

70 лет спортивной классификации

В течение семи десятилетий Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), которая ранее называлась Всесоюзной, постоянно находится в поле зрения спортсменов и тренеров. Мощным стимулом в тренировочном процессе является выполнение очередного спортивного разряда и особенно достижение уровня высшего спортивного мастерства — выполнение нормативов «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса».

ЕВСК — это основной нормативный документ в области массового спорта и спорта высших достижений. Спортивная классификация способствует привлечению молодежи к занятиям спортом, стимулирует повышение спортивного мастерства спортсменов, оценивает уровни достижений занимающихся спортом на всех этапах тренировочного процесса.

Первая ЕВСК была создана в 1935 году и введена в действие в 1937-м. Эта классификация включала 53 вида спорта. С течением времени ЕВСК постоянно совершенствовалась с учетом тенденций развития спорта в стране и за рубежом на разных этапах спортивной истории.

Обычно ЕВСК разрабатывалась на четырехлетний период между Олимпийскими играми и начинала действовать в первый год олимпийского цикла. Такая система помогала ориентировать подготовку спортсменов к очередным Играм.

За всю историю ЕВСК было 15 выпусков всесоюзной и 3 всероссийской спортивных классификаций. Выросло в ЕВСК и количество разрядов. Если в первых ранних классификациях разрядов было всего 5, то в последующих выпусках их количество возросло до 9, а в 1965–1968 годах добавились нормы для присвоения звания МСМК и нормы для выполнения разряда КМС.

В настоящее время в ЕВСК включено более 200 видов спорта, в том числе виды, включенные в программу Олимпийских игр (36), в программу зимних Олимпийских игр (15); виды спорта «лиги кинологов» (8), национальные виды спорта (7), виды спорта для инвалидов (41), виды спорта, культивируемые в различных ведомствах (РОСТО, Министерство обороны, «Динамо», МЧС) — 58 видов и некоторые другие.

ЕВСК

по легкой атлетике

Легкая атлетика входит в ЕВСК с первого выпуска в 1937 году. Эволюция норм и требований ЕВСК отражает количественные и качественные изменения в

отечественной легкой атлетике за прошедшие 70 лет.

Количественные изменения в ЕВСК связаны с расширением программы международных соревнований, проведением соревнований в помещении, по шоссе, в горном беге и др. В настоящее время в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх разыгрывается 47 комплектов наград, на чемпионатах мира и Европы в помещении награды вручаются в 28 дисциплинах. Расширяют ЕВСК более детально разработанные нормы для юношей и девушек с учетом возрастных требований к параметрам снаряжения для метаний, дистанций барьерного бега.

Качественные изменения в ЕВСК связаны с совершенствованием качества тренировочного процесса, с появлением современных условий для соревнований (покрытие на стадионах, оборудование, инвентарь, улучшение экипировки спортсменов как в одежде, так и в обуви), расширением географии легкой атлетики и появлением сильных спортсменов во многих странах мира.

Расширение ЕВСК по легкой атлетике видно из сравнения количества дисциплин и разрядных норм в классификациях разных лет. В ЕВСК 1953–1956 годов была 51 дисциплина (37 — у мужчин и 14 — у женщин) и 184 разрядные нормы (123 — у мужчин и 61 — у женщин),

в ЕВСК 2001–2005 годов представлено 174 дисциплины (88 — у мужчин и 86 — у женщин) и 1235 разрядных норм (611 — у мужчин, 624 — у женщин).

Анализ разрядных норм в разных выпусках ЕВСК показывает определенную динамику развития дисциплин легкой атлетики в стране. Для анализа взяты нормы «Мастера спорта» и 3-го разряда. Мастер спорта — это определенный уровень развития мастерства, а 3-й разряд — показатель массовой легкой атлетики (его занимающиеся достигают обычно за год занятий).

В таблице показаны нормы МС и 3-го разряда в некоторых видах легкой атлетики в ЕВСК, начиная с 1953 года. Беговые виды более консервативны и нормы мало изменились в течение 50 лет, в прыжках и метаниях заметна положительная динамика норм ЕВСК за анализируемый период.

