	6:34	73,0	51,5		0:30,4	1:07,2	86	109
92	8,0	12,9	1:19,0	2:58	6:36	72,0	51,0	90	0:30,6	1:07,8	84	106
91			1:19,5	2:59	6:38	71,0	50,5		0:30,8	1:08,4	82	103
90		13,0	1:20,0	3:00	6:40	70,0	50,0	89	0:31,0	1:09,0	80	100
89			1:20,5	3:01	6:42	69,0	49,5		0:31,2	1:09,6	78	98
88	8,1	13,1	1:21,0	3:02	6:44	68,0	49,0	88	0:31,4	1:10,2	76	96
87			1:21,5	3:03	6:46	67,0	48,5	87	0:31,6	1:10,8	74	94
86		13,2	1:22,0	3:04	6:48	66,0	48,0	86	0:31,8	1:11,4	72	92
85			1:22,5	3:05	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	6:52	64,0	47,0	84	0:32,2	1:12,6	69	88
83			1:23,5	3:07	6:54	63,0	46,5	83	0:32,4	1:13,2	68	86
82		13,4	1:24,0	3:08	6:56	62,0	46,0	82	0:32,6	1:13,8	67	84
81	8,3		1:24,5	3:09	6:58	61,0	45,5	81	0:32,8	1:14,4	66	82
80		13,5	1:25,0	3:10	7:00	60,0	45,0	80	0:33,0	1:15,0	65	80
79			1:25,5	3:12	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	7:06	59,0	44,0	78	0:33,4	1:16,2	63	76
77			1:26,5	3:16	7:09	58,5	43,5	77	0:33,6	1:16,8	62	74
76		13,7	1:27,0	3:18	7:12	58,0	43,0	76	0:33,8	1:17,4	61	72
75	8,5		1:27,5	3:20	7:15	57,5	42,5	75	0:34,0	1:18,0	60	70
74		13,8	1:28,0	3:22	7:18	57,0	42,0	74	0:34,2	1:18,6	59	68
73			1:28,5	3:24	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	7:24	56,0	41,0	72	0:34,6	1:19,8	57	64
71			1:29,5	3:28	7:27	55,5	40,5	71	0:34,8	1:20,4	56	62
70		14,0	1:30,0	3:30	7:30	55,0	40,0	70	0:35,0	1:21,0	55	60
69	8,7		1:30,5	3:32	7:34	54,5	39,5	69	0:35,2	1:21,6	54	58
68		14,1	1:31,0	3:34	7:38	54,0	39,0	68	0:35,4	1:22,2	53	56
67			1:31,5	3:36	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	7:46	53,0	38,0	66	0:35,8	1:23,4	51	52
65			1:32,5	3:40	7:50	52,5	37,5	65	0:36,0	1:24,0	50	50
64		14,3	1:33,0	3:42	7:54	52,0	37,0	64	0:36,2	1:24,7	49	49
63	8,9		1:33,5	3:44	7:58	51,5	36,5	63	0:36,4	1:25,4	48	48
62		14,4	1:34,0	3:46	8:02	51,0	36,0	62	0:36,6	1:26,2	47	47
61			1:34,5	3:48	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	8:10	50,0	35,0	60	0:37,0	1:28,0	45	45
59			1:35,5	3:52	8:14	49,5	34,5	59	0:37,2	1:29,0	44	44
58		14,6	1:36,0	3:54	8:18	49,0	34,0	58	0:37,4	1:30,0	43	43
57			1:36,5	3:56	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	8:26	48,0	33,0	56	0:37,8	1:32,0	41	41
55			1:37,5	4:00	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	8:34	47,0	32,0	54	0:38,3	1:34,0	39	39
53			1:38,5	4:04	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	8:42	46,0	31,0	52	0:39,0	1:37,0	37	37
51			1:39,5	4:08	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	8:50	45,0	30,0	50	0:40,0	1:40,0	35	35
49	9,6		1:41,0	4:12	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	8:58	44,0	29,0	48	0:42,0	1:44,0	33	33
47	9,8		1:43,0	4:16	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	9:06	43,0	28,0	46	0:44,0	1:48,0	31	31
45	10,0		1:45,0	4:20	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	9:14	42,0	27,0	44	0:46,0	1:52,0	29	29
43	10,2		1:47,0	4:24	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	9:22	41,0	26,0	42	0:48,0	1:56,0	27	27
41	10,4		1:49,0	4:28	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	9:30	40,0	25,0	40	0:50,0	2:00,0	25	25
39	10,6		1:51,0	4:32	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	9:38	39,0	24,0	38	0:52,0	2:04,0	23	23
37	10,8		1:53,0	4:36	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	9:46	38,0	23,0	36	0:54,0	2:08,0	21	21
35	11,0		1:55,0	4:40	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	9:54	37,0	22,0	34	0:56,0	2:12,0	19	19
33	11,2		1:57,0	4:44	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	10:02	36,0	21,0	32	0:58,0	2:16,0	17	17
31	11,4		1:59,0	4:48	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	10:10	35,0	20,0	30	1:00,0	2:20,0	15	15
29	11,6	16,1	2:01,0	4:52	10:16	34,5	19,5	29	1:02,0	2:24,0		
28	11,7	16,2	2:02,0	4:54	10:22	34,0	19,0	28	1:04,0	2:28,0	14	14
27	11,8	16,3	2:03,0	4:56	10:28	33,5	18,5	27	1:06,0	2:32,0		
26	11,9	16,4	2:04,0	4:58	10:34	33,0	18,0	26	1:08,0	2:36,0	13	13
25	12,0	16,5	2:05,0	5:00	10:40	32,5	17,5	25	1:10,0	2:40,0		
24	12,2	16,6	2:06,0	5:02	10:46	32,0	17,0	24	1:12,0	2:44,0	12	12
23	12,4	16,7	2:07,0	5:04	10:54	31,5	16,5	23	1:14,0	2:48,0		

