

**ТАБЛИЦА**  
**требований и условия их выполнения для присвоения спортивного звания "Мастер спорта России международного класса" (МСМК) в**  
**виде спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет.**

<b>Ранг соревнований</b>	<b>Пол, возраст, дисциплина</b>	<b>Занять место</b>
1	2	3
Олимпийские игры	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег	1-8
Чемпионат мира	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег	1-8
	Зимний Чемпионат - Мужчины, Женщины, включая эстафетный бег	1-6
	Командные соревнования	1-3
Розыгрыш Кубка мира (финал)	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег	1-6
	Командные соревнования	1
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег	1-6
	Зимний Чемпионат - Мужчины, Женщины, включая эстафетный бег	1-4
	Командные соревнования	1
Розыгрыш Кубка Европы (финал)	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег	1-3
	Командные соревнования	1
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (до 23 лет), включая эстафетный бег	1-3

1	2	3
Другие официальные международные соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	1
Особые условия для командных соревнований	<p>Командные соревнования проводятся в дисциплинах: 1. Бег на шоссе 42,195 км (марафон); 2. Бег на шоссе 10-21,0975 км; 3. Бег на шоссе 100 км; 4. Бег на шоссе (суточный); 5. Горный бег; 6. Кросс; 7. Ходьба; 8. 7-борье; 9. 10-борье.</p> <p>Для присвоения МСМК необходимо быть в числе зачетных участников</p>	

## ТАБЛИЦА

требований и условия их выполнения для присвоения спортивного звания "Мастер спорта России" (МС) и спортивного разряда "Кандидат в мастера спорта" (КМС) в виде спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (кроме командных соревнований)

Спортивное звание МС присваивается с 15 лет; спортивный разряд КМС - с 14 лет.

Ранг соревнований	Дисциплина	Пол, возраст	Занять место		Количество участников в виде программы	
			МС	КМС	МС	КМС
1	2	3	4	5	6	7
Первенство мира	все дисциплины	Юниоры, юниорки (до 20лет)	1-6			
		Юноши, девушки (до 18лет)	1-2			
Первенство Европы	все дисциплины	Юниоры, юниорки (до 23лет)	4-8			
		Юниоры, юниорки (до 20лет)	1-3			
		Юноши, девушки (до 18лет)	1			
Другие международные соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Кросс, горный бег, бег на шоссе (суточный), бег на шоссе 100 км	Мужчины, женщины	1			
		Юниоры, юниорки (до 20лет)		1-3		
Чемпионат России	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1-5	6-20	более 30	более 30
			1-3	4-12	менее 30	менее 30
Первенство России	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 23лет)	1-2	3-10	более 20	более 20
		Юниоры, юниорки (до 20лет)	1	2-6	более 15	более 15
		Юноши, девушки (до 18лет)		1-4	более 15	более 15
	Толкание ядра, метание диска, метание молота, барьерный бег 110м, 10-борье, 7-борье	Юниоры (до 20 лет)	1			
Розыгрыш Кубка России	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1-2	3-12	более 20	более 20

1	2	3	4	5	6	7
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1	2-10	более 15	более 15
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионат гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Кросс, горный бег	Мужчины, Женщины	1	2-6	более 15	более 15
Первенство федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенство гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 20лет)		1-4	более 15	более 15
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-3		более 10
Розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-2		более 10
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 20лет)		1-2		более 10
Особые условия	Звание МС в кроссе и горном беге присваивается при участии в виде программы пяти и более МС; разряд КМС - при участии в виде программы пяти и более МС и КМС (в сумме).					

ТАБЛИЦА

требований и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов в виде спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (группа спортивных дисциплин "горный бег")

Ранг соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды		
		I	II	III
		Занять место	Занять место	Занять место
1	2	3	4	5
Чемпионат России	Мужчины, женщины	21- 30		
	Условия выполнения	При участии 40 и более участников в виде программы		
	Мужчины, женщины	13- 20		
	Условия выполнения	При участии менее 40 участников в виде программы		
Первенство России	Юниоры, юниорки ( до 23 лет)	11-15		
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	7-12	13-20	
	Юноши, девушки (до 18 лет)	5-10	11-16	
Розыгрыш Кубка России	Мужчины, женщины	13-20		
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	11-15	16-25	
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионат гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины	7-12	13-20	
Первенство федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенство гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	5-8	9-15	
	Юноши, девушки (до 18 лет)	1-5	6-12	

