

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Разрядные требования

Мужчины и женщины

Мастер спорта Республики Беларусь международного класса – выполнить установленный норматив или занять следующие места:

1. Индивидуальные виды:
 - 1-12 место на Олимпийских играх или чемпионате мира;
 - 1-8 место на чемпионате Европы;
 - 1-3 место на соревнованиях розыгрыша Кубка мира, Европы;
 - 1-2 место на чемпионате Европы среди молодежи;
 - 1-2 место на чемпионате Мира среди юниоров;
 - 1 место на чемпионате Европы среди юниоров.
2. В составе эстафетных команд:
 - 1-6 место на Олимпийских играх или чемпионате мира;
 - 1-3 место на чемпионате Европы или соревновании розыгрыша Кубка мира;
 - 1-2 место на соревновании розыгрыша Кубка Европы.
3. Индивидуальные виды на соревнованиях в помещении:
 - 1-6 место на чемпионате мира;
 - 1-3 место на чемпионате Европы.

Мастер спорта Республики Беларусь – выполнить установленный норматив или занять следующее место:
-3-6-е место на чемпионате мира среди юниоров;
-2-3-е место на чемпионате Европы среди юниоров;
-1-е место на чемпионате мира среди юношей.

Категории соревнований

Категория «А»

1. Международные соревнования на призы Р. Клина.
2. Международные соревнования памяти В. Булатова.
3. Международные соревнования «Призы Олимпийских чемпионов».
4. Чемпионат Республики Беларусь.
5. Кубок Республики Беларусь.
6. Международные матчевые встречи национальных команд.
7. Студенческая Универсиада Республики Беларусь.

Категория «Б»

1. Республиканские открытые соревнования на призы РЦОП, ЦОР, ШВСМ.
2. Первенство Республики Беларусь среди юниоров и юношей.
3. Республиканские соревнования среди УОР, СДЮШОР, ДЮСШ.
4. Республиканские соревнования среди студентов.
5. Республиканская спартакиада учащейся молодежи.
6. Республиканские соревнования, включённые в календарь Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.
7. Открытые чемпионаты областей и г. Минска.

ТАБЛИЦА
норм и условий их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов

Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет; МС – с 15 лет; спортивный разряд КМС – с 14 лет, массовые разряды – с 10 лет.

№ п.п.	Вид	Единицы измерения	МСМК	МС	КМС	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.	III юн.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
МУЖЧИНЫ												
1	Бег 30 м	с.							4,4	4,8	5,1	
2	Бег 50 м	с.				6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0	
3	Бег 60 м	ручной хроном.	с.		6,6	6,8	7,1	7,4	7,8	8,2	8,7	9,3
		автохрон ометраж	с.	6,70	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
4	Бег 100 м	ручной хроном.	с.		10,5	10,7	11,2	11,8	12,7	13,4	14,2	15,2
		автохрон ометраж	с.	10,30	10,74	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
5	Бег 200 м	ручной хроном.	с.		21,1	22,0	23,0	24,2	25,6	28,0	30,5	34,0
		автохрон ометраж	с.	20,70	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
		круг 200 м, р. х.	мин, с.		21,7	22,5	23,5	24,7	26,5	28,5	30,9	34,3
		круг 200 м, авто	мин, с.	21,20	21,94	22,74	23,74	24,94	26,74	28,74	31,14	34,54
6	Бег 300 м	ручной хроном.	с.			34,5	37,0	40,0	43,0	47,0	53,0	59,0
		автохрон ометраж	с.			34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
		круг 200 м, р. х.	с.			35,0	37,5	40,5	43,5	47,5	53,5	59,5
7	Бег 400 м	ручной хроном.	мин, с.		47,5	49,5	52,0	56,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
		автохрон ометраж	мин, с.	45,80	47,74	49,65	52,15	56,15	1.00,15	1.05,15	1.10,15	1.15,15
		круг 200 м, р. х.	мин, с.		48,3	50,5	53,0	57,0	1.01,0	1.06,0	1.11,0	1.16,0
		круг 200 м, авто	мин, с.	46,80	48,54	50,65	53,15	57,15	1.01,15	1.06,15	1.11,15	1.16,15
8	Бег 600 м	ручной хроном.	мин, с.			1.22,0	1.27,0	1.33,0	1.40,0	1.46,0	1.54,0	2.05,0
		круг 200 м, р. х.	мин, с.			1.22,5	1.27,5	1.33,5	1.40,5	1.46,5	1.54,5	2.05,5
9	Бег 800 м	ручной хроном.	мин, с.		1.49,5	1.55,0	2.01,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0
		автохрон ометраж	мин, с.	1.46,00	1.49,74	1.55,24	2.01,24	2.10,24	2.20,24	2.30,24	2.40,24	2.50,24
		круг 200 м, р. х.	мин, с.		1.51,0	1.57,0	2.03,0	2.12,0	2.22,0	2.32,0	2.42,0	2.52,0
		круг 200 м, авто	мин, с.	1.48,00	1.51,24	1.57,24	2.03,24	2.12,24	2.22,24	2.32,24	2.42,24	2.52,24
10	Бег 1000 м	мин, с.	2.18,0	2.21,0	2.28,0	2.36,0	2.48,0	3.00,0	3.15,0	3.35,0	4.00,0	
11	Бег 1500 м	круг 400 м	мин, с.	3.38,5	3.46,0	3.57,0	4.10,0	4.25,0	4.45,0	5.10,0	5.30,0	6.10,0
		круг 200 м	мин, с.	3.40,0	3.48,0	3.59,0	4.12,0	4.27,0	4.47,0	5.12,0	5.32,0	6.12,0
<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с									

