

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ерлер және әйелдер Қазақстан Республикасының Халықаралық дәрежедегі спорт шебері

ХДСШ белгіленген нормативтерді орындауға және келесі орындарға иеленуге тиісті:

Бағдарламаның командалық және жеке түрлері:

Олимпиадалық ойындарда 1 – 8 орын,

Әлем чемпионатында 1-6 орын;

ҚР СШ нормативін орындау жағдайында және спорт түрінде кемінде 8 спортшының қатысуы, ал эстафеталық жүгіруде кемінде 4 команданың болуы кезде Азия ойындарында 1-3 орын;

ҚР СШ нормативін орындау жағдайында және спорт түрінде кемінде 8 спортшының қатысуы, ал эстафеталық жүгіруде кемінде 4 команданың болуы кезде Азия ойындарында 1 орын;

ҚР СШ нормативін орындау жағдайында және спорт түрінде кемінде 8 спортшының қатысуы, ал эстафеталық жүгіруде кемінде 4 команданың болуы кезде Азия чемпионаттарында 1 орын;

ҚР СШ нормативін орындау жағдайында юниорлар арасындағы Әдем чемпионаттарында 1-3 орын.

Қазақстан Республикасының Спорт шебері

СШ белгіленген нормативтерді орындауға және келесі орындарға иеленуге тиісті:

Бағдарламаның командалық және жеке түрлері:

Юниорлар арасындағы Әлем чемпионатында 4-12 орын;

Жасөспірімдердің арасындағы Әлем чемпионатында 1-8 орын.

Қазақстан Республикасының спорт шеберлігіне кандидат

нормативін орындау жағдайында және спорт түрінде кемінде 8 спортшының қатысуы, ал эстафеталық жүгіруде кемінде 4 команданың болуы кезде юниорлар арасындағы Азия чемпионатында 1- 3 орын.

Разрядтық нормаларды және талаптарды орындау шарттары

1. «Қазақстан Республикасының Халықаралық дәрежедегі спорт шебері» атағы ИААФ, ААА, ҚР ЖАФ күнтізбелеріне енгізілген халықаралық жарыстарда және Қазақстан Республикасының чемпионаттарында нәтиже көрсеткен спортшыларға беріледі, осы жарыстарыңа төрешілігіне ЖСҰТ кемінде 3 төрешінің қатысуы кезде.

«Қазақстан Республикасының Спорт шебері» атағы республикалық жарыстарда және облыстардың чемпионаттарында нәтиже көрсеткен спортшыларға беріледі, осы жарыстардың төрешілігіне ұлттық санаттағы кемінде 3 төрешінің қатысуы кезде.

2. Афтохронометражды қолданумен анықтап белгіленген нәтижелер разрядтық нормалар кестесінде «авто» сөзімен көрсетіледі. Қол хронометраж арқылы анықтап белгіленген нәтижелер, белгісіз көрсетіледі.

3. 60м.,100м.,400м.,110м.к/мен, 400м.к/мен және 800м. жүгіруде «Қазақстан Республикасының Спорт шебері» атағы автохронометражды қолдану кезде ғана беріледі. Жүгірудің қалған барлық қашықтығында және оралым бойынша 400 м.жолмен стадионда спорттық жүрісте «Қазақстан Республикасының Спорт шебері» атағы «автохронометражды» және қол хронометражды қолданумен анықталған белгіленген нормативтерді көрсеткен спортшыларға беріледі, бұл жағдайда қол хронометражымен анықтап белгіленген нәтижелер осы классификацияда көрсетілген нормативтерден аспау қажет.

4. Жайларда жүгіру және жүріс бойынша атақтар мен разрядтар, разрядтық нормалардың кестесіне кіретін, жүгіру жолдың ұзындығы 200 метрден аспаған кезде ғана беріледі. Жайлардағы жарыстарға арналған разрядтық нормаларының болмау жағдайында стадиондарға арналған нормалар қолданылады.

5.Жастарына сәйкес лақтыру, кедергілі жүгіру және көп сайыста кедергілік қашықтықтың және снаряд салмағының келесі параметрлері қолданылады:

