

Приложение № 35  
к приказу Минспорта России  
от «13» ноября 2017 г. № 988

**Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «триатлон»**

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Мужчины, женщины	Триатлон, триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	1-8
Чемпионат мира, Всемирные игры	Мужчины, женщины	Триатлон	1-7
		Триатлон - спринт, триатлон - длинная дистанция, триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	1-6
		Триатлон-зимний, триатлон-кросс, дуатлон	1-4
		Триатлон - эстафета (3 чел.)	1-3
		Триатлон - зимний - эстафета (3 чел.), дуатлон - эстафета (3 чел.)	1-2
		Акватлон	1-2
Кубок мира (сумма этапов)	Мужчины, женщины	Триатлон - длинная дистанция, триатлон - кросс, триатлон - зимний, дуатлон	1-3
		Акватлон	1

Всемирные военно-спортивные игры	Мужчины, женщины	Триатлон, триатлон - спринт	1
		Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2м+2ж)	1
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Триатлон	1-5
		Триатлон - спринт, триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	1-4
		Триатлон - длинная дистанция, триатлон - зимний, триатлон - кросс, дуатлон	1-3
		Триатлон - эстафета (3 чел.)	1-2
		Триатлон - зимний - эстафета (3 чел.), дуатлон - эстафета (3 чел.)	1
		Акватлон	1
Кубок Европы (сумма этапов)	Мужчины, женщины	Триатлон	1-2
		Триатлон - спринт, триатлон - длинная дистанция, триатлон - зимний, триатлон - кросс, дуатлон	1
Европейские игры	Мужчины, женщины	Триатлон, триатлон - спринт	1-3
		Триатлон-спринт	1-2
		Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	1
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Триатлон	1-5*
			1-3**
		Триатлон - длинная дистанция	1
		*Условие: по сумме этапов мировой серии, включающей этапы Кубка мира.	
		**Условие: отборочные соревнования к Играм Олимпиады.	

Первенство мира	Юниоры, юниорки (18-23 года)	Триатлон	1-3
		Триатлон - спринт	1-2
		Триатлон-зимний, триатлон-кросс, дуатлон	1
		Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2м+2ж)	1
		Триатлон - зимний - эстафета (3 чел.), дуатлон - эстафета (3 чел.)	1
		Акватлон	1
Всемирная универсиада	Мужчины, женщины	Триатлон	1
		Триатлон -спринт	1
		Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований		

## 2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России.

МС выполняется с 15 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
1	2	3	4	
Первенство мира	Триатлон - спринт	Юниоры (16-19 лет)	1-10	
		Юниорки (16-19 лет)	1-8	
	Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)		Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1-4
	Триатлон-зимний, триатлон-кросс, дуатлон-спринт		Юниоры (16-19 лет)	1-4
			Юниорки (16-19 лет)	1-3
	Триатлон - зимний-эстафета (3 чел.), дуатлон - эстафета (3 чел.)		Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1-3
Акватлон		Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1-2	
Юношеские Олимпийские игры	Триатлон-спринт		Юноши, девушки (15-17 лет)	1-6
	Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)		Юноши, девушки (15-17 лет)	1-2
Первенство Европы	Триатлон		Юниоры, юниорки (18-23 года)	1-6
	Триатлон - спринт		Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1-6
			Юноши, девушки (15-17 лет)	1-4
	Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)		Юниоры, юниорки (18-23 года)	1-2
			Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1-2
			Юноши, девушки (15-17 лет)	1-2
	Триатлон - зимний, триатлон - кросс, дуатлон - спринт		Юниоры, юниорки (18-23 года)	1-3
			Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1-3
	Триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)		Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1-2
	Дуатлон		Юниоры, юниорки (18-23 года)	1-3
	Дуатлон - эстафета (3 чел.)		Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1
Акватлон		Юниоры, юниорки (18-23 года)	1-2	
		Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1-2	
Европейский юношеский Олимпийский фестиваль	Триатлон-спринт		Юноши, девушки (15-17 лет)	1-4
	Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)		Юноши, девушки (15-17 лет)	1-2