12	Бег 1 миля		мин, с.	3.56,0	4.03,5	4.15,0	4.30,0	4.47,0	5.08,0			
	Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
13	Бег 3000 м	круг 400 м	мин, с.	7.52,0	8.05,0	8.30,0	9.00,0	9.40,0	10.20,0	11.00,0	12.00,0	13.20,0
		круг 200 м	мин, с.	7.55,0	8.08,0	8.33,0	9.03,0	9.43,0	10.23,0	11.03,0	12.03,0	13.23,0
	Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
14	Бег 5000 м		мин, с.	13.30,0	14.00,0	14.40,0	15.30,0	16.35,0	17.45,0	19.00,0	20.30,0	
15	Бег 10000 м		мин, с.	28.20,0	29.25,0	30.35,0	32.30,0	34.40,0	38.00,0			
16	Бег на шоссе 15 км		мин, с.		45.00	47.00	49.00	51.30	57.00			
17	Бег на шоссе 21,0975 км		ч, мин, с.	1.02,30	1.05,30	1.08,30	1.11,30	1.15,00	1.21,00			
18	Бег на шоссе 42,195 км		ч, мин, с.	2.12,00	2.20,00	2.28,00	2.37,00	2.50,00	закончить дистан.			
19	Бег на шоссе 100 км		ч, мин, с.	6.45,00	7.10,00	7.20,00	7.50,00	закончить дистан.				
20	Бег на шоссе (суточный)		км	250	230	220	190					
21	Эстафетный бег 4 х 100 м	ручной хроном.	мин, с.			42,0	44,0	46,5	50,0	53,0	56,0	1.00,0
		автохронометраж	мин, с.	39,10	41,24	42,24	44,24	46,74	50,24	53,24	56,24	1.00,24
22	Эстафетный бег 4 х 200 м	круг 400 м	мин, с.		1.24,0	1.28,0	1.32,0	1.36,5	1.42,0	1.52,0	2.02,0	2.16,0
		круг 200 м	мин, с.		1.26,0	1.29,0	1.32,5	1.37,0	1.44,0	1.53,0	2.03,0	2.18,0
	Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
23	Эстафетный бег 4х400 м	круг 400 м	мин, с.	3.03,30	3.09,0	3.17,0	3.27,0	3.43,0	3.59,0	4.19,0	4.39,0	4.59,0
		круг 200 м	мин, с.	3.06,0	3.12,0	3.20,0	3.30,0	3.46,0	4.02,0	4.22,0	4.42,0	5.02,0
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с									
24	Эстафетный бег 100 м +200 м + 300 м + 400 м		мин, с.			1.58,0	2.01,5	2.10,0	2.18,0	2.26,0	2.39,0	2.47,0
	Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
25	Эстафетный бег 600 м + 400 м + 200 м		мин, с.			2.36,0	2.43,0	2.55,0	3.06,5	3.20,0	3.40,0	3.54,0
	Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24с								
26	Эстафетный бег 4 х 800 м		мин, с.			7.50,0	8.04,0	8.40,0	9.20,0	10.00,0	10.40,0	11.20,0
	Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24с								
27	Барьерный бег 60 м	высота барьеров: муж. - 1,067 м	с.			8,3	8,8	9,4	10,0			
		высота барьеров: муж. - 1,067 м (авто.)	с.	7,74	8,10	8,54	9,04	9,64	10,24			
		высота барьеров: юн. до 20 лет - 0,99 м	с.			8,2	8,6	9,2	9,8	10,4		
		высота барьеров: юн. до 20 лет - 0,99 м (авто.)	с.			8,54	8,84	9,44	10,04	10,64		
		высота барьеров: юн. 14-17	с.			8,0	8,4	9,0	9,6	10,2	10,8	