Для утверждения ЕВСК на 2006–2009 годы в соответствии с указанием Росспорта все дисциплины, включаемые в классификацию, должны быть во Всероссийском реестре спортивных дисциплин. Кроме этого, в Федеральном агентстве по физической культуре и спорту предложили заменить названия беговых дисциплин, проводимых в манежах, которые в новой редакции записаны следующим образом: 400 м (круг 200 м), 800 м (круг 200 м) и т.д.*

Для включения во Всероссийский реестр спортивных дисциплин в соответствии с требованиями Росспорта необходимо, чтобы дисциплина была в программах чемпионатов или Кубков мира или Европы.

Перед утверждением ЕВСК по легкой атлетике на 2006–2009 годы были внесены следующие дополнения во Всероссийский реестр спортивных дисциплин:

Индивидуальные дисциплины:

1. Бег 400 м (круг 200 м)*. 2. Бег 800 м (круг 200 м). 3. Бег 1500 м (круг 200 м). 4. Бег 3000 м (круг 200 м)*. 5. Эстафетный бег 4x400 м (круг 200 м)*. 6. Горный бег вверх. 7. Горный бег вверх-вниз. 8. Горный бег длинная дистанция.

Командные дисциплины:

1. Горный бег. 2. Кросс. 3. Ходьба. 4. Бег по шоссе 10–21,0975 км (до полумарафона). 5. Бег на шоссе 42,195 км (марафон). 6. Бег по шоссе 100 км. 7. Суточный бег. 8. Семиборье. 8. Десятиборье.

Не включены во Всероссийский реестр беговые дисциплины в манеже на 200 м, 300 м, 500 м, 600 м, 1000 м, 1 миль, эстафета 4x200 м, так как эти дисциплины не включаются в программы чемпионатов мира и Европы.

ЕВСК по легкой атлетике на 2006–2009 годы создана на базе предыдущей классификации 2001–2005 годов, в которой было 174 дисциплины и 1235 норм. В новой классификации формально 110 дисциплин, а фактически — 185, так как некоторые дисциплины имеют до 4 вариантов норм. Например: бег на 400 м имеет следующие варианты: 1) ручной хронометраж; 2) автохронометраж; 3) Круг 200 м ручной хронометраж; 4) Круг 200 м автохронометраж.

В новой ЕВСК несколько изменена структура по сравнению с предыдущими классификациями. В ней содержится 2 раздела: раздел требований и раздел норм и условия их выполнения. Раздел требований значительно расширен по сравнению с аналогичным разделом предыдущей ЕВСК и содержит три части для присвоения а) МСМК; б) МС; в) массовых разрядов (1, 2, 3 разряды). Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет в индивидуальных и командных дисциплинах. Звание МС присваивается с 15 лет, спортивный разряд КМС — с 14 лет. В этой части требований в соревнованиях по кроссу и горному бегу присвоение разряда находится в зависимости от общего количества участников соревнования в данной дисциплине (более 30 человек; менее 30).

* В таблице разрядных норм, публикуемых в журнале «Легкая атлетика», эти дисциплины помечены буквой «п» — помещение.