Ерлер

Қашықтықтар Снарядтар	13 жасқа дейін қоса	14-15 жас	16-17 жас	18-19 жас	20 жас және одан үлкен
Жүгіру 50к/мен (4 кедергі),60к/мен (5 кед.),110к/мен (10 кед.):					
- кедергінің биіктігі/м/	0.840	0.914	0.914	0.990 -1.000	1.067
- кедергілер арасы/м/	8.50	8.90	9.14	9.14	9.14
Жүгіру 400м.к/мен:					
- кедергінің биіктігі/м/	-	-	0.840	0.914	0.914
- кедергілер арасы/м/	-	-	35.0	35.0	35.0
Бөгеттермен жүгіру:					
1500м – бөгеттің биіктігі	-	0.762	-	-	-
2000м- бөгеттің биіктігі	-	-	0.914	-	-
3000м- бөгеттің биіктігі				0.914	0.914
Снарядтың салмағы:					
- ядро/кг/	4.0	4.0	5.0	6.0	7.260
- балға/кг/	4.0	4.0	5.0	6.0	7.260
- табақша/кг/	1.0	1.0	1.5	1.750	2.0
- найза/гр./	600	600	700	800	800
- граната/гр./	300	500	500	700	700
- доп/гр./	150	150	-	-	-

Әйелдер

Қашықтықтар снарядтар	13 жасқа дейін қоса	14-15 жас	16-17 жас	18-19 жас	20 жас және одан үлкен
Жүгіру 50к/мен (4 кедергі),60к/мен (5 кедергі),100м.к/мен(10 кедергі)					
кедергінің биіктігі/м./	0.650	0.762	0.762	0.840	0.840
кедергілер арасы/м/	8.00	8.25	8.50	8.50	8.50
Жүгіру 400м.к/мен:					
кедергінің биіктігі /м./	-	-	0.762	0.762	0.762
кедергілер арасы/м/	-	-	35.0	35.0	35.0
Бөгетпен жүгіру:					
1500м – бөгеттің биіктігі	-	0.762	-	-	-
2000м – бөгеттің биіктігі	-	-	0.762	-	-
3000м – бөгеттің биіктігі	-	-	-	0.762	0.762
Снарядтың салмағы:					
Ядро/кг/	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
Балға/кг/	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
Табақша/кг/	0.75	1.0	1.0	1.0	1.0

Найза/гр./	400	500	500	600	600
Граната/гр/	300	300	300	500	500
Доп/гр./	150	150	-	-	-

Қашықтық 300м.к/мен. 14-15 жастағы жігіттер мен қыздар үшін өткізіледі.

Кедергілер саны - 7

Сөренін сызығынан 1-ші кедергіге дейін - 50.0м.

Кедергілер арасында - 35.0м.

Соңғы кедергіден мәреге дейін - 40.0м.

Қыздар үшін кедергілердің биіктігі - 0.762м.

жігіттер үшін кедергілердің биіктігі - 0.840м.

6. Қазақстан Республикасының чемпионаттары жас санаттары бойынша өткізіледі: ересектер (ерлер мен әйелдер) 23 жас және одан үлкен; жастар (ерлер мен әйелдер) 20 – 22 жас; юниорлар (ерлер мен әйелдер) 18-19 жас; үлкен жастағы жасөспірімдер (жігіттер мен қыздар) 16-17 жас; кіші жастағы жасөспірімдер (ұлдар мен қыздар) 14-15 жас.

7. 3-ші жасөспірімдердің спорт разряды 14 жасқа дейінгі спортшыларға беріледі, 2-ші жасөспірімдердің спорт разряды 16 жасқа дейінгі спортшыларға беріледі, 1-ші жасөспірімдердің спорт разряды 18 жасқа дейінгі спортшыларға беріледі.

8. Жеңілдікті снарядтармен және аласа кедергілермен разрядтық нормаларды орындау СШК қоса барлық дәрежелерде рұқсат етіледі, әртүрлі жастағы спортшылар үшін кедергінің биіктігін және снаряд салмағын қолдану кестесіне сәйкес. Юниорлық жаста кедергінің биіктігін және снаряд салмағын қолдану кестесіне сәйкес, СШК дейін жаппай дәрежелердің орындалуы ғана емес, және ҚР СШ нормативтерінің осы классификациясымен алдын ала қарастырылған ядроны лақтыру, табақшаны және балғаны лақтыруда, 110м.к/мен жүгіруде, сонымен қатар 10 сайыста рұқсат етіледі.

ХД СШ нормативтері ересек спортшыларға ұсынылған кедергілі жүгірудің және снаряд салмағының параметрлерін қолдану кезде есепке алынады. 10км және 10000м спорт жүрісте СШ нормативтері 19 жасқа дейін қоса есептелінеді.

9. Рекордтарды тіркеу және ҚР СШ, ҚР ХДСШ беру кезде желдің жылдамдығы есепке алынатын жеңіл атлетиканың түрлерінде, нәтижелер желдің жылдамдығы секундта 2 м болған кезде, ал көп сайыста 4 м/сек болғанда есептелінеді. Сонымен қатар, көп сайыста жарыстардағы желдің орташа жылдамдығы анықталады (100 м жүгіруде, ұзындыққа секіруде, 110 л/мен жүгіруде әрбір қатысушыға белгіленген жел жылдамдығының сомасы үшке бөлінеді), ол +2.0м/сек.аспау қажет.

