

Группа дисциплин	Дистанция	I разряд	II разряд	III разряд	I юн	II юн	III юн
Свободный стиль	0.8 км						
	1 км	2:55	3:15	3:41	4:12	4:52	5:35
	1.2 км	3:32	3:56	4:29	5:06	5:54	6:46
	1.4 км	4:10	4:38	5:17	6:00	6:56	7:58
	3 км	8:54	9:58	11:18	12:57	14:59	17:25
	5 км	15:05	16:54	19:12	22:05	25:38	29:56
	7.5 км	23:00	25:50	29:25	33:56	39:34	46:24
	10 км	31:07	35:00	39:57	46:13	54:04	1:03:41
	15 км	47:46	53:54	1:01:45	1:11:46	1:24:29	1:40:14
	20 км	1:04:51	1:13:21	1:24:17			
	30 км	1:39:54	1:53:23	2:10:52			
	50 км	2:51:54	3:15:59	3:47:30			
70 км	4:05:11	4:40:16	5:26:28				
Классический стиль	0.8 км						
	1 км	3:01	3:20	3:43	4:13	4:48	5:29
	1.2 км	3:40	4:02	4:30	5:06	5:49	6:39
	1.4 км	4:19	4:45	5:18	6:01	6:51	7:50
	3 км	9:14	10:14	11:30	13:02	14:54	17:07
	5 км	15:41	17:26	19:37	22:20	25:38	29:34
	7.5 км	24:01	26:46	30:13	34:30	39:47	46:08
	10 км	32:35	36:24	41:12	47:12	54:39	1:03:39
	15 км	50:20	56:24	1:04:06	1:13:51	1:26:05	1:41:08
	20 км	1:08:39	1:17:09	1:27:59			
	30 км	1:46:27	2:00:07	2:17:45			
	50 км	3:04:40	3:29:30	4:01:53			
70 км	4:24:39	5:01:12	5:49:13				
Скиатлон	5 км + 5 км	31:55	35:37	40:25	46:23	54:21	1:03:51
	7.5 км + 7.5 км	48:28	54:17	1:02:15	1:12	1:23:58	1:40:33
	10 км + 10 км	1:05:29	1:13:39	1:24:42			
	15 км + 15 км	1:40:34	1:53:16	2:11:40			