Динамика разрядных норм разных лет

Вид	Разряд	1953	1969	1985	1997	2006
МУЖЧИНЫ						
100 м	МС	10,4	10,3	10,4	10,64	10,64
	3-й р	12,3	12,3	12,4	12,4	12,7
400 м	МС	47,0	47,0	47,2	47,74	47,35
	3-й р	55,0	58,0	57,8	57,8	1,00,0
1500 м	МС	3,47,0	3,46,0	3,44,0	3,46,0	3,46,0
	3-й р	4,36,0	4,45,0	4,39,0	4,52,0	4,45,0
Высота	МС	2,00	2,08	2,16	2,15	2,15
	3-й р	1,60	1,55	1,60	1,60	1,55
Шест	МС	4,40	4,90	5,10	5,10	5,10
	3-й р	3,20	3,00	3,10	3,10	3,00
Ядро	МС	16,50	18,00	18,50	17,20	17,20
	3-й р	11,50	10,00	10,40	10,00	10,00
ЖЕНЩИНЫ						
100 м	МС	11,8	11,6	11,6	11,84	11,84
	3-й р	13,6	13,7	14,2	14,7	14,8
400 м	МС	56,0	56,0	53,5	54,24	54,05
	3-й р	1,06,0	1,05,0	1,08,0	1,10,0	1,10,0
800 м	МС	2,10,0	2,06,0	2,04,0	2,06,0	2,05,0
	3-й р	2,30,0	2,38,0	2,40,0	2,55,0	2,45,0
Высота	МС	1,65	1,68	1,83	1,82	1,83
	3-й р	1,30	1,35	1,40	1,40	1,40
Длина	МС	5,90	6,15	6,40	6,30	6,30
	3-й р	4,50	4,40	4,75	4,70	4,60
Ядро	МС	15,00	15,50	17,00	15,80	15,80
	3-й р	10,00	9,00	8,50	8,00	8,50

По предложению Росспорта изменили название для возрастной группы молодежи — теперь это юниоры до 23 лет, а бывшие юниоры называются юниорами до 20 лет.

В части массовых разрядов предусмотрены требования по выполнению разрядов в горном беге. Требования по присвоению МС и спортивных разрядов распространяются на большой перечень соревнований, в котором кроме всероссийских присутствуют соревнования в федеральных округах, субъектах РФ и даже муниципальные соревнования.

В новой классификации 77 норм МСМК (39 — у мужчин, 38 — у женщин). Среди этих норм в 32 дисциплинах сохранены старые нормы, а в 43 — повышены. Повышение норм МСМК отражает развитие легкоатлетических дисциплин в мире. Общий критерий для норм МСМК — соответствие их нормативу «В» для допуска к участию в чемпионатах мира, в частности к чемпионату мира-2005 в Хельсинки. Фактически МСМК — это тот уровень мастерства спортсмена, с которым его допускают для участия в крупнейших международных соревнованиях.

Среди 86 норм МС (по 43 нормы у мужчин и женщин) 64 нормы остались без изменения, 17 — повышены. Критерием для нормы МС служил уровень развития спортивного мастерства в стране. В тех видах, где большая конкуренция и ежегодно более 25 легкоатлетов превышали мастерский уровень, нормы для присвоения звания МС несколько повышены.

Анализ результатов детских соревнований (спортсменов 12–15 лет) выявил значительное сближение результатов юношей и девушек, и это нашло отражение в нормах ЕВСК.

В классификации 2006–2009 годов разработаны нормы для облегченных снарядов в метаниях и для барьерного бега с разной высотой барьеров. Разность результатов при использовании снарядов разного веса определяется методом экспертной оценки тренеров по метаниям.

В соответствии с документами ИААФ (таблицами оценки результатов, нормативов допуска к чемпионату мира) разность результатов ручного и автохронметра составляет 0,24 секунды при старте на дистанциях 100, 200, 1500 м и 0,15 секунд при совпадении линии старта и финиша.

Новая ЕВСК — не застывший документ и будет в дальнейшем творчески развиваться и совершенствоваться с учетом появления новых дисциплин в легкой атлетике.

Наталья УШАКОВА,
кандидат
педагогических наук

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК)		
Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет.		
Ранг соревнований	Пол, возраст, дисциплина	Занять место
Олимпийские игры	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег	1–8
Чемпионат мира	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег Зимний чемпионат. Мужчины, женщины, включая эстафетный бег Командные соревнования	1–8 1–6 1–3
Розыгрыш Кубка мира (финал)	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег Командные соревнования	1–6 1
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег Зимний чемпионат. Мужчины, женщины, включая эстафетный бег Командные соревнования	1–6 1–4 1
Розыгрыш Кубка Европы (финал)	Мужчины, женщины, включая эстафетный бег Командные соревнования	1–3 1
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (до 23 лет), включая эстафетный бег	1–3
Другие официальные международные соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	1
Особые условия для командных соревнований	Командные соревнования проводятся в дисциплинах: 1. Бег по шоссе 42,195 км (марафон); 2. Бег по шоссе 10–21,0975 км; 3. Бег по шоссе 100 км; 4. Бег по шоссе (суточный); 5. Горный бег; 6. Кросс; 7. Ходьба; 8. 7-борье; 9. 10-борье. Для присвоения МСМК необходимо быть в числе зачетных участников	