10. Жасөспірімдердің спорт дәрежелері (1-ші, 2-ші және 3-ші),сонымен қатар ересектерге арналған бұқаралық дәрежелері (СШК, 1-ші, 2-ші, 3-ші) 2 жыл мерзімге беріледі.

11. «Қазақстан Республикасының Халықаралық дәрежедегі спорт шебері» және «Қазақстан Республикасының Спорт шебері» атақтары өмірлік беріледі.

12. «Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері» және «Қазақстан Республикасының спорт шебері» спорттық атағын допингке тексеруден өткен жағдайда ғана беріледі.

8. Көп сайыстың құрамы:

Ерлер

Онсайыс - 1 күн: 100 м.ұзындық, ядро, биіктік 400 м.

2 күн: 110 м.к/мен, табақша, айыр,найза,1500 м.

Жетісайыс - 1 күн: 60 м. ұзындық, ядро, биіктік.

/залдар үшін/2 күн: 60 м.к/мен, айыр, 1000 м.

18-19 жас

Онсайыс - 1 күн: 100 м. ұзындық, ядро /6.0 кг./, биіктік, 400 м

2 күн: 110 м.к/мен, /1.000,

9.14 кейін/, табақша /1.750 кг./,айыр, найза, 1500 м.

Жетісайыс - 1 күн: 60 м. ұзындық, ядро /6.0 кг/, биіктік.

/залдар үшін/ 2 күн: 60 м.к/мен /1.000, 9.14/кейін, айыр, 1000 м.

Жігіттер 16-17 жас

Сегізсайыс - 1 күн: 100 м. ұзындық, ядро /5.0 кг./, 400 м.

2 күн: 110 м.к/мен/0.914 кейін 9.14/,биіктік, найза /700 гр./, 1000 м.

Алтысайыс - 1 күн: 60 м. ұзындық, ядро /5.0 кг/,

/залдар үшін/- 2 күн: 60 м.к/мен/0.914, 9.14/ кейін, биіктік, 1000 м.

Жігіттер 14-15 жас

Сегізсайыс - 1 күн: 100 м., ұзындық, ядро /4.0 кг./, 400 м.

2 күн: 110 м. к/мен / 0.914, 8.90/ кейін,биіктік, найза/600гр./, 1000 м.

Алтысайыс - 1 күн: 60 м., ұзындық, ядро/4.0 кг./

/залдар үшін/ 2 күн: 60 м.к/мен/ 0.914, 8.90/кейін, биіктік, 1000 м.

Төртсайыс - 1 күн: 60 м., биіктік немесе ұзындық таңдауы бойынша.

2 күн: доп лақтыру, 500 м.

Үшсайыс - 1 күнде: жүгіру, секіру, лақтырубасқа көпсайыстарға кіретін түрлерден таңдауы бойынша.

Әйелдер, юниорлар 18-19 жас

Онсайыс - 1 күн: 100 м., табақша, айыр, найза, 400 м.

2 күн: 100 к/мен, ұзындық, ядро, биіктік, 1500 м.

Жетісайыс - 1 күн: 100м.к/мен, биіктік, ядро, 200 м.

2 күн: ұзындық, найза, 800 м.

Бессайыс - бір күнде: 60 м.к/мен, биіктік, ядро, ұзындық, 800 м. /залдар үшін/қыздар 16-17 жас

Жетісайыс-1 күн:100 м.к/мен /0.762 через 8.50/ биіктік, ядро /3.0 кг./, 200 м.

2 күн: ұзындық, найза /500 гр/, 800 м.

Бессайыс – бір күнде:60 м.к/мен /0.762 кейін 8.50/,биіктік, ядро /3.0 кг./ /залдар үшін / ұзындық, 800 м.

қыздар 14-15 жас

Жетісайыс - 1 күн:100 м.к/мен/0.762 кейін 8.25/,биіктік, ядро /3.0 кг/, 200 м.

2 күн: ұзындық, найза / 500 гр./, 800 м.

Бессайыс – бір күнде:60 м.к/мен /0.762 через 8.25/, биіктік, ядро/3.0 кг./залдар үшін/ ұзындық, 800 м.

төртсайыс - 1 күн: 60 м., биіктік немесе ұзындық таңдауы бойынша. 2 күн: доп лақтыру, 500 м.

үшсайыс - бір күнде: жүгіру, секіру, лақтырубасқа көпсайыстарға кіретін түрлерден таңдауы бойынша.

