

# Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика»

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Минспорттуризма России  
от "21" июля 2010 г. № 756

Таблица 1

## Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК)

Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Занять место
Олимпийские игры	Мужчины, женщины	Все спортивные дисциплины	1-8
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	Все спортивные дисциплины (кроме горного бега)	1-8 Особые условия: на зимнем чемпионате МСМК присваивается только за 1-6 место
		Горный бег	1
Кубок мира (финал)	Мужчины, женщины	Все спортивные дисциплины (кроме горного бега и командных соревнований)	1-6
		Командные соревнования: бег по шоссе 10-21,0975 км, бег по шоссе 42,195 км, бег по шоссе 100 км, бег по шоссе (суточный), горный бег, кросс, ходьба, многоборье	1
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Все спортивные дисциплины (кроме горного бега и командных соревнований)	1-6 Особые условия: на зимнем чемпионате МСМК присваивается только за 1-4 место
		Командные соревнования	1
Кубок Европы (финал)	Мужчины, женщины	Метание, ходьба, многоборье, бег 10 000 м Командные соревнования: бег по шоссе 10-21,0975 км, бег по шоссе 42,195 км, бег по шоссе 100 км, бег по шоссе (суточный), горный бег, кросс	1-3 1
		Метание, ходьба, многоборье, бег 10 000 м Командные соревнования: бег по шоссе 10-21,0975 км, бег по шоссе 42,195 км, бег по шоссе 100 км, бег по шоссе (суточный), горный бег, кросс	1-3 1
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	Все спортивные дисциплины (кроме горного бега)	1-3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Все спортивные дисциплины (кроме горного бега)	1
Особые условия	1. Для присвоения спортивного звания МСМК необходимо быть в числе зачетных участников. 2. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.		

Таблица 2

## 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

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Занять место		Количество участников в виде программы	
			МС	КМС	МС	КМС
Первенство мира	Все спортивные дисциплины	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-6			
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1-2			
Первенство Европы	Все спортивные дисциплины	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	4-8			
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3			
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1			
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Кросс, горный бег, бег по шоссе (суточный), бег по шоссе 100 км	Мужчины, женщины	1			
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-3		
Чемпионат России	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1-5 1-3	6-20 4-12	Более 30 Более 20	Более 30 Более 20
		Мужчины, женщины	1-2	3-12	Более 20	Более 20
Первенство России	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1-2	3-10	Более 20	Более 20
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-6	Более 15	Более 15
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1-4	Более 15	Более 15
	Толкание ядра, метание диска, метание молота, барьерный бег 110 м, 10-борье, 7-борье	Юниоры (до 20 лет)	1			

Продолжение таблицы 2

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Занять место		Количество участников в виде программы	
			МС	КМС	МС	КМС
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1	2-10	Более 15	Более 15
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1	2-6	Более 15	Более 15
Первенство федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-4	Более 15	Более 15
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. С.-Петербурга)	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-3		Более 10
Кубок субъекта Российской Федерации	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-2		Более 10
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. С.-Петербурга)	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-2		Более 10
Общие особые условия	1. Спортивное звание МС в кроссе и горном беге присваивается при участии в виде программы не менее пяти МСМК и МС; спортивный разряд КМС - при участии в виде программы не менее пяти МСМК, МС и КМС (в сумме). 2. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.					

Таблица 3

**Требования и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов (группа спортивных дисциплин «горный бег»)**

Статус спортивных 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		
Кубок России	Мужчины, женщины	13–20		
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	
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	11–15	16–25	
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины	7–12	13–20	
Первенство федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. 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 г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины Условия выполнения	4–8 При участии 15 и более спортсменов в виде программы	9–12	
	Мужчины, женщины Условия выполнения	3–6 При участии 15 и более спортсменов в виде программы	7–10	
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. 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 спортивные 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 Условия выполнения		1–8 При участии 15 и более спортсменов в виде программы	
	Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1–6	
Первенство муниципального образования	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		
	Условия выполнения	При участии 15 и более спортсменов в виде программы		
Другие официальные спортивные 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 спортивные 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		
Общие особые условия	Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований			

