

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ТО
«Тогучинская спортивная школа»
26 февраля 2026 г.

Н.С. Омельченко

Лыжные гонки

Группы

№ п/п	Упражнение	Группы									
		УТ-1 12-13 лет		УТ-2 13-14 лет		УТ-3 14-15 лет		УТ-4 15-16 лет		УТ-5 16-17 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 60 м	10,0	10,5	9,6	10,0	-	-	-	-	-	-
3	Бег 2000 м	8,50	9,00	8,20	9,20	8,00	9,00	8,45	8,35		
	Бег 3000 м							10,00	9,40		
Бег на лыжах классический стиль											
1	3 км.		15,00		13,30		12,30				
2	5 км.	24,00		21,00		19,00		17,00	19,10	15,30	17,40
3	10 км.							33,30		31,00	
Бег на лыжах свободный стиль											
1	3 км.		14,00		13,10		12,20				
2	5 км.	24,00		21,00		18,00			18,30		17,00
3	10 км.							32,00		28,30	
				1-3 юн. разряд				I - III разряд			