9. Көпсайыстағы нәтижелерді бағалау ИААФ кестесі бойынша жүргізіледі. Төртсайыс арнайы кестемен бағаланады.

10. СШ және ХД СШ атақтарын беру үшін құжаттармен бірге бас төрешінің қолымен анықтама және осы жарыс бойынша хаттаманың толық көшірмесі қсынылуға тиісті.

Разрядтық нормалар ерлерде

Бағдарламаның түрлері: Стадиондағы жүгіру. метр /мин. сек./	ХД СШ	СШ	СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
50	-	-	5.9	6.1	6.3	6.6	7.0	7.4	8.0
50/авто			6.15	6.35	6.55	6.85	7.25	7.65	8.25
60	-	-	6.8	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
60/авто/	6.69	6.85	7.05	7.35	7.65	8.05	8.45	8.95	9.55
100	-	-	10.8	11.2	11.8	12.7	13.4	14.2	15.0
100/авто/	10.24	10.70	11.05	11.45	12.05	12.95	13.65	14.45	15.25
200	-	-	22.0	22.8	24.2	26.0	27.5	29.5	32.0
200/авто/	20.65	21.40	22.25	23.05	24.45	26.25	27.75	29.75	32.25
300	-	-	35.0	37.0	40.0	43.0	46.0	50.0	55.0
300/авто	-	-	35.15	37.15	40.15	43.15	46.15	50.15	55.15
400	-	-	49.5	52.0	56.0	59.0	1:03.0	1:07.0	1:12.0

400/авто/	45.90	47.80	49.35	52.15	56.15	59.15	1:03.15	1:07.15	1:12.15
600/авто/	-	-	1:22.00	1:27.00	1:33.00	1:40.00	1:46.00	1:54.00	2:00.00
800/авто/	1:46.30	1:50.00	1:55.00	2:00.00	2:09.00	2:20.00	2:28.00	2:38.00	2:45.00
1000/авто/		2:22.00	2:30.00	2:37.00	2:48.00	3:00.00	3:15.00	3:30.00	3:45.00
Стадиондағы жүгіру Метр./мин.,сек./	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1500/авто	3:38.00	3:48.00	3:56.00	4:08.00	4:25.00	4:45.00	5:10.00	5:30.00	6:00.00
3000/авто/	-	8:08.00	8:30.00	9:00.00	9:35.00	10:20.00	11:00.00	12:00.00	-
5000/авто/	13:27.00	14:10.00	14:40.00	15:25.00	16:30.00	18:00.00	18:50.00	20:30.00	-
10000/авто/	28:05.00	29:30.00	30:50.00	32:30.00	34:40.00	37:50.00	-	-	-
4x100	-	-	42.0	44.0	46.5	50.0	52.5	55.0	59.0
4x100/авто/	39.00	41.15	42.25	44.25	46.75	50.25	52.75	53.25	59.25
4x400	-	-	3:16.5	3:26.0	3:40.0	3:55.0	4:10.0	4:32.0	4:50.0
4x400/авто/	3:05.00	3:10.15	3:16.65	3:26.15	3:40.15	3:55.15	4:10.15	4:32.15	4:50.15
100+200+300+400	-	-	1:58.00	2:02.00	2:08.00	2:18.00	2:24.00	2:34.00	2:46.00
100+200+300+400/авто/	-	-	1:58.15	2:02.15	2:08.15	2:18.15	2:24.15	2:34.15	2:46.25

Кедергілі жүгіру Метр./мин.сек/	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	Юн. 1	Юн. 2	Юн. 3
50к/мен	-	-	7.4	7.9	8.5	9.1			
50к/мен /авто/			7.65	8.15	8.75	9.35			
50к/мен /1.000, 9.14			7.2	7.7	8.3	8.9			
50к/мен/авто//1.000, 9.14			7.45	7.95	8.55	9.15			
50к/мен /0.914, 9.14/			7.1	7.6	8.1	8.7	9.3		
50к/мен /авто/0.914, 9.14			7.35	7.85	8.35	8.95	9.55		
50к/мен/0.914, 8.90/				7.5	8.3	9.0	9.4	9.9	
50к/мен /авто//0.914, 8.90/				7.75	8.55	9.25	9.65	10.15	
50к/мен /0.840, 8.50/							9.7	10.2	10.7
50к/мен авто/0.840, 8.50/							9.95	10.45	10.95
60 к/мен	-	-	8.3	8.8	9.4	10.0	-	-	-
60 к/мен/авто/	7.74	8.25	8.55	9.05	9.65	10.25	-	-	-
60к/мен/1.000, 9.14/			8.1	8.6	9.2	9.8			
60к/мен /авто/1.000, 9.14 арасында/	-	-	8.35	8.85	9.45	10.05	-	-	-
60 к/мен /0.914, 9.14/	-	-	8.0	8.5	9.0	9.6	10.2		-
60 к/мен /авто//0.914, 9.14 арасында/	-	-	8.25	8.75	9.25	9.85	10.45		-

