

Группа дисциплин	Дистанция	I разряд	II разряд	III разряд	I юн	II юн	III юн
Свободный стиль	0.8 км	2:36	2:53	3:16	3:43	4:17	4:58
	1 км	3:17	3:40	4:08	4:43	5:26	6:17
	1.2 км	4:00	4:27	5:01	5:43	6:35	7:38
	1.4 км						
	3 км	10:04	11:14	12:43	14:33	16:50	19:35
	5 км	17:03	19:05	21:39	24:51	28:51	33:42
	7.5 км	26:02	29:12	33:12	38:16	44:36	52:23
	10 км	35:15	39:37	45:09	52:11	1:01:02	1:12:02
	15 км	54:12	1:01:06	1:09:55			
	20 км	1:13:41	1:23:16	1:35:36			
	30 км	1:53:43	2:08:59	2:28:48			
	50 км	3:16:08	3:43:32	4:19:26			
	70 км						
Классический стиль	0.8 км	2:42	3:00	3:20	3:45	4:16	4:52
	1 км	3:25	3:47	4:13	4:45	5:24	6:09
	1.2 км	4:09	4:35	5:07	5:46	6:33	7:28
	1.4 км						
	3 км	10:33	11:41	13:05	14:48	16:53	19:21
	5 км	17:59	19:58	22:25	25:27	29:10	33:37
	7.5 км	27:38	30:45	34:39	39:30	45:30	52:44
	10 км	37:37	41:57	47:25	54:15	1:02:45	1:13:09
	15 км	58:20	1:05:20	1:14:12			
	20 км	1:19:51	1:29:42	1:42:17			
	30 км	2:04:28	2:20:30	2:41:13			
	50 км	3:37:19	4:06:50	4:45:29			
	70 км						
Скиатлон	5 км + 5 км	36:15	40:30	45:42			
	7.5 км + 7.5 км	55:14	1:01:53	1:10:15			
	10 км + 10 км						
	15 км + 15 км						