		лет - 0,914 м										
		высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914 м (авто.)	с.			8,24	8,64	9,24	9,84	10,44	11,04	
		высота барьеров: юн. до 14 лет - 0,84 м	с.				8,2	8,8	9,4	10,0	10,6	11,4
		высота барьеров: юн. до 14 лет - 0,84 м (авто.)	с.				8,44	9,04	9,64	10,24	10,84	11,64
		высота барьеров: муж. - 1,067 м	с.		14,1	15,0	16,0	17,2	18,5			
		высота барьеров: муж. - 1,067 м (авто.)	с.	13,62	14,34	15,24	16,24	17,44	18,74			
		высота барьеров: юн. до 20 лет - 0,99 м	с.			14,6	15,6	16,8	18,1	19,4		
		высота барьеров: юн. до 20 лет - 0,99 м (авто.)	с.			14,84	15,84	17,04	18,34	19,64		
		высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914 м	с.			14,2	15,2	16,4	17,7	19,0	20,2	
		высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914 м (автохрон ометраж)	с.			14,44	15,44	16,64	17,94	19,24	20,44	
28	Барьерный бег 110 м											
29	Барьерный бег 300 м	высота барьеров: юн. до 18 лет - 0,840 м	с.			39,9	40,5	43,0	46,0	49,0		
		высота барьеров: муж. - 0,914 м	мин, с.		52,5	55,5	59,0	1.04,0	1.10,0	1.16,0		
30	Барьерный бег 400 м	высота барьеров: муж. - 0,914 м (авто.)	мин, с.	49,50	52,74	55,74	59,24	1.04,24	1.10,24	1.16,24		
		высота барьеров: юн. до 18 лет - 0,840 м	мин, с.			54,0	57,5	1.02,5	1.08,5	1.14,5		