60 к/мен /0.914, 8.90/	-	-	-	8.7	9.2	9.9	10.3	10.8	
60 к/мен /авто//0.914 - 8.90 арасында/	-	-	-	8.95	9.45	10.15	10.55	11.05	
60 к/мен /0.840, 8.50/	-	-	-	-	-	-	10.5	11.0	11.9
60 к/мен /авто//0.840 - 8.50 арасында/	-	-	-	-	-	-	10.75	11.25	12.15
110 к/мен	-	-	15.0	16.0	17.0	18.0	-	-	-
110 к/мен /авто/	13.60	14.40	15.25	16.25	17.25	18.25	-	-	-
110к/мен / 1.000, 9.14/			14.0	15.2	16.4	17.6			
110к/мен / авто/1.000, 9.14 арасында	-	13.80	14.25	15.45	16.65	17.85			
110 к/мен / 0.914, 9.14/	-	-	14.2	15.4	16.0	16.4	17.5		
110 к/мен /авто/0.914 - 9.14 арасында/	-	-	14.45	15.65	16.25	16.65	17.75		
110 к/мен /0.914, 8.90/	-	-	-	15.6	16.3	17.1	17.9	18.6	
110 к/мен /авто//0.914 - 8.90/	-	-	-	15.85	16.55	17.35	18.15	18.85	
300 к/мен	-	-	39.0	40.5	43.0	46.0	49.0	52.0	55.0
300 к/мен /авто/	-	-	39.15	40.55	43.15	46.15	49.15	52.15	55.15
400к/мен /биіктігі 0.84/			55.6	57.6	1:02.6	1:07.6	1:12.6	-	-
400к/мен / /авто/ /выс.0.84/	-	-	55.75	57.75	1:02.75	1:07.75	1:12.75	-	-
400к/мен			54.85	56.85	1:01.85	1:06.85			
400 к/мен /авто/	49.80	53.00	55.00	57.00	1:02.00	1:07.00	-	-	-
Бөгеттермен жүгіру метр/ мин.,сек/	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
1500/авто/	-	-	-	4:45.00	5:05.00	5:25.00	5:45.00	5:55.00	
2000 /авто/	-	-	6:10.00	6:30.00	7:00.00	7:30.00	7:50.00		
3000 /авто/	8:32.00	8:53.00	9:22.00	9:50.00	10:30.00	11:27.00	-	-	-
Тасжолдағы жүгіру км. / сағ., мин., сек./									
15	-	-	47:00	50:00	53:00	58:00	-	-	-
21.0975	1:03:00	1:06:00	1:08:30	1:12:00	1:16:00	1:22.00	-	-	-
42.195	2:18:00	2:22:00	2:30.00	2:38.00	2:47.00	Соңғы қашықтық	-	-	-

10	-	41:00	45:00	48:00	52:00	57:30	1:05	-	-
20	1:24:30	1:29:00	1:35:00	1:41:00	1:50:00	2:00:00	-	-	-
35	2:33:00	2:41:00	2:51:00	3:05:00	2:55:00	Соңғы қашықтық	-	-	-
50	4:09:00	4:20:00	4:45:00	5:15:00	Соңғы қашықтық	-	-	-	-
Секіру /метр/	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн.2	юн.3
Биіктікке секіру	2.28	2.12	2.00	1.90	1.75	1.60	1.50	1.40	1.30
Айырмен	5.60	5.00	4.60	4.20	3.60	3.00	2.80	2.60	2.30
Ұзындыққа секіру	8.10	7.60	7.20	6.80	6.20	5.40	5.00	4.80	4.40
Үш мәрте	16.85	16.10	15.20	14.20	13.20	12.20	11.40	10.70	10.20

