

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов.**

МСМК присваивается с 16 лет; МС - с 15 лет; КМС - с 14 лет; I-III спортивные разряды - с 10 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина <sup>4</sup>	Хронометраж, пол, возраст, параметры снарядов, содержание спортивной дисциплины	Единицы измерения	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
							I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>МУЖЧИНЫ</b>												
1	Бег 50 м		с				6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
2	Бег 60 м	Ручной хронометраж	с			6,8	7,1	7,4	7,8	8,2	8,7	9,3
		Автохронометраж	с	6,70	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
3	Бег 100 м	Ручной хронометраж	с			10,7	11,2	11,8	12,7	13,4	14,2	15,2
		Автохронометраж	с	10,34	10,64	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
4	Бег 200 м	Ручной хронометраж	с			22,0	23,0	24,2	25,6	28,0	30,5	34,0
		Автохронометраж	с	20,75	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
5	Бег 300 м	Ручной хронометраж	с			34,5	37,0	40,0	43,0	47,0	53,0	59,0
		Автохронометраж	с			34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
6	Бег 400 м	Ручной хронометраж	мин, с			49,5	52,0	56,0	1:00,0	1:05,0	1:10,0	1:15,0
		Автохронометраж	мин, с	46,00	47,35	49,65	52,15	56,15	1:00,15	1:05,15	1:10,15	1:15,15
		Круг 200 м, (ручн. хронометраж)	мин, с			50,5	53,0	57,0	1:01,0	1:06,0	1:11,0	1:16,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	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, с			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 хронометраж	мин, с		01:49,0	1:53,50	1:59,0	2:10,0	2:20,0	2:30,0	2:40,0	2:50,0
		Автохронометраж	мин, с	1:46,50	1:49,15	1:53,65	1:59,15	2:10,15	2:20,15	2:30,15	2:40,15	2:50,15
		Круг 200 м, (ручн. хронометраж)	мин, с		1:50,0	1:55,0	2:01,0	2:11,0	2:21,0	2:31,0	2:41,0	2:51,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	1:48,45	1:50,15	1:55,15	2:01,15	2:11,15	2:21,15	2:31,15	2:41,15	2:51,15
9	Бег 1000 м	Ручной хронометраж	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
		Автохронометраж	мин, с	2:18,24	2:21,24	2:28,24	2:36,24	2:48,24	3:00,24	3:15,24	3:35,24	4:00,24
10	Бег 1500 м	Круг 400 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	3:38,0	3:46,0	3:54,5	4:07,5	4:25,0	4:45,0	5:10,0	5:30,0	6:10,0
		Круг 400 м, (автохронометраж)	мин, с	3:38,24	3:46,24	3:54,74	4:07,74	4:25,24	4:45,24	5:10,24	5:30,24	6:10,24
		Круг 200 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	3:40,0	3:48,0	3:56,5	4:09,5	4:27,0	4:47,0	5:12,0	5:32,0	6:12,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	3:40,24	3:48,24	3:56,74	4:09,74	4:27,24	4:47,24	5:12,24	5:32,24	6:12,24
11	Бег 1 миля	Ручной хронометраж	мин, с	3:56,0	4:03,5	4:15,0	4:30,0	4:47,0	5:08,0			
		Автохронометраж	мин, с	3:56,24	4:03,74	4:15,24	4:30,24	4:47,24	5:08,24			
12	Бег 3000 м	Круг 400 м, (ручн. хронометраж)	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 400 м, (автохронометраж)	мин, с	7:52,24	8:05,24	8:30,24	9:00,24	9:40,24	10:20,24	11:00,24	12:00,24	13:20,24
		Круг 200 м, (ручн. хронометраж)	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
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	7:55,24	8:08,24	8:33,24	9:03,24	9:43,24	10:23,24	11:03,24	12:03,24	13:23,24
13	Бег 5000 м		мин, с	13:27,0	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, с	28:10,0	29:25,0	30:35,0	32:30,0	34:40,0	38:00,0			
15	Бег на шоссе 15 км		мин, с			47:00,0	49:00,0	51:30,0	56:00,0			
16	Бег на шоссе 21,0975 км		ч, мин, с	1.02:30,0	1.05:30,0	1.08:30,0	1.11:30,0	1.15:00,0	1.21:00,0			
17	Бег на шоссе 42,195 км		ч, мин, с	2.13:00,0	2.20:00,0	2.28:00,0	2.37:00,0	2.50:00,0	Закончить дистанцию			
18	Бег на шоссе 100 км		ч, мин, с	6.40:00,0	6.55:00,0	7.20:00,0	7.50:00,0	Закончить дистанцию				