Таблица 4

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

Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет, спортивное звание МС — с 15 лет, спортивный разряд КМС — с 14 лет, I, II, III спортивные разряды — с 10 лет

Дисциплина	СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
<b>Мужчины</b>									
<b>Бег (мин, с)</b>									
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) круг 200 м			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
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			
<b>Бег по шоссе (ч, мин, с)</b>									
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				
<b>Суточный (км)</b>	250	240	220	190					
<b>Эстафетный бег (мин, с)</b>									
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
<b>Барьерный бег, (мин, с) (в скобках указана высота барьеров)</b>									
60 м (муж. — 1,067 м)			8,3	8,8	9,4	10,0			
60 м (муж. 1,067 м, авто)	7,75	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)	13,70	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		

# ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ НА 2010–2013 ГОДЫ

Дисциплина	СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
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		
<b>Бег с препятствиями (мин, с)</b>									
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			
<b>Кросс (мин, с)</b>									
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			
<b>Ходьба (ч, мин, с)</b>									
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	1:04.00,0		
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.				
<b>Прыжки (м)</b>									
в высоту	2,30	2,15	2,02	1,90	1,75	1,60	1,50	1,40	1,30
с шестом	5,70	5,20	4,70	4,20	3,70	3,20	2,80	2,40	2,10
в длину	8,00	7,60	7,10	6,75	6,25	5,60	5,00	4,50	4,00
тройным	17,00	16,00	15,10	14,20	13,20	12,20	11,40	10,70	10,00
<b>Метания (м)</b>									
диск (муж. – 2 кг)	63,00	54,50	49,00	43,00	37,00	30,00			
диск (юн. до 20 лет – 1,75 кг)			50,00	44,00	38,00	32,00	27,00		
диск (юн. 14–17 лет – 1,5 кг)			51,00	45,00	39,00	33,00	28,00	23,00	
диск (юн. до 14 лет – 1,0 кг)				47,00	41,00	37,00	33,00	29,00	26,00
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)			62,00	55,00	49,00	43,00	39,00		
молот (юн. 14–17 лет – 5,0 кг)			63,00	56,00	50,00	44,00	40,00	35,00	
молот (юн. до 14 лет – 4,0 кг)				60,00	54,00	46,00	41,00	36,00	29,00
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)			66,00	59,00	53,00	44,00	41,00	37,00	
копье (юн. до 16 лет – 600г)				60,00	54,00	45,00	42,00	38,00	33,00
граната (муж. – 700 г, юн. – 500 г)					54,00	45,00	40,00	35,00	30,00
мяч (140 г)					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)			15,90	14,50	12,50	10,50	9,00		
толк. ядра (юн. 14–17 лет – 5,0 кг)			16,00	14,70	12,70	10,70	9,70	8,00	
толк. ядра (юн. до 14 лет – 4,0 кг)				15,00	13,00	11,00	10,00	9,00	8,00
<b>Многоборья (очки)</b>									
10-борье (муж.)	8100	7000	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

ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ НА 2010–2013 ГОДЫ

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

Женщины

<b>Бег</b>									
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)	7,30	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	1:00.00	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			
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. – 0,84 м) авто	8,15	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. – 0,84 м) авто	12,95	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	

# ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ НА 2010–2013 ГОДЫ

Дисциплина	СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
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			
<b>Ходьба (ч, мин, с)</b>									
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
Условия выполнения норм МС присваивается только при ходьбе в манеже (круг 200 м)									
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	закончить дистанцию			
<b>Прыжки (м)</b>									
в высоту	1,94	1,83	1,73	1,63	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
с шестом	4,40	3,90	3,40	3,00	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
в длину	6,70	6,30	6,00	5,60	5,20	4,70	4,30	4,00	3,60
тройным	14,25	13,50	12,10	12,00	11,30	10,50	10,00	9,50	9,00
<b>Метания (м)</b>									
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)				40,00	33,00	29,00	26,00	20,00	17,00
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)					39,00	33,00	28,00	24,00	20,00
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)				40,00	33,00	26,00	23,00	20,00	17,00
граната (500 г)					40,00	35,00	30,00	26,00	22,00
мяч (140 г)					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)				12,80	10,80	9,00	8,00	7,00	6,00
<b>Многоборья (очки)</b>									
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 (круг 200 м) п	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	230	220	210	200	190
<b>Общие условия выполнения норм</b>									
1. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет).									
2. III юношеский спортивный разряд присваивается до 14 лет, II юношеский спортивный разряд – до 16 лет, I юношеский спортивный разряд – до 18 лет.									
3. Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение норм на соревнованиях не ниже статуса чемпионата России, Кубка России.									
4. Спортивное звание МС присваивается за результаты показанные на официальных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа Российской Федерации, зональных отборочных соревнований, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.									
5. Спортивный разряд КМС присваивается за результаты показанные на соревнованиях не ниже статуса чемпионата муниципального образования.									
6. Спортивное звание МСМК и МС присваивается при участии в судействе соревнований в составе ГСК не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории.									
7. Результаты, зафиксированные с использованием автохронометража, помечены словом «автохронометраж» или «авто». Результаты, зафиксированные с использованием ручного хронометража помечены словами «ручной хроном.» или «р.х.».									
8. Нормы, выполняемые на соревнованиях на открытом воздухе, помечены словами «круг 400 м», а в помещении – «круг 200 м».									
9. 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.									
10. 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.									
11. В спортивных дисциплинах легкой атлетики, в которых отсутствуют нормы для соревнований в помещении, при проведении соревнований в манеже используются нормы для соревнований на открытом воздухе.									
<b>12. СОСТАВЫ МНОГОБОРИЙ</b>									
<b>МНОГОБОРЬЯ (при проведении на стадионе)</b>					<b>МНОГОБОРЬЯ (при проведении в помещении, круг 200 м)</b>				
<b>МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ</b>					<b>МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ</b>				
Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня	Дисциплины 2-го дня		Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня	Дисциплины 2-го дня	
10-борье	с 18 лет	100 м, длина, ядро, высота, 400 м	110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м		7-борье	с 14 лет	60 м, длина, ядро, высота	60 м с/б, шест, 1000 м	
8-борье	14-17 лет	100 м, длина, ядро, 400 м	110 м с/б, высота, копье, 1000 м		6-борье	14–18 лет	60 м, длина, ядро	60 м с/б, высота, 1000 м	
6-борье	14–18 лет	100 м, длина, ядро	110 м с/б, диск, шест		5-борье	с 14 лет	60 м с/б, длина, ядро, высота, 1000 м		
4-борье	12–15 лет	60 м, прыжок	мяч, бег 800 м		3-борье	до 17 лет	бег, прыжок, ядро		
3-борье	12–17 лет	бег, прыжок, ядро			3-борье	до 15 лет	60 м, прыжок, 600 м		
<b>ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ</b>					<b>ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ</b>				
7-борье	с 14 лет	100 м с/б, высота, ядро, 200 м	длина, копье, 800 м		5-борье	с 14 лет	60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м		
4-борье	12–15 лет	60 м, прыжок	мяч, 600 м		3-борье	до 17 лет	бег, прыжок, ядро		
3-борье	12–17 лет	бег, прыжок, ядро			3-борье	до 15 лет	60 м, прыжок, 500 м		
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 таблице № 5 «Оценка результатов соревнований в 4-борье и 3-борье (до 15 лет) для присвоения спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов».									
14. Высота и расстановка барьеров, а также масса снарядов для метаний в многоборьях применяются в соответствии с требованиями правил соревнований для каждого возраста.									
15. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.									

**Примечание.** Таблица № 5. «Оценка результатов соревнований в 4-борье и 3-борье (до 15 лет) для присвоения спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов» Единой всероссийской классификации на 2010–2013 годы будет опубликована в следующем номере.