

Время часового пояса: UTC+3		Часовая зона: MSK-1	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр		Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км ²)	Городское население (%)
Калининградская обл.	Калининград		941 500	62,2	76,5

Время часового пояса: UTC+4		Часовая зона: MSK	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр		Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км ²)	Городское население (%)
Мурманская обл.	Мурманск		796 100	5,8	91,21
Карелия	Петрозаводск		645 200	3,57	75
Архангельская обл.	Архангельск		1 185 400	2,01	75,16
Ленинградская обл.	Санкт-Петербург		1 712 700	20,4	66,39
			4 869 600	3267,5	
Ненецкий а/о	Нарьян-Мар		42 344	0,24	64,6
Коми	Сыктывкар		901 600	2,16	75,7
Вологодская обл.	Вологда		1 202 300	8,32	68
Новгородская обл.	Великий Новгород		634 100	11,6	69,8
Псковская обл.	Псков		673 500	12,2	67
Смоленская обл.	Смоленск		985 500	19,8	71,7
Тверская обл.	Тверь		1 353 500	16,1	74,1
Ярославская обл.	Ярославль		1 272 500	35,2	81,8
Костромская обл.	Кострома		667 500	11,1	67,7
Ивановская обл.	Иваново		1 062 600	49,6	80,8
Владимирская обл.	Владимир		1 444 600	49,7	77,8
Московская обл.	Москва		7 104 036	154,4	80,1
			11 551 930	10588	
Рязанская обл.	Рязань		1 154 200	29,1	70,2
Тульская обл.	Тула		1 553 900	60,5	80
Калужская обл.	Калуга		1 011 600	34,0	74,9
Брянская обл.	Брянск		1 278 100	36,7	68,6
Орловская обл.	Орел		787 200	31,9	64,0
Курская обл.	Курск		1 126 500	37,6	62,6
Липецкая обл.	Липецк		1 172 800	48,8	64,2
Белгородская обл.	Белогород		1 532 700	56,5	66,6
Воронежская обл.	Воронеж		2 335 800	44,7	63

Время часового пояса: UTC+4		Часовая зона: MSK	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км²)	Городское население (%)	
Тамбовская обл.	Тамбов	1 092 400	31,7	57,6	
Пензенская обл.	Пенза	1 386 200	32,0	66,7	
Мордовия	Саранск	834 800	31,6	60,7	
Нижегородская обл.	Нижний Новгород	3 310 600	43,44	78,9	
Кировская обл.	Киров	1 341 300	11,1	72,1	
Марий-Эл	Йошкар-Ола	696 300	29,8	63,1	
Удмуртия	Ижевск	1 522 700	36,2	67,8	
Татарстан	Казань	3 786 400	55,8	74,9	
Чувашия	Чебоксары	1 251 600	68,2	57,7	
Ульяновская обл.	Ульяновск	1 292 200	34,8	72,8	
Самарская обл.	Самара	3 169 893	59,7	80,3	
Саратовская обл.	Саратов	2 521 800	24,9	74,2	
Волгоградская обл.	Волгоград	2 611 200	23,1	75,4	
Ростовская обл.	Ростов-на-Дону	4 279 200	42,4	66,9	
Краснодарский край	Краснодар	5 229 177	67,9	52,5	
Адыгея	Майкоп	440 327	56,5	52,6	
Ставропольский край	Ставрополь	2 786 100	40,9	56,9	
Астраханская обл.	Астрахань	1 010 700	20,6	66,9	
Калмыкия	Элиста	288 885	3,9	44,5	
Северная Осетия-Алания	Владикавказ	712 900	89,3	64,3	
Чечня	Грозный	1 269 100	81,1	35,3	
Ингушетия	Магас	413 100	147,7	42,5	
Карачаево-Черкессия	Черкесск	478 500	30,8	44,1	
Кабардино-Балкария	Нальчик	859 800	68,9	56,1	
Дагестан	Махачкала	2 977 400	59,2	42,4	

 Цветом выделены субъекты РФ, где сохранился декретный час.

Не выделены субъекты РФ, где нет декретного часа, есть только «летнее» время.