19	Бег на шоссе (суточный)		км	250	240	220	190					
20	Эстафетный бег 4x100 м	Ручной хронометраж	мин, с			42,0	44,0	46,5	50,0	53,0	56,0	0,0
		Автохронометраж	мин, с	39,00	41,15	42,15	44,15	46,65	50,15	53,15	56,15	0,00
21	Эстафетный бег 4x200 м	Ручной хронометраж	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
		Автохронометраж	мин, с		1:24,15	1:28,15	1:32,15	1:36,65	1:42,15	1:52,15	2:02,15	2:16,15
22	Эстафетный бег 4x400 м	Круг 400 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	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 400 м, (автохронометраж)	мин, с	3:03,15	3:08,15	3:17,15	3:27,15	3:43,15	3:59,15	4:19,15	4:39,15	4:59,15
		Круг 200 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	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
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	3:06,15	3:11,15	3:20,15	3:30,15	3:46,15	4:02,15	4:22,15	4:42,15	5:02,15
23	Эстафетный бег 4x800 м		мин, с			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: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м	с			8,3	8,8	9,4	10,0			
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м (автохронометраж)	с	7,75	8,10	8,54	9,04	9,64	10,24			
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м	с			8,1	8,6	9,2	9,8	10,4		
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж)	с			8,34	8,84	9,44	10,04	10,64		
		Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м	с			7,9	8,4	9,0	9,6	10,2	10,8	
		Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	с			8,14	8,64	9,24	9,84	10,44	11,04	
		Высота барьеров: юноши (до 14 лет) - 0,84 м	с				8,2	8,8	9,4	10,0	10,6	11,4
		Высота барьеров: юноши (до 14 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с				8,44	9,04	9,64	10,24	10,84	11,64
25	Барьерный бег 110 м	Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м	с			15,0	16,0	17,2	18,5			
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м (автохронометраж)	с	13,70	14,34	15,24	16,24	17,44	18,74			
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м	с			14,6	15,6	16,8	18,1	19,4		
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж)	с			14,84	15,84	17,04	18,34	19,64		
		Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м	с			14,2	15,2	16,4	17,7	19,0	20,2	
		Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	с			14,44	15,44	16,64	17,94	19,24	20,44	
26	Барьерный бег 400 м	Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 0,914 м	мин, с			55,5	59,0	1:04,0	1:10,0	1:16,0		
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	мин, с	49,50	52,15	55,65	59,15	1:04,15	1:10,15	1:16,15		
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,840 м	мин, с			54,0	57,5	1:02,5	1:08,5	1:14,5		
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,840 м (автохронометраж)	мин, с			54,24	57,74	1:02,74	1:08,74	1:14,74		
27	Бег с препятствиями 2000 м		мин, с		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, с	8:28,0	8:50,0	9:25,0	9:55,0	10:40,0	11:30,0			
29	Кросс 1 км		мин, с				2:38,0	2:50,0	3:02,0	3:17,0	3:37,0	4:02,0