22	12,6	16,8	2:08,0	5:06	11:02	31,0	16,0	22	1:16,0	2:52,0	11	11
21	12,8	16,9	2:09,0	5:08	11:10	30,5	15,5	21	1:18,0	2:56,0		
20	13,0	17,0	2:10,0	5:10	11:20	30,0	15,0	20	1:20,0	3:00,0	10	10
19	13,2	17,2	2:12,0	5:14	11:32	29,5	14,5	19	1:22,0	3:04,0		
18	13,4	17,4	2:14,0	5:18	11:45	29,0	14,0	18	1:24,0	3:08,0	9	9
17	13,6	17,6	2:17,0	5:24	12:00	28,5	13,5	17	1:26,0	3:12,0		
16	13,8	17,8	2:20,0	5:30	12:20	28,0	13,0	16	1:28,0	3:16,0	8	8
15	14,0	18,1	2:24,0	5:38	12:40	27,5	12,5	15	1:30,0	3:20,0		
14	14,2	18,4	2:28,0	5:46	13:00	27,0	12,0	14	1:32,0	3:24,0	7	7
13	14,4	18,7	2:33,0	5:56	13:25	26,5	11,5	13	1:34,0	3:28,0		
12	14,6	19,0	2:38,0	6:06	13:50	26,0	11,0	12	1:36,0	3:32,0	6	6
11	14,8	19,3	2:44,0	6:18	14:10	25,5	10,5	11	1:38,0	3:36,0		
10	15,0	19,6	2:50,0	6:30	14:40	25,0	10,0	10	1:40,0	3:40,0	5	5
9	15,2	20,0	2:56,0	6:44	15:10	24,5	9,5	9	1:43,0	3:45,0		
8	15,4	20,4	3:03,0	6:58	15:40	24,0	9,0	8	1:46,0	3:50,0	4	4
7	15,7	20,8	3:10,0	7:12	16:15	23,5	8,5	7	1:50,0	3:56,0		
6	16,0	21,2	3:18,0	7:28	16:50	23,0	8,0	6	1:54,0	4:02,0	3	3
5	16,3	21,6	3:26,0	7:44	17:25	22,5	7,5	5	1:58,0	4:08,0		
4	16,6	22,1	3:34,0	8:00	18:00	22,0	7,0	4	2:03,0	4:14,0	2	2
3	17,0	22,6	3:42,0	8:18	18:40	21,5	6,5	3	2:08,0	4:22,0		
2	17,5	23,2	3:50,0	8:38	19:20	21,0	6,0	2	2:14,0	4:30,0	1	1
1	18,0	24,0	4:00,0	9:00	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 3-борье с лыжной гонкой, 2-борье с лыжной гонкой
(мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