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС) (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	
			МС	КМС	МС	КМС
Первенство мира	Все дисциплины	Юниоры, юниорки (до 20лет) Юноши, девушки (до 18лет)	1-6 1-2			
Первенство Европы	Все дисциплины	Юниоры, юниорки (до 23лет) Юниоры, юниорки (до 20лет) Юноши, девушки (до 18лет)	4-8 1-3 1			
Другие международные соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Кросс, горный бег, бег на шоссе (суточный), бег на шоссе 100 км	Мужчины, женщины Юниоры, юниорки (до 20лет)	1	1-3		
Чемпионат России	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1-5 1-3	6-20 4-12	Более 30 Менее 30	Более 30 Менее 30
Первенство России	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 23лет) Юниоры, юниорки (до 20лет) Юноши, девушки (до 18лет)	1-2 1	3-10 2-6 1-4	Более 20 Более 15 Более 15	Более 20 Более 15 Более 15
	Толкание ядра, метание диска, метание молота, барьерный бег 110 м, 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
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).					

Требования и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов в группе спортивных дисциплин «горный бег»				
Ранг соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды		
		I Занять место	II Занять место	III Занять место
Чемпионат России	Мужчины, женщины Условия выполнения	21-30 При участии 40 и более участников в виде программы		
	Мужчины, женщины Условия выполнения	13-20 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	
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины Условия выполнения	4-8 При участии 15 и более спортсменов в виде программы	9-12	
Розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины Условия выполнения	3-6 При участии 15 и более спортсменов в виде программы	7-10	
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 Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3 1-2		
	Юноши, девушки (до 18 лет)	1		
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины Условия выполнения		1-8	
		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 Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-6 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 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		3-5

Разрядные нормы

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

Дисциплина	ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III

Мужчины									
Бег (мин, с)									
50 м				6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
60 м			6,8	7,1	7,4	7,8	8,2	8,7	9,3
60 м (авто)	6,70	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
100 м			10,7	11,2	11,8	12,7	13,4	14,2	15,2
100 м (авто)	10,28	10,64	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
200 м			22,0	23,0	24,2	25,6	28,0	30,5	34,0
200 м (авто)	20,75	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
300 м			34,5	37,0	40,0	43,0	47,0	53,0	59,0
300 м (авто)			34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
400 м			49,5	52,0	56,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
400 м (авто)	45,80	47,35	49,65	52,15	56,15	1.00,15	1.05,15	1.10,15	1.15,15
400 м (п)			50,5	53,0	57,0	1.01,0	1.06,0	1.11,0	1.16,0
400 м (п, авто)	46,80	48,55	50,65	53,15	57,15	1.01,15	1.06,15	1.11,15	1.16,15
600 м			1.22,0	1.27,0	1.33,0	1.40,0	1.46,0	1.54,0	2.05,0
800 м		1.49,0	1.55,0	2.01,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0
800 м (авто)	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
800 м (п)		1.51,0	1.57,0	2.03,0	2.12,0	2.22,0	2.32,0	2.42,0	2.52,0
800 м (п, авто)	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
1000 м*	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