1	2	3	4	5
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	4-8	9-12	
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	3-6	7-10	
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-5		
	Юноши, девушки (до 18 лет)	1-4		
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	1-3		
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-2		
	Юноши, девушки (до 18 лет)	1		
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины		1-8	
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1-6	
	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-4	
	Мальчики, девочки (до 16 лет)		1-2	
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Другие официальные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины		1-6	
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-4	
	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-3	
	Мальчики, девочки (до 16 лет)		1-2	
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые разряды	Мужчины, женщины		1-2	3-5
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-2	3-5
	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-2	3-5
	Условия выполнения	При участии 10 и более спортсменов в виде программы		

**ТАБЛИЦА**  
**норм и условий их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

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

№№ п.п.	Наименование дисциплины в соответствии с ВРВС	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	
<b>МУЖЧИНЫ</b>												
1	Бег 50 м	сек.				6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0	
2	Бег 60 м	ручной хроном.	сек.			6,8	7,1	7,4	7,8	8,2	8,7	9,3
		автохронометраж	сек.	6,70	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
3	Бег 100 м	ручной хроном.	сек.			10,7	11,2	11,8	12,7	13,4	14,2	15,2
		автохронометраж	сек.	10,28	10,64	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
4	Бег 200 м	ручной хроном.	сек.			22,0	23,0	24,2	25,6	28,0	30,5	34,0
		автохронометраж	сек.	20,75	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
5	Бег 300 м	ручной хроном.	сек.			34,5	37,0	40,0	43,0	47,0	53,0	59,0
		автохронометраж	сек.			34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
6	Бег 400 м	ручной хроном.	мин, сек.			49,5	52,0	56,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
		автохронометраж	мин, сек.	45,80	47,35	49,65	52,15	56,15	1.00,15	1.05,15	1.10,15	1.15,15
		круг 200м, р.х.	мин, сек.			50,5	53,0	57,0	1.01,0	1.06,0	1.11,0	1.16,0
		круг 200м, авто	мин, сек.	46,80	48,55	50,65	53,15	57,15	1.01,15	1.06,15	1.11,15	1.16,15
7	Бег 600 м	мин, сек.			1.22,0	1.27,0	1.33,0	1.40,0	1.46,0	1.54,0	2.05,0	
8	Бег 800 м	ручной хроном.	мин, сек.		1.49,0	1.55,0	2.01,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0
		автохронометраж	мин, сек.	1.46,50	1.49,15	1.55,15	2.01,15	2.10,15	2.20,15	2.30,15	2.40,15	2.50,15
		круг 200м, р.х.	мин, сек.		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 200м, авто	мин, сек.	1.48,45	1.51,15	1.57,15	2.03,15	2.12,15	2.22,15	2.32,15	2.42,15	2.52,15
9	Бег 1000 м	мин, сек.	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	
	<i>Условия выполнения норм</i>								При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с			
10	Бег 1500 м	круг 400м	мин, сек.	3.38,0	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 200м	мин, сек.	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			
11	Бег 1 миля	мин, сек.	3.56,0	4.03,5	4.15,0	4.30,0	4.47,0	5.08,0				
	<i>Условия выполнения норм</i>								При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с			
12	Бег 3000 м	круг 400м	мин, сек.	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 200м	мин, сек.	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
	<i>Условия выполнения норм</i>								При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с			
13	Бег 5000 м	мин, сек.	13.25,0	14.00,0	14.40,0	15.30,0	16.35,0	17.45,0	19.00,0	20.30,0		
14	Бег 10000 м	мин, сек.	28.06,0	29.25,0	30.35,0	32.30,0	34.40,0	38.00,0				
15	Бег на шоссе 15 км	мин, сек.			47,00	49,00	51,30	56,00				
16	Бег на шоссе 21,0975км	ч. мин, сек.	1.02,30	1.05,30	1.08,30	1.11,30	1.15,00	1.21,00				
17	Бег на шоссе 42,195км	ч. мин, сек.	2.13,00	2.20,00	2.28,00	2.37,00	2.50,00	закончить дистан.				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
18	Бег на шоссе 100 км	ч. мин, сек.	6.35,00	7.00,00	7.20,00	7.50,00	закончить дистан.					
19	Бег на шоссе (суточный)	км	250	240	220	190						
20	Эстафетный бег 4x100 м	ручной хроном.	мин, сек.			42,0	44,0	46,5	50,0	53,0	56,0	1.00,0
		автохронометраж	мин, сек.	39,00	41,15	42,15	44,15	46,65	50,15	53,15	56,15	1.00,15
21	Эстафетный бег 4x200 м	мин, сек.		1.24,0	1.28,0	1.32,0	1.36,5	1.42,0	1.52,0	2.02,0	2.16,0	
	<i>Условия выполнения норм</i>		При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,15 с									
22	Эстафетный бег 4x400 м	круг 400м	мин, сек.	3.03,5	3.08,0	3.17,0	3.27,0	3.43,0	3.59,0	4.19,0	4.39,0	4.59,0
		круг 200м	мин, сек.	3.06,0	3.11,0	3.20,0	3.30,0	3.46,0	4.02,0	4.22,0	4.42,0	5.02,0
