

Время часового пояса: UTC+3		Часовая зона: MSK-1		Координаты административного центра	
Субъект РФ	Административный центр	2011 год			
		Время полудня 22 июня	Время полудня 22 декабря	С.Ш.	В.Д.
Калининградская обл.	Калининград	13:41	13:36	54°43′	20°30′

Время часового пояса: UTC+4		Часовая зона: MSK		Координаты административного центра	
Субъект РФ	Административный центр	2011 год			
		Время полудня 22 июня	Время полудня 22 декабря	С.Ш.	В.Д.
Мурманская обл.	Мурманск	~13:50	-	68°58′	33°03′
Карелия	Петрозаводск	13:45	13:40	61°49′	34°15′
Архангельская обл.	Архангельск	13:19	13:15	64°30′	40°43′
Ленинградская обл.	Санкт-Петербург	14:01	13:56	59°58′	30°18′
Ненецкий а/о	Нарьян-Мар	~12:30	-	67°37′	53°02′
Коми	Сыктывкар	12:39	12:34	61°44′	50°50′
Вологодская обл.	Вологда	13:23	13:19	59°19′	39°55′
Новгородская обл.	Великий Новгород	13:58	13:52	58°31′	31°15′
Псковская обл.	Псков	14:08	14:06	57°49′	28°25′
Смоленская обл.	Смоленск	13:54	13:50	54°45′	32°04′
Тверская обл.	Тверь	13:39	13:45	56° 54′	35°53′
Ярославская обл.	Ярославль	13:22	13:19	57°38′	39°55′
Костромская обл.	Кострома	13:19	13:15	57°47′	41°02′
Ивановская обл.	Иваново	13:19	13:15	56°57′	40°58′
Владимирская обл.	Владимир	13:21	13:17	56°7′	40°18′
Московская обл.	Москва	13:32	13:28	55°50′	37°37′
Рязанская обл.	Рязань	13:24	13:20	54°38′	39°42′
Тульская обл.	Тула	13:32	13:28	54°14′	37°37′
Калужская обл.	Калуга	13:36	13:33	54°34′	36°24′
Брянская обл.	Брянск	13:45	13:42	53°15′	34°19′
Орловская обл.	Орел	13:38	13:43	52°56′	36°00′
Курская обл.	Курск	13:37	13:34	51°46′	36°10′
Липецкая обл.	Липецк	13:24	13:21	52°42′	39°31′
Белгородская обл.	Белгород	13:36	13:33	50°38′	36°35′
Воронежская обл.	Воронеж	13:25	13:22	51°39′	39°09′

Время часового пояса: UTC+4		Часовая зона: MSK		Координаты административного центра	
Субъект РФ	Административный центр	2011 год		С.Ш. град.мин.	В.Д. град.мин.
		Время полудня 22 июня	Время полудня 22 декабря		
Тамбовская обл.	Тамбов	13:17	13:13	52°48′	41°20′
Пензенская обл.	Пенза	13:02	12:59	53°07′	45°01′
Мордовия	Саранск	13:01	12:58	54°07′	45°14′
Нижегородская обл.	Нижний Новгород	13:05	13:03	56°16′	44°00′
Кировская обл.	Киров	12:44	12:40	58°36′	49°38′
Марий-Эл	Йошкар-Ола	12:50	12:47	56°42′	47°55′
Удмуртия	Ижевск	12:28	12:26	56°50′	53°27′
Татарстан	Казань	12:44	12:42	55°36′	49°19′
Чувашия	Чебоксары	12:52	12:48	56°05′	47°20′
Ульяновская обл.	Ульяновск	12:48	12:46	54°19′	48°20′
Самарская обл.	Самара	12:41	12:37	53°15′	50°27′
Саратовская обл.	Саратов	12:59	12:55	51°34′	46°02′
Волгоградская обл.	Волгоград	13:04	13:01	48°47′	44°22′
Ростовская обл.	Ростов-на-Дону	13:22	13:20	47°16′	39°49′
Краснодарский край	Краснодар	13:25	13:22	45°02′	39°09′
Адыгея	Майкоп	13:21	13:19	44°37′	40°05′
Ставропольский край	Ставрополь	13:13	13:10	45°07′	42°05′
Астраханская обл.	Астрахань	12:50	12:46	46°17′	48°03′
Калмыкия	Элиста	13:04	13:01	46°22′	44°20′
Северная Осетия-Алания	Владикавказ	13:04	13:00	43°03′	44°39′
Чечня	Грозный	13:00	12:56	43°21′	45°41′
Ингушетия	Магас	13:03	12:59	43°10′	44°49′
Карачаево-Черкессия	Черкесск	13:14	13:10	44°13′	42°01′
Кабардино-Балкария	Нальчик	13:07	13:04	43°32′	43°38′
Дагестан	Махачкала	12:51	12:48	42°50′	47°33′