		высота барьеров: юн. до 18 лет - 0,840 м (авто.)	мин, с.			54,24	57,74	1.02,74	1.08,74	1.14,74		
31	Бег с препятствиями 1500 м		мин, с.				4.36,0	4.51,0	5.20,0	5.36,0	6.23,0	
32	Бег с препятствиями 2000 м		мин, с.			6.00,0	6.20,0	6.50,0	7.30,0	8.00,0		
33	Бег с препятствиями 3000 м	круг 400 м	мин, с.	8.28,0	8.50,0	9.25,0	9.55,0	10.40,0	11.30,0			
		круг 200 м	мин, с.		8.40,0	9.15,0	9.40,0	10.25,0	11.15,0			
34	Кросс 1 км		мин, с.				2.38,0	2.50,0	3.02,0	3.17,0	3.37,0	4.02,0
35	Кросс 2 км		мин, с.				5.45,0	6.10,0	6.35,0	7.00,0	7.40,0	8.30,0
36	Кросс 3 км		мин, с.				9.05,0	9.45,0	10.25,0	11.05,0	12.05,0	13.25,0
37	Кросс 5 км		мин, с.				15.40,0	16.45,0	18.00,0	19.10,0	20.40,0	
38	Кросс 8 км		мин, с.				25.50,0	27.30,0	29.40,0	31.20,0		
39	Кросс 10 км		мин, с.				32.50,0	35.00,0	38.20,0			
40	Кросс 12 км		мин, с.				40.00,0	43.00,0	47.00,0			
41	Ходьба 1000 м		мин, с.				4.10.	4.25.	4.40.	5.10.	5.40.	6.00.
42	Ходьба 2000 м		мин, с.				8.30.	9.20.	10.00.	10.50.	11.50.	12.00.
43	Ходьба 3000 м		мин, с.			12.45,0	13.40,0	14.50,0	16.00,0	17.00,0	18.00,0	19.00,0
44	Ходьба 5000 м		мин, с.		20.20,0	21.40,0	22.50,0	24.40,0	27.30,0	29.00,0	31.00,0	33.00,0
45	Ходьба 10000 м		ч, мин, с.		41.30,0	45.00,0	48.00,0	52.00,0	58.00,0	1:04.00		
46	Ходьба 20 км		ч, мин, с.	1:22.30	1:29.00	1:35.00	1:41.00	1:50.00	2:03.00			
47	Ходьба 35 км		ч, мин, с.	2:35.00	2:42.00	2:51.00	3:05.00	зак. дист.				
48	Ходьба 50 км		ч, мин, с.	3:52.00	4:20.00	4:45.00	5:15.00	зак. дист.				
49	Прыжки в высоту		м	2,28	2,15	2,00	1,85	1,70	1,55	1,40	1,30	1,20
50	Прыжки с шестом		м	5,65	5,10	4,60	4,20	3,60	3,00	2,80	2,40	2,00
51	Прыжки в длину		м	8,05	7,60	7,10	6,70	6,20	5,60	5,00	4,20	3,60
52	Прыжки тройным		м	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00
53	Метание диска	муж. - вес 2 кг	м	63,00	54,50	49,00	44,00	37,00	30,00			
		юн. до 20 лет - 1,75 кг	м			52,00	46,50	39,50	32,50	31,00		
		юн. 14-17 лет - 1,5 кг	м			56,00	50,00	45,00	37,00	30,00	26,00	
		юн. до 14 лет - 1,0 кг	м				55,00	49,00	41,00	38,00	36,00	33,00
54	Метание молота	муж. - вес 7,26 кг	м	77,00	68,00	60,00	54,00	46,50	39,00	35,50	28,00	
		юн. до 20 лет - 6,0 кг	м			64,00	58,00	53,00	43,00	37,00		
		юн. 14-17 лет - 5,0 кг	м			68,00	61,00	57,00	50,00	43,00	37,00	
		юн. до 14 лет - 4,0 кг	м				70,00	64,00	56,00	49,00	42,00	36,00
55	Метание копья	муж. - вес 800 г	м	82,00	70,00	67,00	58,00	52,00	43,00	40,00		
		юн. 16-17 лет - 700 г	м			68,00	62,00	55,00	46,00	43,00	40,00	

		юн. до 16 лет - 600 г	м				65,00	59,00	50,00	47,00	43,00	39,00
56	Метание гранаты (муж. - 700 г, юн. - 500 г, до 13 лет - 300 г.)		м					54,00	48,00	40,00	35,00	30,00
57	Метание мяча (140 г)		м					70,00	60,00	50,00	43,00	37,00
58	Толкание ядра	муж. - вес 7,26 кг	м	20,00	17,50	15,60	14,00	12,00	10,00			
		юн. до 20 лет - 6,0 кг	м			17,00	15,30	13,20	11,20	10,00		
		юн. 14-17 лет - 5,0 кг	м			18,40	16,60	14,40	12,30	11,00	9,50	
		юн. до 14 лет - 4,0 кг	м				17,60	15,40	13,30	12,00	10,50	9,00
59	10-борье	муж.	очки	8100	6800	6200	5500	4600	3800			
		юниоры (до 20 лет)	очки		7100	6300	5600	4700	3900	3100	2600	
60	8-борье		очки			5200	4500	3800	3100	2600	2100	1600
61	7-борье	муж., круг 200 м	очки	5900	5300	4700	4100	3400	2800	2400	1900	1400
		юн. (до 20 лет), кр. 200 м	очки			4800	4200	3500	2800	2400	2000	1500
62	6-борье	муж.	очки			4050	3550	3000	2400	2000	1500	1100
		юноши (14-17 лет)	очки			3900	3400	2900	2400	2000	1800	1500
63	5-борье	муж., круг 200 м	очки			3700	3300	2800	2300	2000	1700	1300
64	4-борье		очки			370	350	300	260	220	120	100
65	3-борье	юн. (до 17 лет)	очки				1800	1500	1200	1000	800	600
		юн. (до 15 лет)	очки				270	260	250	240	230	220