Ядроны лақтыру, м.	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	Юн. 2	Юн. 3
7.260 кг	20.00	17.00	15.00	14.00	12.00	10.00	-		
6.0 кг	-	18.50	16.00	15.00	13.00	11.00	-	-	-
5.0 кг	-	-	17.00	16.00	14.00	12.00	10.50	10.00	
4.0 кг	-	-	-	16.50	15.00	13.00	11.50	10.00	9.00
Табақшаны лақтыру, м									
2.0 кг	63.00	54.00	48.00	42.00	36.00	29.00	-	-	-
1.750 кг.	-	57.50	51.00	45.00	38.00	32.00	-	-	
1.5 кг.	-	-	52.00	46.00	40.00	35.00	30.00	27.00	
1.0	-	-	-	48.00	42.00	37.00	33.00	30.00	27.00
Балғаны лақтыру, м									
7.260	74.00	65.00	58.00	52.00	46.00	42.00	-		
6.0 кг.	-	70.00	63.00	56.00	48.00	43.00	-		
5.0 кг	-	-	65.00	58.00	51.00	42.00	38.00	35.00	32.00
4.0 кг	-	-	-	61.00	54.00	45.00	42.00	38.00	35.00
Найзаны лақтыру, м	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
800 гр.	79.50	70.00	63.00	57.00	51.00	42.00	-	-	-
700 гр.	-	-	65.00	59.00	53.00	44.00	41.00	38.00	
600 гр.				61.00	55.0	46.00	43.00	39.0	35.0
Гранатаны 700гр.	-	-	-	60.00	52.0	43.00	39.00	36.0	33.0
Гранатаны 500гр.	-	-	-	-	57.00	48.00	44.00	41.00	37.00
Допты лақтыру метрде – 150 гр.	-	-	-	-	70.00	60.00	50.00	45.0	40.0

Көпсайыс:	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
Онсайыс	7950	6900	6300	5600	4700	3700	-	-	-
Онсайыс: юниорлар Ядро-6.0, табақша-1.750 110к/мен/ 1.000, 9.14 кейін/	-	7150	6500	5800	4900	3900	-	-	-
Сегіз сайыс	-	-	5400	4800	4000	3100	2700	2400	-
Жеті сайыс	5800	5200	4600	4000	3400	2700	2400	2100	-
Алты сайыс	-	-	4100	3600	3000	2300	2000	1700	1300
Төртсайыс	-	-	-	-	300	270	230	200	170
Үшсайыс	-	-	-	1800	1500	1200	1000	800	600

Әйелдер

Стадиондағы жүгіру м. /мин.сек/	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
50	-	-	6.7	6.9	7.3	7.7	8.2	8.6	9.3
50/авто/			6.95	7.15	7.55	7.95	8.45	8.85	9.55
60	-	-	7.6	8.0	8.4	8.9	9.4	9.9	10.4
60/авто/	7.37	7.55	7.85	8.25	8.65	9.15	9.65	10.15	10.65
100	-	-	12.2	12.8	13.6	14.8	15.8	17.0	18.0
100/авто/	11.38	11.90	12.45	13.05	13.85	15.05	16.05	17.25	18.25
200	-	-	25.2	26.6	28.5	31.0	32.5	35.0	37.0
200/авто/	23.30	24.40	25.45	26.85	28.75	31.25	32.75	35.25	37.25
300	-	-	40.0	42.0	45.0	49.0	53.0	57.0	1:00.0
300/авто/	-	-	40.15	42.15	45.15	49.15	53.15	57.15	1:00.15
400	-	-	56.5	1:00.0	1:04.0	1:10.0	1:16.0	1:21.0	1:27.0
400/авто/	52.35	54.50	56.65	1:00.15	1:04.15	1:10.15	1:16.15	1:21.15	1:27.15
600/авто/	-	-	1:36.00	1:42.00	1:49.00	1:57.00	2:04.00	2:11.00	2:20.00
800/авто/	2:01.30	2:07.00	2:13.00	2:22.00	2:35.00	2:55.00	3:05.00	3:18.00	3:30.24
1000/авто/	-	2:44.00	2:54.00	3:07.00	3:22.00	3:42.00	4:00.00	4:18.00	4:40.00
Стадиондағы жүгіру метр /мин.сек	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1500/авто/	4:08.90	4:20.00	4:35.00	4:52.00	5:17.00	5:47.00	6:07.00	6:30.00	7:05.00
3000/авто/	9:00.00	9:25.00	9:50.00	10:30.00	11:30.00	12:40.00	13:40.00	14:30.00	-
5000/авто	15:30.00	16:20.00	17:10.00	18:15.0	19:40.0	21:20.00	-	-	-
10000 авто/	32:10.00	34:30.00	36:30.00	38:50.00	42:20.00	45:30.00	-	-	-
Эстафеталық жүгіру									
4x100	-	-	48.0	50.8	54.0	58.5	1:01.0	1:04.0	1:08.0
4x100/авто/	43.35	45.75	48.25	51.05	54.25	58.75	1:01.25	1:04.25	1:08.25