Чемпионат России	Триатлон	Мужчины	1-8
		Женщины	1-5
	Триатлон-длинная дистанция	Мужчины	1-6
		Женщины	1-3
	Триатлон-спринт	Мужчины	1-5
		Женщины	1-3
	Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	Мужчины, женщины	1-2
	Триатлон - зимний - эстафета (3 чел.), дуатлон - эстафета (3 чел.)	Мужчины, женщины	1
	Триатлон - зимний	Мужчины	1-8
		Женщины	1-4
Триатлон - кросс, дуатлон	Мужчины	1-6	
	Женщины	1-4	
Акватлон	Мужчины, женщины	1	
Кубок России (сумма этапов)	Триатлон, триатлон - спринт	Мужчины	1-6
		Женщины	1-4
	Триатлон - длинная дистанция, триатлон - зимний, триатлон - кросс, дуатлон	Мужчины	1-3
		Женщины	1-2
Акватлон	Мужчины, женщины	1	
Первенство России	Триатлон	Юниоры (18-23 года)	1-4
		Юниорки (18-23 года)	1-3
	Триатлон - спринт	Юниоры (18-23 года)	1-3
		Юниорки (18-23 года)	1-2
		Юниоры (16-19 лет)	1-4
		Юниорки (16-19 лет)	1-3
	Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	Юниоры, юниорки (16-19 лет)	1
	Триатлон - зимний, триатлон - кросс, дуатлон - спринт	Юниоры (18-23 года)	1-3
		Юниорки (18-23 года)	1-2
		Юниоры (16-19 лет)	1-2
		Юниорки (16-19 лет)	1
	Триатлон - зимний - эстафета (3 чел.), дуатлон - эстафета (3 чел.)	Юниорки, юниорки (16-19 лет)	1
	Акватлон	Юниоры, юниорки (18-23 лет)	1
Юниоры, юниорки (16-19 лет)		1	

Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации	Триатлон	Юниоры (18-23 года)	1-4
		Юниорки (18-23 года)	1-3
	Триатлон - спринт	Юниоры (18-23 года)	1-3
		Юниорки (18-23 года)	1-2
		Юниоры (16-19 лет)	1-4
		Юниорки (16-19 лет)	1-3
	Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)		Юниоры, юниорки (16-19 лет)
Всероссийская универсиада	Триатлон	Юниоры (18-23 года)	1-2
		Юниорки (18-23 года)	1
	Триатлон-спринт	Юниоры (18-23 года)	1-2
		Юниорки (18-23 года)	1
		Юниоры (16-19 лет)	1-2
		Юниорки (16-19 лет)	1
	Триатлон - эстафета (3 чел.), триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)		Юниоры, юниорки (16-19 лет)
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсменов должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований		

## 3. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

КМС выполняется с 14 лет, I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды - с 10 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина (ее составляющие)	Длина составляющих спортивной дисциплины (км)	Единицы измере- ния	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Триатлон-длинная дистанция (плавание + велогонка + бег)	3+80+20	ч. мин: с	4.50:0	5.30:0	5.20:0	6.05:0	5.50:0	7.00:0	Закон- чить дистан- цию	Закон- чить дистан- цию						
		4+120+30	ч. мин: с	7.50:0	9.10:0	8.35:0	10.00:0	9.30:0	11.10:0	Закон- чить дистан- цию	Закон- чить дистан- цию						
		1,9+90+21,1	ч. мин: с	4.10:0	4.45:0	4.30:0	5.10:0	4.55:0	5.40:0	5.35:0	6.25:0						
		3,8+180+42,2	ч. мин: с	10.00:0	11.00:0	10.30:0	11.40:0	11.00:0	12.20:0	Закон- чить дистан- цию	Закон- чить дистан- цию						
2	Триатлон (плавание + велогонка + бег)	1,5+40+10	ч. мин: с	2.05:0	2.18:0	2.15:0	2.30:0	2.26:0	2.42:0	2.38:0	2.55:0	2.54:0	3.12:0				
3	Триатлон - спринт (плавание + велогонка + бег)	0,25+6,5+1,7	мин: с					25:30	29:30	27:30	32:00	29:30	34:40	31:30	37:00	33:30	39:30
		0,3+8+2	мин: с	25:30	28:30	27:00	31:00	29:00	34:00	31:00	37:00	33:00	40:00	35:00	43:00	37:00	46:00
		0,5+13+3,5	ч. мин: с	43:30	49:30	46:30	53:30	49:30	58:00	53:30	1:03:0	57:00	1:08:0	1:01:0	1:13:0	1:05:0	1:18:0
		0,75+20+5	ч. мин: с	1.02:0	1.10:0	1.06:30	1.15:0	1.12:0	1.21:0	1.18:0	1.28:0	1.25:0	1.35:0	1.32:0	1.44:0		