ЖЕНЩИНЫ

№ № п.п.	Вид	Единицы измерения	МСМК	МС	КМС	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.	III юн.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
66	Бег 30 м	с.							5,0	5,5	5,9	
67	Бег 50 м	с.				6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3	
68	Бег 60 м	ручной хроном.		7,2	7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5	
		автохрон ометраж	с.	7,24	7,44	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
69	Бег 100 м	ручной хроном.		11,6	12,3	13,0	13,8	14,8	15,8	17,0	18,0	
		автохрон ометраж	с.	11,30	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
70	Бег 200 м	ручной хроном.		24,0	25,3	26,8	28,5	31,0	33,0	35,0	37,0	
		автохрон ометраж	с.	22,97	24,24	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
		круг 200 м, р. х.	мин, с.		24,5	25,8	27,2	29,0	31,4	33,5	35,4	37,0
		круг 200 м, авто.	мин, с.	23,44	24,74	26,04	27,44	29,24	31,64	33,74	35,64	37,24
71	Бег 300 м	ручной хроном.	мин, с.		40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	1.01,0	
		автохрон ометраж	мин, с.		40,24	42,24	45,24	49,24	53,24	57,24	1.01,24	

		круг 200 м, р.х.	мин, с.			40,4	42,4	45,4	49,4	53,4	57,4	1.03,0
		круг 200 м, авто	мин, с.			40,64	42,64	45,64	49,64	53,64	57,64	1.03,24
72	Бег 400 м	ручной хроном.	мин, с.		54,0	57,0	1.01,0	1.05,0	1.10,0	1.16,0	1.22,0	1.28,0
		автохрон ометраж	мин, с.	51,20	54,24	57,24	1.01,24	1.05,24	1.10,15	1.16,15	1.22,15	1.28,15
		круг 200 м, р. х.	мин, с.		55,0	58,0	1.02,0	1.06,0	1.11,0	1.17,0	1.23,0	1.29,0
		круг 200 м, авто	мин, с.	52,54	55,24	58,24	1.02,24	1.06,24	1.11,24	1.17,24	1.23,24	1.29,15
73	Бег 600 м	ручной хроном.	мин, с.			1.35,5	1.41,0	1.48,0	1.56,0	2.03,0	2.12,0	2.23,0
	Бег 600 м	круг 200 м, р. х.	мин, с.			1.36,0	1.42,0	1.49,0	1.57,0	2.04,0	2.13,0	2.25,0
74	Бег 800 м	ручной хроном.	мин, с.	2.00,0	2.06,0	2.14,0	2.24,0	2.34,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0
		автохрон ометраж	мин, с.	2.00,24	2.06,24	2.14,24	2.24,24	2.34,24	2.45,24	3.00,24	3.15,24	3.30,24
		круг 200 м, р. х.	мин, с.	2.01,6	2.07,0	2.16,0	2.26,0	2.36,0	2.47,0	3.02,0	3.17,0	3.32,0
		круг 200 м, авто	мин, с.	2.01,84	2.07,24	2.16,24	2.26,24	2.36,24	2.47,24	3.02,24	3.17,24	3.32,24
75	Бег 1000 м		мин, с.	2.37,0	2.43,0	2.53,0	3.05,0	3.20,0	3.40,0	4.00,0	4.20,0	4.45,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
76	Бег 1500 м	круг 400 м	мин, с.	4.06,0	4.18,0	4.35,0	4.55,0	5.15,0	5.40,0	6.05,0	6.25,0	7.10,0
		круг 200 м	мин, с.	4.08,0	4.19,0	4.37,0	4.57,0	5.17,0	5.42,0	6.07,0	6.27,0	7.12,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
77	Бег 1 миля		мин, с.	4.24,0	4.36,0	4.55,0	5.15,0	5.37,0	6.03,0			
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
78	Бег 3000 м	круг 400 м	мин, с.	8.56,0	9.17,0	9.54,0	10.40,0	11.30,0	12.30,0	13.30,0	14.30,0	16.00,0
		круг 200 м	мин, с.	8.58,0	9.20,0	9.57,0	10.43,0	11.33,0	12.33,0	13.33,0	14.33,0	16.03,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
79	Бег 5000 м		мин, с.	15.30,0	16.10,0	17.00,0	18.10,0	19.40,0	21.20,0	23.00,0	24.30,0	
80	Бег 10000 м		мин, с.	32.20,0	34.00,0	35.50,0	38.20,0	41.30,0	45.00,0			
81	Бег на шоссе 15 км		ч, мин, с.	50.30	52.30	55.00	58.30	1:03.00	1:12.00			
82	Бег на шоссе 21,0975км		ч, мин, с.	1:13.00	1:17.00	1:21.00	1:26.00	1:33.00	1:42.00			
83	Бег на шоссе 42,195км		ч, мин, с.	2:32.00	2:46.00	3:00.00	3:15.00	3:30.00	закончит ь дистан.			
84	Бег на шоссе 100 км		ч, мин, с.	8:00.00	8:40.00	9:10.00	9:40.00	закончит ь дистан.				
85	Суточный бег на шоссе		км	200	190	160	140					
86	Эстафетн ый бег 4 х 100 м	ручной хроном.	мин, с.			48,2	51,0	54,4	58,4	1.02,4	1.07,2	1.11,2
		автохроно метраж	мин, с.	43,24	46,00	48,44	51,24	54,64	58,64	1.02,64	1.07,44	1.11,44
87	Эстафетн ый бег 4 х 200 м	круг 400 м	мин, с.		1.34,0	1.40,0	1.46,0	1.53,0	1.58,0	2.10,0	2.18,0	2.26,0
		круг 200 м	мин, с.		1.36,0	1.42,0	1.48,0	1.55,0	2.05,0	2.13,0	2.21,0	2.29,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24с								
88	Эстафетн	круг 400 м	мин, с.	3.28,0	3.36,0	3.47,0	4.03,0	4.19,0	4.39,0	5.03,0	5.27,0	5.51,0

