

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

Очки	Лыжная гонка (мин, с)			Стибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		Стрельба из винтовки пневматической - упражнение III-ВП или Ша-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.