Дисциплина	ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
1500 м*	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
1500 м (п)*	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
1 миль*	3.56,0	4.03,5	4.15,0	4.30,0	4.47,0	5.08,0			
3000 м*	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
3000 м (п)*	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.									
5000 м	13.25,0	14.00,0	14.40,0	15.30,0	16.35,0	17.45,0	19.00,0	20.30,0	
10 000 м	28.06,0	29.25,0	30.35,0	32.30,0	34.40,0	38.00,0			
Бег по шоссе (ч, мин, с)									
15 км			47,00	49,00	51,30	56,00			
21,0975 км	1.02.30	1.05.30	1.08.30	1.11.30	1.15.00	1.21.00			
42,195 км	2.13.00	2.20.00	2.28.00	2.37.00	2.50.00	закончить дистанцию			
100 км	6.35.00	7.00.00	7.20.00	7.50.00	закончить дистанцию				
Суточный	250	240	220	190					
Эстафетный бег (мин, с)									
4x100 м			42,0	44,0	46,5	50,0	53,0	56,0	1.00,0
4x100 м (авто)	39,00	41,15	42,15	44,15	46,65	50,15	53,15	56,15	1.00,15
4x200 м**		1.24,0	1.28,0	1.32,0	1.36,5	1.42,0	1.52,0	2.02,0	2.16,0
4x400 м**	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
4x400 м (п)**	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
** Условия выполнения норм: при автохронометраже нормы увеличиваются на 0,15 с.									
4x800 м			7.40,0	8.04,0	8.40,0	9.20,0	10.00,0	10.40,0	11.20,0
Барьерный бег, (мин, с) (в скобках указана высота барьеров)									
60 м (муж. - 1,067 м)			8,3	8,8	9,4	10,0			
60 м (муж. 1,067 м, авто)	7,70	8,10	8,54	9,04	9,64	10,24			
60 м (юн. до 20 лет - 0,99 м)			8,1	8,6	9,2	9,8	10,4		
60 м (юн. до 20 лет - 0,99 м, авто).			8,34	8,84	9,44	10,04	10,64		
60 м (юн. 14-17 лет - 0,914 м)			7,9	8,4	9,0	9,6	10,2	10,8	
60 м (юн. 14-17 лет - 0,914 м, авто)			8,14	8,64	9,24	9,84	10,44	11,04	
60 м (юн. юн. до 14 лет - 0,84 м)				8,2	8,8	9,4	10,0	10,6	11,4
60 м (юн. юн. до 14 лет - 0,84 м, авто)			8,44	9,04	9,64	10,24	10,84	11,64	
110 м (муж. - 1,067 м)			15,0	16,0	17,2	18,5			
110 м (муж. - 1,067 м, авто)	13,50	14,34	15,24	16,24	17,44	18,74			
110 м (юн. до 20 лет - 0,99 м)			14,6	15,6	16,8	18,1	19,4		
110 м (юн. до 20 лет - 0,99 м, авто).			14,84	15,84	17,04	18,34	19,64		
110 м (юн. 14-17 лет - 0,914 м)			14,2	15,2	16,4	17,7	19,0	20,2	
110 м (юн. 14-17 лет - 0,914 м, авто)			14,44	15,44	16,64	17,94	19,24	20,44	
400 м (муж. - 0,914 м)			55,5	59,0	1.04,0	1.10,0	1.16,0		
400 м (муж. - 0,914 м, авто)	49,20	52,15	55,65	59,15	1.04,15	1.10,15	1.16,15		
400 м (юн. до 18 лет - 0,840 м)			54,0	57,5	1.02,5	1.08,5	1.14,5		
400 м (юн. до 18 лет - 0,840 м, авто)			54,24	57,74	1.02,74	1.08,74	1.14,74		
Бег с препятствиями (мин, с)									
2000 м		5.45,0	6.00,0	6.20,0	6.50,0	7.30,0	8.00,0		
3000 м	8.28,0	8.50,0	9.25,0	9.55,0	10.40,0	11.30,0			
Кросс (мин, с)									
1 км				2.38,0	2.50,0	3.02,0	3.17,0	3.37,0	4.02,0
2 км				5.45,0	6.10,0	6.35,0	7.00,0	7.40,0	8.30,0
3 км				9.05,0	9.45,0	10.25,0	11.05,0	12.05,0	13.25,0
5 км				15.40,0	16.45,0	18.00,0	19.10,0	20.40,0	
8 км				25.50,0	27.30,0	29.40,0	31.20,0		
10 км				32.50,0	35.00,0	38.20,0			
12 км				40.00,0	43.00,0	47.00,0			
Ходьба (ч, мин, с)									
3000 м			12.45,0	13.40,0	14.50,0	16.00,0	17.00,0	18.00,0	19.00,0
5000 м			21.40,0	22.50,0	24.40,0	27.30,0	29.00,0	31.00,0	33.00,0
10 000 м		41.00,0	45.00,0	48.00,0	52.00,0	58.00,0	1:04.00		
20 км	1:21.30	1:29.00	1:35.00	1:41.00	1:50.00	2:03.00			
35 км	2:33.00	2:41.00	2:51.00	3:05.00	зак.дист.				
50 км	3:50.00	4:20.00	4:45.00	5:15.00	зак.дист.				
Прыжки с разбега (м)									
в высоту	2,30	2,15	2,00	1,85	1,70	1,55	1,40	1,30	1,20
с шестом	5,70	5,10	4,60	4,20	3,60	3,00	2,80	2,40	2,00
в длину	8,05	7,60	7,10	6,70	6,20	5,60	5,00	4,20	3,60
тройным	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00