	ый бег 4 х 400 м	круг 200 м	мин, с.	3.32,0	3.38,0	3.50,0	4.06,0	4.22,0	4.42,0	5.06,0	5.30,0	5.54,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
89	Эстафетный бег 100 м +200 м + 300 м + 400 м		мин, с.			2.14,0	2.20,0	2.30,0	2.40,5	2.55,0	3.09,5	3.24,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
90	Эстафетный бег 600 м +400 м + 200 м		мин, с.			2.58,5	3.10,0	3.22,0	3.35,0	3.50,0	4.07,0	4.25,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
91	Эстафетный бег 4 х 800 м		мин, с.			8.56,0	9.36,0	10.16,0	11.00,0	12.00,0	13.00,0	14.00,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
92	Барьерный бег 60 м	высота барьеров: жен. - 0,84 м	с.		8,3	8,8	9,4	10,2	11,0			
		высота барьеров: жен. - 0,84 м (авто.)	с.	8,14	8,54	9,04	9,64	10,44	11,24			
		высота барьеров: дев. 14-17 лет - 0,762 м	с.			8,5	9,0	9,8	10,6	11,4	12,2	
		высота барьеров: дев. 14-17 лет - 0,762 м (авто.)	с.			8,74	9,24	10,04	10,84	11,64	12,44	
		высота барьеров: дев. до 14 лет - 0,65 м	с.				8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8
		высота барьеров: дев. до 14 лет - 0,65 м (авто.)	с.				9,04	9,84	10,64	11,44	12,44	13,04
93	Барьерный бег 100 м	высота барьеров: жен. - 0,84 м	с.		14,0	15,0	16,0	17,2	18,5	20,0		
		высота барьеров: жен. - 0,84 м (авто.)	с.	13,11	14,24	15,24	16,24	17,44	18,74	20,24		
		высота барьеров: дев. 14-17 лет - 0,762 м	с.			14,8	15,8	17,0	18,3	19,8	21,3	22,8
		высота барьеров: дев. 14-17 лет - 0,762 м (авто.)	с.			15,04	16,04	17,24	18,54	20,04	21,54	23,04
		высота барьеров: дев. до 14 лет - 0,65 м	с.					16,8	18,1	19,6	21,2	22,6
94	Барьерный бег 300 м	высота барьеров: 0,762 м	мин, с.			46,1	46,5	50,0	54,5	58,5		
95	Барьерный бег	высота барьеров: 0,762 м	мин, с.			1.04,0	1.09,0	1.14,0	1.20,0	1.27,0		