4	Триатлон-зимний (бег + велогонка + лыжная гонка)	2+4+3	мин: с			33:30	41:30	36:30	44:30	39:30	47:00	41:30	49:30	44:00	52:00	47:00	56:00	
		3+5+5	ч. мин: с	0.49:0	0.59:0	0.52:0	1.02:0	0.55:00	1.05:0	0.58:0	1.08:0	1.02:0	1.12:0	1.06:0	1.16:0	1.10:0	1.20:0	
		7+12+10	ч. мин: с	1.32:0	1.42:0	1.40:0	1.52:0	1.50:0	2.03:0	2.00:0	2.03:0	2.11:0	2.25:0					
		9+14+12	ч. мин: с	2.00:0	2.15:0	2.10:0	2.30:0	2.25:0	2.50:0	2.45:0	3.10:0							
5	Триатлон-кросс (плавание + велогонка на горном велосипеде + кросс)	0,2+5+1,5	мин: с	21:00	24:00	22:00	25:00	23:00	27:00	25:00	29:00	27:00	32:00	29:00	35:00	32:00	39:00	
		0,5+10+3	ч. мин: с	0.42:0	0.49:0	0.46:0	0.52:0	0.49:0	0.56:0	0.54:0	1.00:0	0.59:0	1.06:0	1.04:0	1.13:0	1.10:0	1.21:0	
		1+20+6	ч. мин: с	1.29:0	1.41:0	1.35:0	1.47:0	1.41:0	1.54:0	1.48:0	2.02:0							
		1,5+30+10	ч. мин: с	2.17:0	2.34:0	2.25:0	2.44:0	2.34:0	2.55:0	2.44:0	3.08:0							
6	Дуатлон (бег + велогонка + бег)	7+30+3,5	ч. мин: с	1.27:0	1.40:0	1.32:0	1.45:0	1.37:0	1.52:0	1.45:0	2.03:0	2.55:0	2.12:0	2.05:0	2.27:0			
		10+40+5	ч. мин: с	2.10:0	2.30:0	2.25:0	2.50:0	2.40:0	3.00:0	2.50:0	3.20:0							
		20+80+10	ч. мин: с	4.30:0	5.10:0	5.00:0	5.50:0	5.35:0	6.15:0	6.20:0	6.55:0							
7	Дуатлон-спринт (бег + велогонка + бег)	1+5+1	мин: с									19:00	21:00	20:00	22:00	22:00	24:00	
		2+8+1	мин: с			24:0	28:0	26:0	29:0	28:0	31:0	31:0	34:0	34:0	37:0	36:30	40:0	
		5+20+2,5	мин: с	1:03	1:10	1:09	1:20	1:18	1:28	1:28	1:38	1:40	1:52	1:50	2:05	2:00	2:15	
8	Акватлон (бег + плавание + бег или плавание + бег)	1,25+0,5+1,25	мин: с			17:0	19:0	18:0	20:0	19:0	21:30	20:00	22:30	21:30	24:0	22:30	25:30	
		2,5+1+2,5	мин: с	34:0	38:0	36:0	40:0	38:0	42:0	40:0	44:0	43:0	47:0					
		5+2+5	ч. мин: с	1.10:0	1.18:0	1.14:0	1.22:0	1.18:0	1.26:0	1.23:0	1.30:0							
		0,5+2,5	мин: с			17:0	19:0	18:0	20:0	19:0	21:00	20:00	22:30	21:30	24:0	22:30	25:30	
		1+5	мин: с	34:0	38:0	36:0	40:0	38:0	42:0	40:0	44:0	43:0	47:0					
		2+10	ч. мин: с	1.10:0	1.18:0	1.14:0	1.22:0	1.18:0	1.26:0	1.23:0	1.30:0							

Иные условия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (18-23 года), юниоры, юниорки (16-19 лет), юноши, девушки (15-17 лет), юноши, девушки (13-14 лет).</li> <li>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</li> <li>3. КМС выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства субъекта Российской Федерации.</li> </ol>
--------------	---

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «триатлон»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М - мужской пол;

Ж - женский пол;

мин - минута;

ч - час.