4x400	-		3:50.0	4:00.0	4:16.0	4:40.0	4:55.0	5:10.0	5:25.0
4x400/авто/	3:28.00	3:33.00	3:50.15	4:00.15	4:16.15	4:40.15	4:55.15	5:10.15	5:25.15
100+200+300+400	-	-	2:17.0	2:22.0	2:27.0	2:32.0	2:40.0	2:55.0	3:25.0
100+200+300+400 /авто/	-	-	2:17.15	2:22.15	2:27.15	2:32.15	2:40.15	2:55.15	3:25.15

Кедергілі жүгіру	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
50			7.9	8.4	9.2	10.2			
50 /авто/			8.15	8.65	9.45	10.45			
50 /0.762, 8.50			7.6	8.1	8.9	9.9	10.5		
50 /авто/ /0.762, 8.50			7.85	8.35	9.15	10.15	10.75		
50 /0.762, 8.25/			7.8	8.3	9.1	10.1	10.6	11.5	
50 /авто/ /0.762, 8.25/			8.05	8.55	9.35	10.35	10.85	11.75	
50 /0.650, 8.00/							10.8	11.4	12.1
50 /авто/ /0.650, 8.25/							11.05	11.65	12.35
60	-	-	8.8	9.3	10.1	11.1	-	-	-
60 /авто/	8.18	8.60	9.05	9.55	10.35	11.35	-	-	-
60 к/мен /0.762, 8.50/	-	-	8.5	9.00	9.8	10.8	11.4		
60 к/мен /авто/ /0.762 - 8.50	-	-	8.75	9.24	10.05	11.05	11.65		
60 к/мен /0.762, 8.25/	-	-	-	9.2	10.0	11.0	11.5	12.4	
60 к/мен /авто/ /0.762 - 8.25	-	-	-	9.45	10.25	11.25	11.75	12.65	
60 к/мен /0.650, 8.00/	-	-	-	-	-	-	12.0	12.7	13.5
100	-	-	14.7	15.7	17.2	19.3	-	-	-
100 /авто/	13.15	14.20	14.95	15.95	17.45	19.55	-	-	-
100 к/мен /0.762, 8.50/	-	-	14.5	15.6	17.0	19.0	20.0		
100 к/мен /авто/ /0.762 - 8.50	-	-	14.75	15.85	17.25	19.25	20.25		
100 к/мен /0.762, 8.25/	-	-	-	15.8	17.3	19.2	20.2	21.2	
100 к/мен /авто/ /0.762 - 8.25/			-	16.05	17.55	19.45	20.45	21.45	

300к/мен			43.5	46.5	50.0	55.0	59.0	1:03.0	1:07.0
300к/мен /авто/			43.75	46.75	50.25	55.25	59.25	1:03.25	1:07.25
400к/мен			1:03.0	1:07.5	1:13.0	1:21.0	-	-	-
400к/мен /авто/	56.65	1:00.00	1:03.15	1:07.65	1:13.15	1:21.15	-	-	-
Бөгеттермен жүгіру м./мин.сек./	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	1 юн	2юн	3юн
1500/авто/	-	-	-	5:30.00	5:50.00	6:10.00	6:30.00	6:45.00	7:00.00
2000/авто/	-	-	7:15.00	7:30.00	7:45.00	8:00.00	8:10.00	8:20.00	8:30.00
3000/авто/	9:48.00	10:30.00	11:00.00	11:40.00	12:30.00	13:20.00			
Тасжолда жүгіру, км. /сағ., мин., сек./									
15	-	-	56:00	59:00	1:04:00	1:10:00	-	-	-
21.0975	1:13:00	1:17:00	1:21:00	1:26:00	1:33:00	1:41:00	-	-	-
41.195	2:43:00	2:50:00	3:05:00	3:15:00	3:30:00	Соңғы қашықтық	-	-	-
100	8:10:00	8:40:00	9:10:00	9:40:00	Соңғы қашықтық	-	-	-	-
Тәуліктік жүгіру-км.	200	190	170	140	-	-	-	-	-
Кросс,км. Мин,сек.	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн. 3
500м.	-	-	-	-			1:45	1:50	1:55
1				3:07	3:22	3:42	4:02	4:20	4:30
2			6:30	6:55	7:35	8:10	8:40	9:20	10:10
3	-	-	10:00	10:45	11:35	12:30	13:30	14:20	16:00
4	-	-	13:50	14:50	15:30	17:10	18:20	-	-
6	-	-	21:40	23:00	24:10	26:50	-	-	-
8	-	-	30:10	32:00	34:10	36:30	-	-	-
Жайлардағы жүгіру метр/мин.сек./	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
200	-	-	26.0	27.2	29.2	31.5	33.0	34.5	36.0
200/авто/	-	-	26.25	27.45	29.45	31.75	33.25	34.75	36.25
300	-	-	41.2	43.5	46.2	49.2	52.0	54.0	56.0
300/авто/	-	-	41.35	43.65	46.35	49.35	52.15	54.15	56.15
400	-	-	57.5	1:01.0	1:05.0	1:11.0	1:17.0	1:21.0	1:27.0
400/авто/	53.25	55.50	57.65	1:01.15	1:05.15	1:11.15	1:17.15	1:21.15	1:27.15
600/авто	-	-	1:37.00	1:43.00	1:50.00	1:58.00	2:06.00	2:12.00	2:21.00
800/авто/	2:04.00	2:09.00	2:15.00	2:24.00	2:37.00	2:47.00	3:06.00	3:20.00	3:35.00
1000/авто/	-	2:45.00	2:55.00	3:05.00	3:20.00	3:40.00	4:00.00	4:20.00	4:40.00