30	Кросс 2 км		мин, с				5:45,0	6:10,0	6:35,0	7:00,0	7:40,0	8:30,0
31	Кросс 3 км		мин, с				9:05,0	9:45,0	10:25,0	11:05,0	12:05,0	13:25,0
32	Кросс 5 км		мин, с				15:40,0	16:45,0	18:00,0	19:10,0	20:40,0	
33	Кросс 8 км		мин, с				25:50,0	27:30,0	29:40,0	31:20,0		
34	Кросс 10 км		мин, с				32:50,0	35:50,0	38:20,0			
35	Кросс 12 км		мин, с				40:00,0	43:00,0	47:00,0			
36	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
37	Ходьба 5000 м		мин, с			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, с		41:00,0	45:00,0	48:00,0	52:00,0	58:00,0	1:04:00,0		
39	Ходьба 20 км		ч, мин, с	1.21:30,0	1.29:00,0	1.35:00,0	1.41:00,0	1.50:00,0	2.03:00,0			
40	Ходьба 35 км		ч, мин, с	2.33:00,0	2.41:00,0	2.51:00,0	3.05:00,0	Закончить дистанцию				
41	Ходьба 50 км		ч, мин, с	3.50:00,0*	4.20:00,0	4.45:00,0	5.15:00,0	Закончить дистанцию				
42	Прыжок в высоту		м	2,28*	2,15	2,02	1,90	1,75	1,60	1,50	1,40	1,30
43	Прыжок с шестом		м	5,70	5,30	4,80	4,20	3,70	3,20	2,80	2,40	2,10
44	Прыжок в длину		м	8,00	7,60	7,10	6,75	6,25	5,60	5,00	4,50	4,00
45	Прыжок тройной		м	16,90	16,00	15,10	14,20	13,20	12,20	11,40	10,70	10,00
46	Метание диска	Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 2 кг	м	63,00	54,50	49,00	43,00	37,00	30,00			
		Юниоры (до 20 лет) - 1,75 кг	м			50,00	44,00	38,00	32,00	27,00		
		Юноши (14-17 лет) - 1,5 кг	м			51,00	45,00	39,00	33,00	28,00	23,00	
		Юноши (до 14 лет) - 1,0 кг	м				47,00	41,00	37,00	33,00	29,00	26,00
47	Метание молота	Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 7,26 кг	м	77,00	67,00	60,00	54,00	48,00	42,00			
		Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг	м			62,00	55,00	49,00	43,00	39,00		
		Юноши (14-17 лет) - 5,0 кг	м			63,00	56,00	50,00	44,00	40,00	35,00	
		Юноши (до 14 лет) - 4,0 кг	м				60,00	54,00	46,00	41,00	36,00	29,00
48	Метание копья	Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 800 г	м	80,00	71,00	64,00	58,00	52,00	43,00	40,00		
		Юноши (16-17 лет) - 700 г	м			66,00	59,00	53,00	44,00	41,00	37,00	
		Юноши (до 16 лет) - 600 г	м				60,00	54,00	45,00	42,00	38,00	33,00
49	Метание гранаты	Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) -700 г, юноши (до 18 лет)- 500 г	м					54,00	45,00	40,00	35,00	30,00
50	Метание мяча	140 г	м					70,00	60,00	50,00	45,00	40,00
51	Толкание ядра	Мужчины - 7,26 кг	м	20,00	17,20	15,60	14,00	12,00	10,00			
		Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг	м			15,90	14,50	12,50	10,50	9,00		
		Юноши (14-17 лет) - 5,0 кг	м			16,00	14,70	12,70	10,70	9,70	8,00	
		Юноши (до 14 лет) - 4,0 кг	м				15,00	13,00	11,00	10,00	9,00	8,00
52	10-борье	Мужчины, юниоры (до 23 лет)	Очки	8100	7000	6200	5500	4600	3800			
		Юниоры ( до 20 лет)	Очки			6350	5630	4750	3900	3100	2600	
		Юноши 14-17 лет	Очки			6400	5700	4700	3700	3100	2600	2000
53	8- борье		Очки			5200	4500	3800	3100	2600	2100	1600
54	7-борье	Мужчины, юниоры (до 23 лет), круг 200 м	Очки	5900	5200	4500	4000	3400	2800	2400	1900	1400
		Юниоры (до20 лет), круг 200 м	Очки			4600	4100	3500	2900	2500	2000	1500
		Юноши (14-17 лет), круг 200 м	Очки			4600	4100	3500	2900	2500	2000	1500