	<i>Условия выполнения норм</i>		При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,15 с									
23	Эстафетный бег 4x800 м	мин, сек.			7.40,0	8.04,0	8.40,0	9.20,0	10.00,0	10.40,0	11.20,0	
24	Барьерный бег 60 м	высота барьеров: муж. - 1,067м	сек.			8,3	8,8	9,4	10,0			
		высота барьеров: муж. - 1,067м (автохронометраж)	сек.	7,70	8,10	8,54	9,04	9,64	10,24			
		высота барьеров: юн. до 20 лет - 0,99м	сек.			8,1	8,6	9,2	9,8	10,4		
		высота барьеров: юн. до 20 лет - 0,99м (автохронометраж)	сек.			8,34	8,84	9,44	10,04	10,64		
		высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914м	сек.			7,9	8,4	9,0	9,6	10,2	10,8	
		высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914м (автохронометраж)	сек.			8,14	8,64	9,24	9,84	10,44	11,04	
		высота барьеров: юн. до 14 лет - 0,84м	сек.					8,2	8,8	9,4	10,0	10,6
		высота барьеров: юн. до 14 лет - 0,84м (автохронометраж)	сек.				8,44	9,04	9,64	10,24	10,84	11,64
25	Барьерный бег 110 м	высота барьеров: муж. - 1,067м	сек.			15,0	16,0	17,2	18,5			
		высота барьеров: муж. - 1,067м (автохронометраж)	сек.	13,50	14,34	15,24	16,24	17,44	18,74			
		высота барьеров: юн. до 20 лет - 0,99м	сек.			14,6	15,6	16,8	18,1	19,4		
		высота барьеров: юн. до 20 лет - 0,99м (автохронометраж)	сек.			14,84	15,84	17,04	18,34	19,64		
		высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914м	сек.			14,2	15,2	16,4	17,7	19,0	20,2	
		высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914м (автохронометраж)	сек.			14,44	15,44	16,64	17,94	19,24	20,44	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
26	Барьерный бег 400 м	высота барьеров: муж. - 0,914м	мин, сек.		55,5	59,0	1.04,0	1.10,0	1.16,0			
		высота барьеров: муж. - 0,914м (автохронометраж)	мин, сек.	49,20	52,15	55,65	59,15	1.04,15	1.10,15	1.16,15		
		высота барьеров: юн. до 18 - 0,840м	мин, сек.			54,0	57,5	1.02,5	1.08,5	1.14,5		
		высота барьеров: юн. до 18 - 0,840м (автохронометраж)	мин, сек.			54,24	57,74	1.02,74	1.08,74	1.14,74		
27	Бег с препятствиями 2000 м	мин, сек.		5.45,0	6.00,0	6.20,0	6.50,0	7.30,0	8.00,0			
28	Бег с препятствиями 3000 м	мин, сек.	8.28,0	8.50,0	9.25,0	9.55,0	10.40,0	11.30,0				
29	Кросс 1 км	мин, сек.				2.38,0	2.50,0	3.02,0	3.17,0	3.37,0	4.02,0	
30	Кросс 2 км	мин, сек.				5.45,0	6.10,0	6.35,0	7.00,0	7.40,0	8.30,0	
31	Кросс 3 км	мин, сек.				9.05,0	9.45,0	10.25,0	11.05,0	12.05,0	13.25,0	
32	Кросс 5 км	мин, сек.				15.40,0	16.45,0	18.00,0	19.10,0	20.40,0		
33	Кросс 8 км	мин, сек.				25.50,0	27.30,0	29.40,0	31.20,0			
34	Кросс 10 км	мин, сек.				32.50,0	35.00,0	38.20,0				
35	Кросс 12 км	мин, сек.				40.00,0	43.00,0	47.00,0				
36	Ходьба 3000 м	мин, сек.			12.45,0	13.40,0	14.50,0	16.00,0	17.00,0	18.00,0	19.00,0	
37	Ходьба 5000 м	мин, сек.			21.40,0	22.50,0	24.40,0	27.30,0	29.00,0	31.00,0	33.00,0	
38	Ходьба 10000 м	ч.мин.сек.		41.00,0	45.00,0	48.00,0	52.00,0	58.00,0	1:04.00			
39	Ходьба 20 км	ч.мин.сек.	1:21.30	1:29.00	1:35.00	1:41.00	1:50.00	2:03.00				
40	Ходьба 35 км	ч.мин.сек.	2:33.00	2:41.00	2:51.00	3:05.00	зак.дист.					
41	Ходьба 50 км	ч.мин.сек.	3:50.00	4:20.00	4:45.00	5:15.00	зак.дист.					
42	Прыжки в высоту	м	2,30	2,15	2,00	1,85	1,70	1,55	1,40	1,30	1,20	
43	Прыжки с шестом	м	5,70	5,10	4,60	4,20	3,60	3,00	2,80	2,40	2,00	
44	Прыжки в длину	м	8,05	7,60	7,10	6,70	6,20	5,60	5,00	4,20	3,60	
45	Прыжки тройным	м	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	
46	Метание диска	муж. - вес 2 кг	м	63,00	54,50	49,00	43,00	37,00	30,00			
		юн. до 20 лет - 1,75 кг	м			54,00	47,00	41,00	34,00	31,00		
		юн. 14-17 лет - 1,5 кг	м			59,00	51,00	45,00	37,00	34,00	32,00	
		юн. до 14 лет - 1,0 кг	м				55,00	49,00	41,00	38,00	36,00	33,00
47	Метание молота	муж. - вес 7,26 кг	м	77,00	67,00	60,00	54,00	48,00	42,00			
		юн. до 20 - 6,0 кг	м			65,00	59,00	53,00	46,00	39,00		
		юн. 14-17 лет - 5,0 кг	м			70,00	64,00	58,00	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
48	Метание копья	муж. - вес 800г	м	79,00	71,00	64,00	58,00	52,00	43,00	40,00		
		юн. 16-17 лет - 700г	м			68,00	62,00	56,00	47,00	44,00	40,00	
		юн. до 16 лет - 600г	м				65,00	59,00	50,00	47,00	43,00	39,00
49	Метание гранаты (м. - 700г, юн. - 500г.)	м					54,00	45,00	40,00	35,00	30,00	
50	Метание мяча (140г)	м					70,00	60,00	50,00	45,00	40,00	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
51	Толкание ядра	муж. - вес 7,26 кг	м	20,00	17,20	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
52	10-борье	муж.	очки	8100	6800	6200	5500	4600	3800			
		юниоры (до 20 лет)	очки			6350	5630	4750	3900	3100	2600	
53	8- борье		очки			5200	4500	3800	3100	2600	2100	1600
54	7-борье	муж., круг 200м	очки	5900	5200	4500	4000	3400	2800	2400	1900	1400
		юн.(до20лет), кр.200м	очки			4600	4100	3500	2900	2500	2000	1500
55	6-борье	муж.	очки				3600	3000	2400	2000	1600	1100
		юноши (14-18 лет)	очки			3900	3400	3000	2500	2100	1800	1500
56	5-борье	муж., круг 200м	очки			3700	3300	2800	2300	2000	1700	1300
57	4-борье		очки			370	360	350	340	330	320	310
58	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