Дисциплина	ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III

Метания (м)									
диск (муж. - 2 кг)	63,00	54,50	49,00	43,00	37,00	30,00			
диск (юн. до 20 лет - 1,75 кг)			54,00	47,00	41,00	34,00	31,00		
диск (юн. 14-17 лет - 1,5 кг)			59,00	51,00	45,00	37,00	34,00	32,00	
диск (юн. до 14 лет - 1,0 кг)				55,00	49,00	41,00	38,00	36,00	33,00
молот (муж. - вес 7,26 кг)	77,00	67,00	60,00	54,00	48,00	42,00			
молот (юн. до 20 - 6,0 кг)			65,00	59,00	53,00	46,00	39,00		
молот (юн. 14-17 лет - 5,0 кг)			70,00	64,00	58,00	50,00	43,00	37,00	
молот (юн. до 14 лет - 4,0 кг)				70,00	64,00	56,00	49,00	42,00	36,00
копье (муж. - вес 800 г)	79,00	71,00	64,00	58,00	52,00	43,00	40,00		
копье (юн. 16-17 лет - 700 г)			68,00	62,00	56,00	47,00	44,00	40,00	
копье (юн. до 16 лет - 600г)				65,00	59,00	50,00	47,00	43,00	39,00
граната (муж. - 700г, юн. - 500 г)					54,00	45,00	40,00	35,00	30,00
мяч (140г)					70,00	60,00	50,00	45,00	40,00
толк. ядра (муж. - 7,26 кг)	20,00	17,20	15,60	14,00	12,00	10,00			
толк. ядра (юн. до 20 лет - 6,0 кг)			17,00	15,30	13,20	11,20	10,00		
толк. ядра (юн. 14-17 лет - 5,0 кг)			18,40	16,60	14,40	12,30	11,00	9,50	
толк. ядра (юн. до 14 лет - 4,0 кг)				17,60	15,40	13,30	12,00	10,50	9,00
Многоборья (очки)									
10-борье (муж.)	8100	6800	6200	5500	4600	3800			
10-борье (юниоры до 20 лет)			6350	5630	4750	3900	3100	2600	
8-борье			5200	4500	3800	3100	2600	2100	1600
7-борье (муж.)	5900	5200	4500	4000	3400	2800	2400	1900	1400
7-борье (юн. до 20 лет)			4600	4100	3500	2900	2500	2000	1500
6-борье (муж.)				3600	3000	2400	2000	1600	1100
6-борье (юноши 14-18 лет)			3900	3400	3000	2500	2100	1800	1500
5-борье			3700	3300	2800	2300	2000	1700	1300
4-борье			370	360	350	340	330	320	310
3-борье (юн. до 17 лет)				1800	1500	1200	1000	800	600
3-борье (юн. до 15 лет)				270	260	250	240	230	220