Очки	Лыжная гонка (мин, с)			Подтягивание (количество раз)		Стрельба из винтовки пневматической - упражнение III-ВП или IIIa-ВП (очки)
	3 км	5 км	10 км	За 3 мин	За 4 мин	
116		10:54	21:48	53	92	
115		11:00	22:00		90	
114		11:06	22:12	52	88	
113		11:12	22:24		86	
112		11:18	22:36	51	84	100
111		11:24	22:48		82	
110		11:30	23:00	50	80	99
109		11:36	23:12		78	
108		11:42	23:24	49	76	98
107		11:48	23:36		74	
106		11:54	23:48	48	72	97
105		12:00	24:00		70	
104		12:06	24:12	47	68	96
103		12:12	24:24		66	
102		12:18	24:36	46	64	95
101		12:24	24:48		62	
100	7:30	12:30	25:00	45	60	94
99	7:33	12:36	25:12		58	

98	7:36	12:42	25:24	44	56	93
97	7:39	12:48	25:36		54	
96	7:42	12:54	25:48	43	52	92
95	7:45	13:00	26:00		50	
94	7:48	13:06	26:12	42	49	91
93	7:51	13:12	26:24		48	
92	7:54	13:18	26:36	41	47	90
91	7:57	13:24	26:48		46	
90	8:00	13:30	27:00	40	45	89
89	8:03	13:36	27:12		44	
88	8:06	13:42	27:24	39	43	88
87	8:09	13:48	27:36		42	87
86	8:12	13:54	27:48	38	41	86
85	8:15	14:00	28:00		40	85
84	8:18	14:06	28:12	37	39	84
83	8:21	14:12	28:24		38	83
82	8:24	14:18	28:36	36	37	82
81	8:27	14:24	28:48		36	81
80	8:30	14:30	29:00	35	35	80
79	8:34	14:36	29:12			79
78	8:38	14:42	29:24	34	34	78
77	8:42	14:48	29:36			77
76	8:46	14:54	29:48	33	33	76
75	8:50	15:00	30:00			75
74	8:54	15:06	30:12	32	32	74
73	8:58	15:12	30:24			73
72	9:02	15:18	30:36	31	31	72
71	9:06	15:24	30:48			71

70	9:10	15:30	31:00	30	30	70
69	9:15	15:36	31:12			69
68	9:20	15:42	31:24	29	29	68
67	9:25	15:48	31:36			67
66	9:30	15:54	31:48	28	28	66
65	9:35	16:00	32:00			65
64	9:40	16:08	32:16	27	27	64
63	9:45	16:16	32:32			63
62	9:50	16:24	32:48	26	26	62
61	9:55	16:32	33:04			61
60	10:00	16:40	33:20	25	25	60
59	10:05	16:48	33:36			59
58	10:10	16:56	33:52	24	24	58
57	10:15	17:04	34:08			57
56	10:20	17:12	34:24	23	23	56
55	10:25	17:20	34:40			55
54	10:30	17:28	34:56	22	22	54
53	10:35	17:36	35:12			53
52	10:40	17:44	35:28	21	21	52
51	10:45	17:52	35:44			51
50	10:50	18:00	36:00	20	20	50
49	10:55	18:10	36:20			49
48	11:00	18:20	36:40	19	19	48
47	11:06	18:30	37:00			47
46	11:12	18:40	37:20	18	18	46
45	11:18	18:50	37:40			45
44	11:24	19:00	38:00	17	17	44
43	11:32	19:15	38:30			43