59	Бег 50 м		сек.				6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60	Бег 60 м	ручной хроном.	сек.			7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5
		автохронометраж	сек.	7,25	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
61	Бег 100 м	ручной хроном.	сек.			12,3	13,0	13,8	14,8	15,8	17,0	18,0
		автохронометраж	сек.	11,32	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
62	Бег 200 м	ручной хроном.	сек.			25,3	26,8	28,5	31,0	33,0	35,0	37,0
		автохронометраж	сек.	22,92	24,14	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
63	Бег 300 м	ручной хроном.	мин, сек.			40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	1.01,0
		автохронометраж	мин, сек.			40,24	42,24	45,24	49,24	53,24	57,24	1.01,24
64	Бег 400 м	ручной хроном.	мин, сек.			57,0	1.01,0	1.05,0	1.10,0	1.16,0	1.22,0	1.28,0
		автохронометраж	мин, сек.	51,20	54,05	57,15	1.01,15	1.05,15	1.10,15	1.16,15	1.22,15	1.28,15
		круг 200м, р.х.	мин, сек.			58,0	1.02,0	1.06,0	1.11,0	1.17,0	1.23,0	1.29,0
		круг 200м, авто	мин, сек.	52,50	55,15	58,15	1.02,15	1.06,15	1.11,15	1.17,15	1.23,15	1.29,15
65	Бег 600 м		мин, сек.			1.36,0	1.42,0	1.49,0	1.57,0	2.04,0	2.13,0	2.25,0
66	Бег 800 м	ручной хроном.	мин, сек.		2.05,0	2.14,0	2.24,0	2.34,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0
		автохронометраж	мин, сек.	2.00,10	2.05,15	2.14,15	2.24,15	2.34,15	2.45,15	3.00,15	3.15,15	3.30,15
		круг 200м, р.х.	мин, сек.		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 200м, авто	мин, сек.	2.02,15	2.07,15	2.16,15	2.26,15	2.36,15	2.47,15	3.02,15	3.17,15	3.32,15
67	Бег 1000 м		мин, сек.	2.36,5	2.44,0	2.54,0	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									
68	Бег 1500 м	круг 400 м	мин, сек.	4.05,5	4.17,0	4.35,0	4.55,0	5.15,0	5.40,0	6.05,0	6.25,0	7.10,0
		круг 200м	мин, сек.	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									
69	Бег 1 миля		мин, сек.	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								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
70	Бег 3000 м	круг 400 м	мин, сек.	8.52,0	9.15,0	9.54,0	10.40,0	11.30,0	12.30,0	13.30,0	14.30,0	16.00,0	
		круг 200м	мин, сек.	8.55,0	9.18,0	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									
71	Бег 5000 м		мин, сек.	15.20,0	16.10,0	17.00,0	18.10,0	19.40,0	21.20,0	23.00,0	24.30,0		
72	Бег 10000 м		мин, сек.	32.00,0	34.00,0	35.50,0	38.20,0	41.30,0	45.00,0				
73	Бег на шоссе 15 км		ч:мин.сек.			55,00	58,00	1.03,00	1.09,00				
74	Бег на шоссе 21,0975км		ч:мин.сек.	1.13,00	1.17,00	1.21,00	1.26,00	1.33,00	1.42,00				
75	Бег на шоссе 42,195км		ч:мин.сек.	2.32,00	2.45,00	3.00,00	3.15,00	3.30,00	закончить дистан.				
76	Бег на шоссе 100 км		ч:мин.сек.	8.00,00	8.30,00	9.05,00	9.40,00	закончить дистан.					
77	Суточный бег на шоссе		км	210	200	160	140						
78	Эстафетный бег 4x100 м	ручной хроном.	мин, сек.			48,2	51,0	54,4	58,4	1.02,4	1.07,2	1.11,2	
		автохронометраж	мин, сек.	43,25	45,24	48,35	51,15	54,55	58,55	1.02,55	1.07,35	1.11,35	
79	Эстафетный бег 4x200 м		мин, сек.		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 0,15 с									
80	Эстафетный бег 4x400 м	круг 400 м	мин, сек.	3.26,0	3.33,0	3.47,0	4.03,0	4.19,0	4.39,0	5.03,0	5.27,0	5.51,0	
		круг 200м	мин, сек.	3.29,0	3.36,0	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 0,15 с									
81	Эстафетный бег 4x800 м		мин, сек.			8.56,0	9.36,0	10.16,0	11.00,0	12.00,0	13.00,0	14.00,0	
82	Барьерный бег 60 м	высота барьеров: жен. - 0,84м	сек.			8,8	9,4	10,2	11,0				
		высота барьеров: жен. - 0,84м (автохронометраж)	сек.	8,10	8,54	9,04	9,64	10,44	11,24				
		высота барьеров: дев. 14-17 - 0,762м	сек.			8,4	9,0	9,8	10,6	11,4	12,2		
		высота барьеров: дев. 14-17 - 0,762м (автохронометраж)	сек.			8,64	9,24	10,04	10,84	11,64	12,44		
		высота барьеров: дев. до 14 лет - 0,65м	сек.					8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8
		высота барьеров: дев. до 14 лет - 0,65м (автохронометраж)	сек.					9,04	9,84	10,64	11,44	12,44	13,04
83	Барьерный бег 100 м	высота барьеров: жен. - 0,84м	сек.			15,0	16,0	17,2	18,5	20,0			
		высота барьеров: жен. - 0,84м (автохронометраж)	сек.	13,00	14,24	15,24	16,24	17,44	18,74	20,24			
		высота барьеров: дев. 14-17 - 0,762м	сек.			14,8	15,8	17,0	18,3	19,8	21,3	22,8	
		высота барьеров: дев. 14-17 - 0,762м (автохронометраж)	сек.			15,04	16,04	17,24	18,54	20,04	21,54	23,04	
		высота барьеров: дев. до 14 лет - 0,65м	сек.					16,8	18,1	19,6	21,2	22,6	