Женщины

Бег									
50 м				6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60 м			7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5
60 м (авто)	7,25	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
100 м			12,3	13,0	13,8	14,8	15,8	17,0	18,0
100 м (авто)	11,32	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
200 м			25,3	26,8	28,5	31,0	33,0	35,0	37,0
200 м (авто)	22,92	24,14	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
300 м.			40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	1.01,0
300 м (авто)			40,24	42,24	45,24	49,24	53,24	57,24	1.01,24
400 м			57,0	1.01,0	1.05,0	1.10,0	1.16,0	1.22,0	1.28,0
400 м (авто).	51,20	54,05	57,15	1.01,15	1.05,15	1.10,15	1.16,15	1.22,15	1.28,15
400 м (п)			58,0	1.02,0	1.06,0	1.11,0	1.17,0	1.23,0	1.29,0
400 м (п, авто)	52,50	55,15	58,15	1.02,15	1.06,15	1.11,15	1.17,15	1.23,15	1.29,15
600 м			1.36,0	1.42,0	1.49,0	1.57,0	2.04,0	2.13,0	2.25,0
800 м		2.05,0	2.14,0	2.24,0	2.34,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0
800 м (авто)	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
800 м (п)		2.07,0	2.16,0	2.26,0	2.36,0	2.47,0	3.02,0	3.17,0	3.32,0
800 м (п, авто)	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
1000 м*	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
1500 м*	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
1500 м (п)*	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
1 миль*	4.24,0	4.36,0	4.55,0	5.15,0	5.37,0	6.03,0			
3000 м*	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
3000 м (п)*	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
* Условия выполнения норм: при автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с.									
5000 м	15.20,0	16.10,0	17.00,0	18.10,0	19.40,0	21.20,0	23.00,0	24.30,0	
10 000 м	32.00,0	34.00,0	35.50,0	38.20,0	41.30,0	45.00,0			
Бег по шоссе (ч, мин, с)									
15 км			55,00	58,00	1.03,00	1.09,00			
21,0975 км	1.13,00	1.17,00	1.21,00	1.26,00	1.33,00	1.42,00			
42,195 км	2.32,00	2.45,00	3.00,00	3.15,00	3.30,00	закончить дистанцию.			