	400 м	высота барьеров: 0,762 м (авто.)	мин, с.	55,50	1.00,24	1.04,15	1.09,15	1.14,15	1.20,15	1.27,15		
96	Бег с препятствиями 1500 м		мин, с.				5.30,0	6.15,0	6.45,0	7.05,0	7.30,0	
97	Бег с препятствиями 2000 м		мин, с.			6.50,0	7.10,0	7.30,0	8.00,0	8.30,0		
98	Бег с препятствиями 3000 м	круг 400 м	мин, с.	9.45,0	10.30,0	11.00,0	11.40,0	12.30,0	13.30,0			
		круг 200 м	мин, с.		10.05,0	10.25,0	10.35,0	10.55,0	11.25,0			
99	Кросс 1 км		мин, с.				3.07,0	3.20,0	3.40,0	4.02,0	4.22,0	4.42,0
100	Кросс 2 км		мин, с.			6.20,0	6.50,0	7.30,0	8.00,0	8.28,0	9.28,0	10.10,0
101	Кросс 3 км		мин, с.			10.00,0	10.35,0	11.30,0	12.30,0	13.45,0	14.35,0	16.05,0
102	Кросс 4 км		мин, с.			13.40,0	14.20,0	15.30,0	17.00,0	18.16,0	19.40,0	
103	Кросс 5 км		мин, с.			17.50,0	18.20,0	19.50,0	21.30,0	23.10,0	24.40,0	
104	Кросс 6 км		мин, с.			21.00,0	22.30,0	24.00,0	26.00,0			
105	Ходьба 1000 м		мин, с.				4.40.	4.55.	5.15.	5.50.	6.25.	
106	Ходьба 2000 м		мин, с.				9.40.	10.30.	11.30.	12.30.	13.20.	
107	Ходьба 3000 м		мин, с.		13.20,0	14.20,0	15.20,0	16.30,0	17.50,0	19.00,0	20.30,0	22.00,0
108	Ходьба 5000 м		мин, с.		23.00,0	24.30,0	26.00,0	28.00,0	30.30,0	33.00,0	35.30,0	38.00,0
	<i>Условия выполнения норм</i>			МС присваивается только в манеже								
109	Ходьба 10000 м		ч, мин, с.	46.00,0	48.30,0	52.00,0	55.00,0	59.00,0	1:03.00	1:08.00		
110	Ходьба 20 км		ч, мин, с.	1:33.30	1:42.00	1:47.00	1:55.00	2:05.00	зак.дист.			
111	Прыжки в высоту		м	1,93	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
112	Прыжки с шестом		м	4,35	3,70	3,40	3,00	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
113	Прыжки в длину		м	6,70	6,30	5,90	5,50	5,10	4,60	4,20	3,80	3,40
114	Прыжки тройным		м	14,20	13,50	12,90	12,00	11,20	10,40	9,80	9,00	8,50
115	Метание диска	жен. - вес 1 кг	м	62,00	54,00	48,00	40,00	32,00	28,00	25,00	19,00	16,00
		дев. до 14 лет - 0,75 кг	м				42,00	35,00	31,00	28,00	22,00	19,00
116	Метание молота	жен. - вес 4,0 кг	м	66,00	54,00	49,00	42,00	37,00	31,00	28,00	21,00	
		дев. до 16 лет - 3,0 кг	м					42,00	36,00	31,00	26,00	22,00
117	Метание копья	жен. - вес 600 г	м	61,00	52,00	46,00	39,00	32,00	25,00	22,00	19,00	16,00
		дев. до 14 лет - 400 г	м				42,00	35,00	28,00	25,00	22,00	19,00
118	Метание гранаты (юниорки - 500 г, девушки - 300 г.)		м					40,00	35,00	30,00	26,00	22,00
119	Метание мяча (140 г)		м					58,00	48,00	39,00	32,00	25,00
120	Толкание ядра	жен. - вес 4,0 кг	м	18,60	16,00	14,00	12,00	10,00	8,50	7,50	6,50	
		дев. до 16 лет - 3,0 кг	м				13,00	11,00	9,50	8,00	7,50	6,50
121	7-борье	жен.	очки	6150	5300	4600	4000	3200	2400	2000	1600	
		дев. (14-17 лет)	очки			4700	4100	3300	2500	2100	1700	1300
122	5-борье (круг 200 м)		очки	4500	3850	3400	3000	2400	2000	1600	1300	1000

123	4-борье		очки			330	320	300	260	220	120	100
124	3-борье	дев. (до 17 лет)	очки				1800	1500	1200	1000	800	600
		дев. (до 15 лет)	очки				240	230	220	210	200	190