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
84	Барьерный бег 400 м	высота барьеров: 0,762м	мин, сек.			1.04,0	1.09,0	1.14,0	1.20,0	1.27,0		
		высота барьеров: 0,762м (автохронометраж)	мин, сек.	55,50	1.00,24	1.04,15	1.09,15	1.14,15	1.20,15	1.27,15		
85	Бег с препятствиями 2000 м		мин, сек.		6.30,0	6.50,0	7.10,0	7.30,0	8.00,0	8.30,0		
86	Бег с препятствиями 3000 м		мин, сек.	9.50,0	10.30,0	11.00,0	11.40,0	12.30,0	13.30,0			
87	Кросс 1 км		мин, сек.				3.07,0	3.22,0	3.42,0	4.02,0	4.22,0	4.42,0
88	Кросс 2 км		мин, сек.				6.54,0	7.32,0	8.08,0	8.48,0	9.28,0	10.10,0
89	Кросс 3 км		мин, сек.				10.45,0	11.35,0	12.35,0	13.35,0	14.35,0	16.05,0
90	Кросс 4 км		мин, сек.				14.28,0	15.44,0	17.00,0	18.16,0	19.40,0	
91	Кросс 5 км		мин, сек.				18.20,0	19.50,0	21.30,0	23.10,0	24.40,0	
92	Кросс 6 км		мин, сек.				22.30,0	24.00,0	26.00,0			
93	Ходьба 3000 м		мин, сек.			14.20,0	15.20,0	16.30,0	17.50,0	19.00,0	20.30,0	22.00,0
94	Ходьба 5000 м		мин, сек.		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									
95	Ходьба 10000 м		ч:мин.сек.	46.30,0	48.30,0	51.30,0	55.00,0	59.00,0	1:03.00	1:08.00		
96	Ходьба 20 км		ч:мин.сек.	1:33.00	1:42.00	1:47.00	1:55.00	2:05.00	зак.дист.			
97	Прыжки в высоту		м	1,94	1,83	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
98	Прыжки с шестом		м	4,40	3,80	3,40	3,00	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
99	Прыжки в длину		м	6,75	6,30	5,90	5,50	5,10	4,60	4,20	3,80	3,40
100	Прыжки тройным		м	14,20	13,50	12,90	12,00	11,20	10,40	9,80	9,00	8,50
101	Метание диска	жен. - вес 1 кг	м	62,00	53,00	46,00	39,00	32,00	28,00	25,00	19,00	16,00
		дев. до 14 - 0,75 кг	м				42,00	35,00	31,00	28,00	22,00	19,00
102	Метание молота	жен. - вес 4,0 кг	м	68,00	54,00	48,00	42,00	38,00	32,00	27,00	23,00	
		дев. до 16 - 3,0 кг	м					42,00	36,00	31,00	26,00	22,00
103	Метание копья	жен. - вес 600г	м	61,00	52,00	46,00	39,00	32,00	25,00	22,00	19,00	16,00
		дев. до 14 - 400г	м				42,00	35,00	28,00	25,00	22,00	19,00
104	Метание гранаты (500г)		м					40,00	35,00	30,00	26,00	22,00
105	Метание мяча (140г)		м					58,00	48,00	39,00	32,00	25,00
106	Толкание ядра	жен. - вес 4,0 кг	м	18,60	15,80	14,00	12,00	10,00	8,50	7,50	6,50	
		дев. до 16 - 3,0 кг	м				13,00	11,00	9,50	8,00	7,50	6,50
107	7-борье	жен.	очки	6150	5250	4600	4000	3200	2400	2000	1600	
		дев. (14-18 лет)	очки			4700	4100	3300	2500	2100	1700	1300
108	5-борье (круг 200м)		очки	4500	3850	3400	3000	2400	2000	1600	1300	1000
109	4-борье		очки			330	320	310	300	290	280	270
110	3-борье	дев. (до 17 лет)	очки				1800	1500	1200	1000	800	600
		дев. (до 15 лет)	очки				240	230	220	210	200	190