55	6-борье	Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет)	Очки				3600	3000	2400	2000	1600	1100	
		Юноши (14-17 лет)	Очки			3900	3400	3000	2500	2100	1800	1500	
56	5-борье	Мужчины, круг 200 м	Очки				3700	3300	2800	2300	2000	1700	1300
57	4-борье		Очки				390	380	370	360	350	340	330
58	3-борье	Юноши (до 17 лет)	Очки				1800	1500	1200	1000	800	600	
		Юноши (до 15 лет)	Очки				270	260	250	240	230	220	

**ЖЕНЩИНЫ**

59	Бег 50 м		с				6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60	Бег 60 м	Ручной хронометраж	с			7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5
		Автохронометраж	с	7,30	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
61	Бег 100 м	Ручной хронометраж	с			12,3	13,0	13,8	14,8	15,8	17,0	18,0
		Автохронометраж	с	11,34	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
62	Бег 200 м	Ручной хронометраж	с			25,3	26,8	28,5	31,0	33,0	35,0	37,0
		Автохронометраж	с	22,94	24,14	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
63	Бег 300 м	Ручной хронометраж	мин, с			40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	0,0
		Автохронометраж	мин, с			40,24	42,24	45,24	49,24	53,24	57,24	0,00
64	Бег 400 м	Ручной хронометраж	мин, с			57,0	1:01,0	1:05,0	1:10,0	1:16,0	1:22,0	1:28,0
		Автохронометраж	мин, с	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 200 м, (ручн. хронометраж)	мин, с			58,0	1:02,0	1:06,0	1:11,0	1:17,0	1:23,0	1:29,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	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, с			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 хронометраж	мин, с		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, с	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 200 м, (ручн. хронометраж)	мин, с		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, (автохронометраж)	мин, с	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	Ручной хронометраж	мин, с	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
		Автохронометраж	мин, с	2:36,74	2:44,24	2:54,24	3:05,24	3:20,24	3:40,24	4:00,24	4:24,24	4:45,24
68	Бег 1500 м	Круг 400 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	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 400 м, (автохронометраж)	мин, с	4:05,74	4:17,24	4:35,24	4:55,24	5:15,24	5:40,24	6:05,24	6:25,24	7:10,24
		Круг 200 м, (ручн. хронометраж)	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
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	4:08,24	4:19,24	4:37,24	4:57,24	5:17,24	5:42,24	6:07,24	6:27,24	7:12,24
69	Бег 1 миля	Ручной хронометраж	мин, с	4:24,0	4:36,0	4:55,0	5:15,0	5:37,0	6:03,0			
		Автохронометраж	мин, с	4:24,24	4:36,24	4:55,24	5:15,24	5:37,24	6:03,24			
70	Бег 3000 м	Круг 400 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	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 400 м, (автохронометраж)	мин, с	8:52,24	9:15,24	9:54,24	10:40,24	11:30,24	12:30,24	13:30,24	14:30,24	16:00,24
		Круг 200 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	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
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	8:55,24	9:18,24	9:57,24	10:42,24	11:30,24	12:33,24	13:33,24	14:33,24	16:03,24
71	Бег 5000 м		мин, с	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, с	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, с			55:00,0	58:00,0	1:03:00,0	1:09:00,0			
74	Бег на шоссе 21,0975км		ч, мин, с	1.13:00,0	1.17:00,0	1.21:00,0	1.26:00,0	1.33:00,0	1.42:00,0			
75	Бег на шоссе 42,195км		ч, мин, с	2.32:00,0*	2.45:00,0	3.00:00,0	3.15:00,0	3.30:00,0	Закончить дистанцию			