Условия выполнения норм

1. III юношеский разряд присваивается до 14 лет, II юношеский – до 16 лет, I юношеский – до 18 лет.
2. Звание МСМК присваивается за выполнение норм на соревнованиях, включённых в календарь ИААФ и ЕАА.
3. Звание МС присваивается за выполнение норм на соревнованиях, включённых в календарь ИААФ и ЕАА, или республиканских соревнованиях категорий «А» и «Б». Разряд КМС присваивается за результаты показанные на соревнованиях не ниже областного уровня.
4. Звание МСМК присваивается при участии в судействе соревнований в составе ГСК не менее двух судей высшей национальной категории и одного судьи национальной категории. МС – одного высшей и двух национальной категории.
5. Результаты, зафиксированные с использованием автохронометража, помечены словом "автохронометраж" или "авто". Результаты, зафиксированные с использованием ручного хронометража помечены словами "ручной хроном." или "р. х.".
6. При автохронометраже на дистанциях, для которых не предусмотрены нормы атохронометража, разрядные нормы определяются прибавлением 0,24 секунды к норме ручного хронометража.
7. Звание МС в беге на 60 м, 100 м, 60 м с/б, 100 м с/б и 110 м с/б при использовании ручного хронометража присваивается при выполнении соответствующих норм дважды в течение года на разных соревнованиях.
8. Нормативы, выполняемые на соревнованиях на открытом воздухе, помечены словами "круг 400 м", а в помещении – "круг 200 м".
9. Разрядные нормы по бегу и ходьбе в помещении, представленные в таблице, считаются выполненными при длине беговой дорожки по кругу не более 200 м. В случае отсутствия разрядных норм для соревнований в помещении используются нормы для стадиона.
10. Нормы МСМК и МС засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов для взрослых спортсменов (18 лет и старше). Нормы КМС и ниже засчитываются с рекомендованными для каждой возрастной группы высотой и расстановкой барьеров, а также массой снарядов для метаний
11. Результаты МСМК и МС в дисциплинах легкой атлетики, в которых при регистрации рекордов учитывается скорость ветра, засчитываются при скорости попутного ветра не более 2 м/с, в многоборьях – 4 м/с.

13. (12) СОСТАВЫ МНОГОБОРИЙ

Многоборье	Возраст	Дисциплины 1 дня	Дисциплины 2 дня
МНОГОБОРЬЯ (при проведении на стадионе)			
МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ			
10-борье	с 18 лет	100 м, длина, ядро, высота, 400 м	110 м с/б, диск, шест, копьё, 1500 м
8-борье	14-17 лет	100 м, длина, ядро, 400 м	110 м с/б, высота, копьё, 1000 м
6-борье	14-17 лет	100 м, длина, ядро	110 м с/б, диск, шест
4-борье	12-15 лет	60 м, прыжок (высота или длина)	мяч, бег 800 м
3-борье	12-17 лет	бег, прыжок, ядро или метание по выбору из видов, входящие в другие многоборья.	

ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ

7-борье	с 14 лет	100 м с/б, высота, ядро, 200 м	длина, копье, 800 м
4-борье	12-15 лет	60 м, прыжок (высота или длина)	мяч, 600 м
3-борье	12-17 лет	бег, прыжок, ядро или метание по выбору из видов, входящие в другие многоборья.	

МНОГОБОРЬЯ (при проведении в помещении)

МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ

7-борье (круг 200 м)	с 14 лет	60 м, длина, ядро, высота	60 м с/б, шест, 1000 м
6-борье	14-17 лет	60 м, длина, ядро	60 м с/б, высота, 1000 м
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	60 м с/б, длина, ядро, высота, 1000 м	
3-борье	до 17 лет	бег, прыжок, ядро	
3-борье	до 15 лет	60 м, прыжок, 600 м	

ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ

5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м	
3-борье	до 17 лет	бег, прыжок, ядро	
3-борье	до 15 лет	60 м, прыжок, 500 м	

14. (13) Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице международной федерации по легкой атлетике. Оценка результатов в 4-борье и 3-борье (до 15 лет) проводится по специальной таблице.
15. (14) Высота и расстановка барьеров, а также масса снарядов для метаний в многоборьях применяются в соответствии с требованиями правил соревнований для каждого возраста.

12.(15) Расстояние между барьерами

Параметры дистанции барьерного бега	Возрастные группы, лет				
	до 13	14-15	16-17	18-19	20 и старше
Мужчины					
бег на 50, 60, 110 м с/б					
Расстояние между барьерами (м)	8,50	8,80	9,14	9,14	9,14
бег на 300 м с/б, 400 м с/б					
Расстояние между барьерами (м)	35,00				
Женщины					
бег на 50, 60, 100 м с/б					
Расстояние между барьерами (м)	8,00	8,25	8,50	8,50	8,50
бег на 300 м с/б, 400 м с/б					
Расстояние между барьерами (м)	35,00				