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 не ниже всероссийского уровня. Звание МС присваивается за результаты показанные на официальных соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ. Разряд КМС присваивается за результаты показанные на соревнованиях не ниже муниципального уровня.
3. Звание МСМК и МС присваивается при участии в судействе соревнований в составе ГСК не менее 3-х судей республиканской (всероссийской) категории.
4. Результаты, зафиксированные с использованием автохронометража, помечены словом "автохронометраж" или "авто". Результаты, зафиксированные с использованием ручного хронометража помечены словами "ручной хроном." или "р.х.".
5. Нормативы, выполняемые на соревнованиях на открытом воздухе, помечены словами "круг 400м", а в помещении - "круг 200м".
6. Нормы МСМК и МС засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов для метаний, рекомендованных для взрослых спортсменов. Нормы КМС и ниже засчитываются с рекомендованными для каждой возрастной группы высотой и расстановкой барьеров, а также массой снарядов для метаний.
7. 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.
8. В дисциплинах легкой атлетики, в которых отсутствуют нормативы для соревнований в помещении, при проведении соревнований в манеже используются нормативы для соревнований на открытом воздухе.
9. Для присвоения званий МС вместе с документами на оформление должны быть представлены справка с подписью главного судьи, полная копия рабочего протокола по данному виду соревнований (за исключением всероссийских и международных соревнований).