42	11:40	19:30	39:00	16	16	42
41	11:50	19:45	39:30			41
40	12:00	20:00	40:00	15	15	40
39	12:10	20:15	40:30			39
38	12:20	20:30	41:00	14	14	38
37	12:30	20:45	41:30			37
36	12:40	21:00	42:00	13	13	36
35	12:50	21:20	42:40			35
34	13:00	21:40	43:20	12	12	34
33	13:10	22:00	44:00			33
32	13:20	22:20	44:40			32
31	13:30	22:40	45:20	11	11	31
30	13:40	23:00	46:00			30
29	13:50	23:20	46:40			29
28	14:00	23:40	47:20	10	10	28
27	14:10	24:05	48:10			27
26	14:25	24:30	49:00			26
25	14:40	24:55	49:50	9	9	25
24	14:55	25:20	50:40			24
23	15:10	25:45	51:30			23
22	15:25	26:10	52:20	8	8	22
21	15:40	26:35	53:10			21
20	16:00	27:00	54:00			20
19	16:20	27:30	55:00	7	7	19
18	16:45	28:00	56:00			18
17	17:10	28:30	57:00			17
16	17:35	29:15	58:30	6	6	16
15	18:00	30:00	60:00			15

14	18:25	30:45	61:30			14
13	18:50	31:30	63:00	5	5	13
12	19:20	32:15	64:30			12
11	19:50	33:00	66:00			11
10	20:25	34:00	68:00	4	4	10
9	21:00	35:00	70:00			9
8	21:35	36:00	72:00			8
7	22:10	37:00	74:00	3	3	7
6	22:45	38:00	76:00			6

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

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

Очки	Лыжная гонка (мин, с)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		Стрельба из винтовки пневматической - упражнение III-ВП или IIIa-ВП (очки)
	2 км	3 км	5 км	За 3 мин	За 4 мин	
116		7:00	11:52	132	178	
115		7:05	12:00	130	175	
114		7:10	12:08	128	172	
113		7:15	12:16	126	169	
112		7:20	12:24	124	166	100
111		7:25	12:32	122	163	
110		7:30	12:40	120	160	99
109		7:35	12:48	118	157	
108		7:40	12:56	116	154	98
107		7:45	13:04	114	151	
106		7:50	13:12	112	148	97
105		7:55	13:20	110	145	
104		8:00	13:28	108	142	96
103		8:05	13:36	106	139	
102		8:10	13:44	104	136	95
101		8:15	13:52	102	133	
100	5:40	8:20	14:00	100	130	94
99	5:43	8:25	14:08	98	127	
98	5:46	8:30	14:16	96	124	93
97	5:49	8:35	14:24	94	121	

96	5:52	8:40	14:32	92	118	92
95	5:55	8:45	14:40	90	115	
94	5:58	8:50	14:48	88	112	91
93	6:01	8:55	14:56	86	109	
92	6:04	9:00	15:04	84	106	90
91	6:07	9:05	15:12	82	103	
90	6:10	9:10	15:20	80	100	89
89	6:13	9:15	15:28	78	98	
88	6:16	9:20	15:36	76	96	88
87	6:19	9:25	15:44	74	94	87
86	6:22	9:30	15:52	72	92	86
85	6:25	9:35	16:00	70	90	85
84	6:28	9:40	16:08	69	88	84
83	6:31	9:45	16:16	68	86	83
82	6:34	9:50	16:24	67	84	82
81	6:37	9:55	16:32	66	82	81
80	6:40	10:00	16:40	65	80	80
79	6:43	10:05	16:48	64	78	79
78	6:46	10:10	16:56	63	76	78
77	6:49	10:15	17:04	62	74	77
76	6:52	10:20	17:12	61	72	76
75	6:55	10:25	17:20	60	70	75
74	6:58	10:30	17:28	59	68	74
73	7:01	10:35	17:36	58	66	73
72	7:04	10:40	17:44	57	64	72
71	7:07	10:45	17:52	56	62	71
70	7:10	10:50	18:00	55	60	70
69	7:13	10:55	18:08	54	58	69

68	7:16	11:00	18:16	53	56	68
67	7:20	11:05	18:24	52	54	67
66	7:24	11:10	18:32	51	52	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

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.