Время часового пояса: UTC+6		Часовая зона: MSK+2	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км ²)	Городское население (%)	
Пермский край	Пермь	2 635 800	16,4	74,2	
Башкортостан	Уфа	4 072 100	28,4	60,4	
Оренбургская обл.	Оренбург	2 032 900	17,1	57,4	
Челябинская обл.	Челябинск	3 478 600	39,3	81,4	
Свердловская обл.	Екатеринбург	4 298 000	22,1	83	
Курганская обл.	Курган	911 000	12,7	56,6	
Тюменская обл.	Тюмень	3 430 196	2,4	79,8	
Ханты-Мансийский а/о	Ханты-Мансийск	1 538 463	2,9	91,5	
Ямало-Ненецкий а/о	Салехард	546 170	0,7	84,9	

Время часового пояса: UTC+7		Часовая зона: MSK+3	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км ²)	Городское население (%)	
Омская обл.	Омск	1 977 500	14,3	69,3	
Томская обл.	Томск	1 045 500	3,33	69,0	
Новосибирская обл.	Новосибирск	2 666 407	15	75,2	
Кемеровская обл.	Кемерово	2 763 400	29,5	84,9	
Алтайский край	Барнаул	2 419 400	14,9	53,7	
Алтай	Горно-Алтайск	206 200	2,3	26,6	

 Цветом выделены субъекты РФ, где сохранился декретный час.

Не выделены субъекты РФ, где нет декретного часа, есть только «летнее» время.

Время часового пояса: UTC+8		Часовая зона: MSK+4	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км²)	Городское население (%)	
Тыва	Кызыл	307 900	1,83	51,22	
Хакасия	Абакан	532 300	8,65	71,1	
Красноярский край	Красноярск	2 828 200	1,19	75,7	
В том числе:					
Таймырский Долгано-Ненецкий р-н	Дудинка	36 640	0,045	69,9	
Эвенкийский р-н	Тура	16 434	0,02	32,9	
Туруханский р-н	Туруханск	19 934	0,057	38,7	
Енисейский р-н	Енисейск	25 494	0,2	17,5	

Время часового пояса: UTC+9		Часовая зона: MSK+5	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км²)	Городское население (%)	
Иркутская обл.	Иркутск	2 428 700	3,13	78,9	
Бурятия	Улан-Удэ	972 700	2,77	56,5	

Время часового пояса: UTC+10		Часовая зона: MSK+6	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км²)	Городское население (%)	
Забайкальский край	Чита	1 106 600	2,56	63,7	
Амурская обл.	Благовещенск	829 200	2,29	65,4	

Цветом выделены субъекты РФ и районы, где сохранился декретный час.

Не выделены субъекты РФ и районы, где нет декретного часа, есть только «летнее» время.

Время часового пояса: UTC+10; UTC+11; UTC+12		Часовая зона: MSK+6; MSK+7; MSK+8	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ/ муниципальный район	Время часового пояса	Администр. центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км²)	Городское население (%)
Саха (Якутия)	UTC+10	Якутск	958 300	0,31	64,3
В том числе:					
Мирнинский р-н	UTC+10	Мирный	42 746	0,25	95,4
Булунский р-н	UTC+10	Тикси	9 366	0,05	55
Вилуйский р-н	UTC+10	Вилуйск	25 187	0,5	86,1
Алданский р-н	UTC+10	Алдан	45 650	0,32	91
Жиганский р-н	UTC+10	Жиганск	4 047	0,02	
Оленекский эвенкийский р-н	UTC+10	Оленёк	4 026	0,01	
Верхоянский р-н	UTC+11	Верхоянск	11 765	0,09	47,3
Оймяконский р-н	UTC+11	Усть-Нера	11 863	0,12	60
Нижнеколымский р-н	UTC+12	Черский	4 879	0,06	74,1
Аллаиховский р-н	UTC+12	Чокурдах	2 904	0,04	72,4

 Цветом выделены районы, где сохранился декретный час.

Не выделены субъекты РФ и районы, где нет декретного часа, есть только «летнее» время.

Время часового пояса: UTC+11		Часовая зона: MSK+7	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км ²)	Городское население (%)	
Еврейская а/о	Биробиджан	176 600	4,87	66,1	
Хабаровский край	Хабаровск	1 344 200	1,71	80,4	
Приморский край	Владивосток	1 956 400	11,9	75,4	
Сахалинская обл.	Южно-Сахалинск	497 900	5,72	86	

Время часового пояса: UTC+12		Часовая зона: MSK+8	Статистические данные по субъектам РФ		
Субъект РФ	Административный центр	Численность населения (чел.)	Плотность населения (чел/км ²)	Городское население (%)	
Магаданская обл.	Магадан	157 000	0,34	95,3	
Камчатская обл.	Петропавловск- Камчатский	333 644	0,7	79,2	
Чукотский а/о	Анадырь	50 000	0,07	66,4	
	Уэлен*	687	0,9		

* не является административным центром. г. Уэлен – самая восточная точка РФ.

 Цветом выделены субъекты РФ и районы, где сохранился декретный час.

 Цветом выделены территории, живущие по поясному времени.

 Цветом выделены территории, время в которых отстает от поясного.

Не выделены субъекты РФ и районы, где нет декретного часа, есть только «летнее» время.