#### 10. СОСТАВЫ МНОГОБОРИЙ

*Условия выполнения норм*

Многоборье	Возраст	Дисциплины 1 дня	Дисциплины 2 дня
<b>МНОГОБОРЬЯ (при проведении на стадионе)</b>			
<b>МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ</b>			
10-борье	с 18 лет	100м, длина, ядро, высота, 400м	110 м с/б, диск, шест, копье, 1500м
8-борье	14-17 лет	100м, длина, ядро, 400м	110м с/б, высота, копье, 1000м
6-борье	14-18 лет	100м, длина, ядро	110 м с/б, диск, шест
4-борье	12-15 лет	60м, прыжок	мяч, бег 800м
3-борье	12-17 лет	бег, прыжок, ядро	
<b>ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ</b>			
7-борье	с 14 лет	100м с/б, высота, ядро, 200м	длина, копье, 800м
4-борье	12-15 лет	60м, прыжок	мяч, 600м
3-борье	12-17 лет	бег, прыжок, ядро	
<b>МНОГОБОРЬЯ (при проведении в помещении)</b>			
<b>МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ</b>			
7-борье (круг 200м)	с 14 лет	60м, длина, ядро, высота	60м с/б, шест, 1000м
6-борье	14-18 лет	60м, длина, ядро	60м с/б, высота, 1000м
5-борье (круг 200м)	с 14 лет	60м с/б, длина, ядро, высота, 1000м	
3-борье	до 17 лет	бег, прыжок, ядро	
3-борье	до 15 лет	60м, прыжок, 600м	
<b>ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ</b>			
5-борье (круг 200м)	с 14 лет	60м с/б, высота, ядро, длина, 800м	
3-борье	до 17 лет	бег, прыжок, ядро	
3-борье	до 15 лет	60м, прыжок, 500м	

<i>Условия выполнения норм</i>	11. 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 таблице, утвержденной Росспортом. 12. Высота и расстановка барьеров, а также масса снарядов для метаний в многоборьях применяются в соответствии с требованиями правил соревнований для каждого возраста.
--------------------------------	--