Дисциплина	ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
100 км	8.00,00	8.30,00	9.05,00	9.40,00	закончить дистанцию				
Суточный (км)	210	200	160	140					
Эстафетный бег, м (мин, с)									
4x100 м			48,2	51,0	54,4	58,4	1.02,4	1.07,2	1.11,2
4x100 м (авто)	43,25	45,24	48,35	51,15	54,55	58,55	1.02,55	1.07,35	1.11,35
4x200 м**		1.36,0	1.42,0	1.48,0	1.55,0	2.05,0	2.13,0	2.21,0	2.29,0
4x400 м**	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
4x400 м (п)**	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
** Условия выполнения норм: при автохронометраже нормы увеличиваются на 0,15 с.									
4x800 м			8.56,0	9.36,0	10.16,0	11.00,0	12.00,0	13.00,0	14.00,0
Барьерный бег (мин, с) (в скобках указана высота барьеров)									
60 м (жен. - 0,84 м)			8,8	9,4	10,2	11,0			
60 м (жен. - 0,84м, авто)	8,10	8,54	9,04	9,64	10,44	11,24			
60 м (дев. 14-17 - 0,762 м)			8,4	9,0	9,8	10,6	11,4	12,2	
60 м (дев. 14-17 - 0,762 м, авто)			8,64	9,24	10,04	10,84	11,64	12,44	
60 м (дев. до 14 лет - 0,65 м)				8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8
60 м (дев. до 14 лет - 0,65 м, авто)				9,04	9,84	10,64	11,44	12,44	13,04
100 м (жен. - 0,84 м)			15,0	16,0	17,2	18,5	20,0		
100 м (жен. - 0,84м, авто)	13,00	14,24	15,24	16,24	17,44	18,74	20,24		
100 м (дев. 14-17 - 0,762 м)			14,8	15,8	17,0	18,3	19,8	21,3	22,8
100 м (дев. 14-17 - 0,762 м, авто)			15,04	16,04	17,24	18,54	20,04	21,54	23,04
100 м (дев. до 14 лет - 0,65 м)					16,8	18,1	19,6	21,2	22,6
400 м (0,762 м)			1.04,0	1.09,0	1.14,0	1.20,0	1.27,0		
400 м (0,762 м, авто)	55,50	1.00,24	1.04,15	1.09,15	1.14,15	1.20,15	1.27,15		
Бег с препятствиями (мин, с)									
2000 м		6.30,0	6.50,0	7.10,0	7.30,0	8.00,0	8.30,0		
3000 м	9.50,0	10.30,0	11.00,0	11.40,0	12.30,0	13.30,0			
Кросс (мин, с)									
1 км				3.07,0	3.22,0	3.42,0	4.02,0	4.22,0	4.42,0
2 км				6.54,0	7.32,0	8.08,0	8.48,0	9.28,0	10.10,0
3 км				10.45,0	11.35,0	12.35,0	13.35,0	14.35,0	16.05,0
4 км				14.28,0	15.44,0	17.00,0	18.16,0	19.40,0	
5 км				18.20,0	19.50,0	21.30,0	23.10,0	24.40,0	
6 км				22.30,0	24.00,0	26.00,0			
Ходьба (ч, мин, с)									
3000 м			14.20,0	15.20,0	16.30,0	17.50,0	19.00,0	20.30,0	22.00,0
5000 м		23.00,0	24.30,0	26.00,0	28.00,0	30.30,0	33.00,0	35.30,0	38.00,0
10 000 м	46.30,0	48.30,0	51.30,0	55.00,0	59.00,0	1:03.00	1:08.00		
20 км	1:33.00	1:42.00	1:47.00	1:55.00	2:05.00	зак.дист.			
Прыжки (м)									
в высоту	1,94	1,83	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
с шестом	4,40	3,80	3,40	3,00	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
в длину	6,75	6,30	5,90	5,50	5,10	4,60	4,20	3,80	3,40
тройным	14,20	13,50	12,90	12,00	11,20	10,40	9,80	9,00	8,50
Метания (м)									
диск (жен. - 1 кг)	62,00	53,00	46,00	39,00	32,00	28,00	25,00	19,00	16,00
диск (дев. до 14 - 0,75 кг)				42,00	35,00	31,00	28,00	22,00	19,00
молот (жен. - 4,0 кг)	68,00	54,00	48,00	42,00	38,00	32,00	27,00	23,00	
молот (дев. до 16 - 3,0 кг)					42,00	36,00	31,00	26,00	22,00
копье (жен. - 600 г)	61,00	52,00	46,00	39,00	32,00	25,00	22,00	19,00	16,00
копье (дев. до 14 - 400 г)				42,00	35,00	28,00	25,00	22,00	19,00
граната (500г)					40,00	35,00	30,00	26,00	22,00
мяч (140г)					58,00	48,00	39,00	32,00	25,00
толк. ядра (жен. - 4,0 кг)	18,60	15,80	14,00	12,00	10,00	8,50	7,50	6,50	
толк. ядра (дев. до 16 - 3,0 кг)				13,00	11,00	9,50	8,00	7,50	6,50
7-борье	6150	5250	4600	4000	3200	2400	2000	1600	
7-борье (дев. 14-18 лет)			4700	4100	3300	2500	2100	1700	1300
5-борье	4500	3850	3400	3000	2400	2000	1600	1300	1000
4-борье			330	320	310	300	290	280	270
3-борье (дев. до 17 лет)				1800	1500	1200	1000	800	600
3-борье (дев. до 15 лет)				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 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 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 400 м», а в помещении – «круг 200м» (в журнальном варианте буквой «п»).
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 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 МНОГОБОРЬ

Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня	Дисциплины 2-го дня
МНОГОБОРЬЯ (при проведении на стадионе)			
МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ			
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	
ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ			
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	
МНОГОБОРЬЯ (при проведении в помещении)			
МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ			
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	
ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ			
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	

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.

Сергей Макаров