76	Бег на шоссе 100 км		ч, мин, с	7.55:00,0	8.20:00,0	9.05:00,0	9.40:00,0	Закончить дистанцию				
77	Суточный бег на шоссе		км	210	200	160	140					
78	Эстафетный бег 4x100 м	Ручной хронометраж	мин, с			48,2	51,0	54,4	58,4	1:02,4	1:07,2	1:11,2
		Автохронометраж	мин, с	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	Ручной хронометраж	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
		Автохронометраж	мин, с		1:36,15	1:42,15	1:48,15	1:55,15	2:05,15	2:13,15	2:21,15	2:29,15
80	Эстафетный бег 4x400 м	Круг 400 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	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 400 м, (автохронометраж)	мин, с	3:26,15*	3:33,15	3:47,15	4:03,17	4:19,15	4:39,15	5:03,15	5:27,15	5:51,15
		Круг 200 м, (ручн. хронометраж)	мин, с	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
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	3:29,15	3:36,15	3:50,15	4:06,15	4:22,15	4:42,15	5:06,15	5:30,15	5:54,15
81	Эстафетный бег 4x800 м		мин, с			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: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м	с			8,8	9,4	10,2	11,0			
		Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с	8,15	8,54	9,04	9,64	10,44	11,24			
		Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м	с			8,4	9,0	9,8	10,6	11,4	12,2	
		Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	с			8,64	9,24	10,04	10,84	11,64	12,44	
		Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м	с				8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8
		Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м (автохронометраж)	с				9,04	9,84	10,64	11,44	12,44	13,04
83	Барьерный бег 100 м	Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м	с			15,0	16,0	17,2	18,5	20,0		
		Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с	13,00	13,94	15,24	16,24	17,44	18,74	20,24		
		Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м	с			14,8	15,8	17,0	18,3	19,8	21,3	22,8
		Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	с			15,04	16,04	17,24	18,54	20,04	21,54	23,04
		Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м	с					16,8	18,1	19,6	21,2	22,6
84	Барьерный бег 400 м	Высота барьеров: 0,762 м	мин, с			1:04,0	1:09,0	1:14,0	1:20,0	1:27,0		
		Высота барьеров: 0,762 м (автохронометраж)	мин, с	55,20*	58,50	1:04,15	1:09,15	1:14,15	1:20,15	1:27,15		
85	Бег с препятствиями 2000 м		мин, с		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, с	9:50,0*	10:30,0	11:00,0	11:40,0	12:30,0	13:30,0			
87	Кросс 1 км		мин, с				3:07,0	3:22,0	3:42,0	4:02,0	4:22,0	4:42,0
88	Кросс 2 км		мин, с				6:54,0	7:32,0	8:08,0	8:48,0	9:28,0	10:10,0
89	Кросс 3 км		мин, с				10:45,0	11:35,0	12:35,0	13:35,0	14:35,0	16:05,0
90	Кросс 4 км		мин, с				14:28,0	15:44,0	17:00,0	18:16,0	19:40,0	
91	Кросс 5 км		мин, с				18:20,0	19:50,0	21:30,0	23:10,0	24:40,0	
92	Кросс 6 км		мин, с				22:30,0	24:00,0	26:00,0			
93	Ходьба 3000 м		мин, с			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, 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
95	Ходьба 10000 м		ч, мин, с	46:30,0	48:30,0	51:30,0	55:00,0	59:00,0	1.03:00,0	1.08:00,0		
96	Ходьба 20 км		ч, мин, с	1.33:00,0*	1.42:00,0	1.47:00,0	1.55:00,0	2.05:00,0	Закончить дистанцию			
97	Прыжок в высоту		м	1,94*	1,84	1,75	1,65	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
98	Прыжок с шестом		м	4,50*	4,00	3,50	3,00	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
99	Прыжок в длину		м	6,70*	6,30	6,00	5,60	5,20	4,70	4,30	4,00	3,60
100	Прыжок тройной		м	14,30	13,60	12,90	12,10	11,30	10,50	10,00	9,50	9,00
101	Метание диска	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 1 кг	м	62,00	53,00	46,00	39,00	32,00	28,00	25,00	19,00	16,00
		Девушки (до 14 лет) - 0,75 кг	м				40,00	33,00	29,00	26,00	20,00	17,00
102	Метание молота	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг	м	68,00*	56,00	48,00	42,00	38,00	32,00	27,00	23,00	
		Девушки (до 18 лет) - 3,0 кг	м			52,00	46,00	39,00	33,00	28,00	24,00	20,00
103	Метание копья	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 600 г	м	61,00	52,00	46,00	39,00	32,00	25,00	22,00	19,00	16,00
		Девушки (до 18 лет) - 500г	м			49,00	42,00	35,00	28,00	21,00	19,00	16,00
		Девушки (до 14 лет) - 400г	м				40,00	33,00	26,00	23,00	20,00	17,00
104	Метание гранаты	500 г	м					40,00	35,00	30,00	26,00	22,00
105	Метание мяча	140 г	м					58,00	48,00	39,00	32,00	25,00
106	Толкание ядра	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг	м	18,60*	15,80	14,00	12,00	10,00	8,50	7,50	6,50	
		Девушки (до 18 лет) - 3,0 кг	м			14,80	12,80	10,80	9,00	8,00	7,00	6,00
107	7-борье	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет)	Очки	6150*	5250	4600	4000	3200	2400	2000	1600	
		Девушки (14-17 лет)	Очки			4700	4100	3300	2500	2100	1700	1300
108	5-борье	Круг 200 м	Очки	4500	3850	3400	3000	2400	2000	1600	1300	1000
109	4-борье		Очки			350	340	330	320	310	300	290
110	3-борье	Девушки (до 17 лет)	Очки				1800	1500	1200	1000	800	600
		Девушки (до 15 лет)	Очки				240	230	220	210	200	190
Иные условия			<p>1. МСМК присваивается:</p> <p>1.1. За выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>1.2. Для норм отмеченных знаком «*» за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионата России, Кубка России.</p> <p>2. МС присваивается за результаты показанные на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа Российской Федерации, зональных отборочных соревнований, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.</p> <p>3. КМС присваивается за результаты показанные на соревнованиях не ниже статуса чемпионата муниципального образования.</p> <p>4. I юношеский спортивный разряд - до 18 лет, II юношеский спортивный разряд - до 16 лет, III юношеский спортивный разряд присваивается до 14 лет.</p> <p>5. МСМК и МС присваиваются при участии в судействе соревнований в составе главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории.</p> <p>6. Результаты, зафиксированные с использованием автохронометража, помечены словом «автохронометраж». Результаты, зафиксированные с использованием ручного хронометража помечены словами «ручной хронометраж».</p> <p>7. Нормы, выполняемые на соревнованиях на открытом воздухе, помечены словами «круг 400 м», а в помещении - «круг 200 м».</p> <p>8. Нормы МСМК и МС засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов для метаний, рекомендованных для мужчин и женщин. Нормы КМС и ниже засчитываются с рекомендованными для каждой возрастной группы высотой и расстановкой барьеров, а также массой снарядов для метаний.</p>									
			<p>9. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет).</p> <p>10. Результаты МСМК и МС в спортивных 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.</p> <p>11. В спортивных дисциплинах легкой атлетики, в которых отсутствуют нормы для соревнований в помещении, при проведении соревнований в помещении используются нормы для соревнований на открытом воздухе.</p> <p>12. Составы многоборий:</p>									

Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня Многоборья (при проведении на стадионе)	Дисциплины 2-го дня
		Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет)	
10-борье	с 18 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м
10-борье	14-17 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1000 м
6-борье	14-18 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с шестом
4-борье	12-15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту	Метание мяча, бег 800 м, бег 1000 м
3-борье	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
		Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет)	
7-борье	с 14 лет	Барьерный бег 110 м, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м	Прыжок в длину, метание копья, бег 800 м
4-борье	12-15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту	Метание мяча, бег 800 м, бег 1000 м
3-борье	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
		Многоборья (при проведении в помещении)	
		Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет)	
7-борье (круг 200 м)	с 14 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту	Барьерный бег 60 м с/б, прыжок с шестом, бег 1000 м
6-борье	14-18 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	Барьерный бег 60 м с/б, прыжок в высоту, бег 1000 м
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	Барьерный бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 1000 м	
3-борье	до 17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
3-борье	до 15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 600 м	
		Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет)	
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	Барьерный бег 60 м, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м	
3-борье	до 17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
3-борье	до 15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 500 м	

13. Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице международной федерации по легкой атлетике. Оценка результатов в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (до 15 лет) проводится по пункту 5 «Оценка результатов соревнований в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (до 15 лет) для присвоения спортивных разрядов», норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».

15. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

<sup>4</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.