1500/авто/	4:15.00	4:22.00	4:37.00	4:55.00	5:20.00	5:50.00	6:10.00	6:30.00	7:10.00
3000/авто/	9:03.00	9:22.00	10:00.00	10:40.00	11:40.00	12:50.00	13:50.00	14:30.00	15:45.00
Эстафеталық жүгіру: метр /мин. сек./									
4x200	-	-	1:42.0	1:47.0	1:55.0	2:05.0	2:11.0	2:17.0	2:25.0
4x200/авто/	-	-	1:42.25	1:47.25	1:55.25	2:05.25	2:11.25	2:17.25	2:25.25
4x400	-	-	3:50.0	4:04.0	4:20.0	4:44.0	5:06.0	5:25.0	5:40.0
4x400/авто/	3:33.00	3:42.00	3:50.15	4:04.15	4:20.15	4:44.15	5:06.15	5:25.15	5:40.15
100+200+300+4000			2:20.0	2:25.0	2:32.0	2:37.0	2:43.0	3:00.0	3:30.0
100+200+300+400 /авто/			2:20.15	2:25.15	2:32.15	2:37.15	2:43.15	3:00.15	3:30.15
Стад.спорт жүрісі м./сағ.мин.сек/	ХДСШ	СШ	СПК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
3000	-	-	14:30.00	15:30.00	16:40.00	18:00.00	18:50.00	20:00.00	21:30.00
5000	-	-	25:15.00	26:15.00	28:35.00	31:15.00	32:30.00	34:20.00	36:40.00
10000		48.30.00	51:30.00	55:00.00	59:00.00	1:05:00.00	-	-	-
20000	1:39:00.0	1:43:00.0	1:48:00.0	1:56:00.0	2:06:00.0	Соңғы қашықтық	-	-	-
Тасжолдағы спорт жүрісі – км. сағ., мин., сек./	ХДСШ	СШ	СПК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
10	-	48:00	51:00	54:30	58:30	1:04:30	-	-	-
20	1:38:00	1:42:00	1:47:00	1:55:00	2:05:00	2:16:00	-	-	-
Екпіннен секіру /м./	ХДСШ	СШ	СПК	1	2	3	Юн. 1	Юн. 2	Юн.3
Биіктікке секіру	1.92	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40	1.30	1.25	1.20
айырмен	4.40	4.00	3.60	3.30	3.00	2.70	2.50	2.30	2.10
Ұзындыққа секіру	6.65	6.20	5.95	5.50	5.00	4.50	4.30	4.00	3.80
Үш мәрте	14.10	13.30	12.70	12.00	11.20	10.50	10.00	9.70	9.30
лақтыру /м./	ХДСШ	СШ	СПК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
ядро 4.0кг.	17.20	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00
ядро 3.0кг.			15.00	13.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00
табақша 1.0кг.	59.50	53.00	47.00	40.00	33.00	28.00	26.00	23.00	20.00
балға 4.0кг.	69.00	60.00	53.00	47.00	41.00	35.00	31.00	29.00	27.00
Балға 3.0кг	-	-	55.00	50.00	44.00	38.00	34.00	32.00	30.00
Найза 600гр.	59.00	53.00	47.00	40.00	33.00	27.00	25.00	23.00	20.00
Найза 500гр.	-	-	49.00	43.00	36.00	31.00	28.00	26.00	24.00

Граната 500гр.	-	-	-	45.00	39.00	33.00	30.00	27.00	24.00
Граната 300гр.	-	-	-	-	45.00	40.00	35.00	30.00	25.00
Доп лактыру 150гр.	-	-	-	-	55.00	47.00	40.00	35.0	30.00
Көпсайыс:	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн.3
Онсайыс	-	6900	6300	5400	4300	3100	-	-	-
Жеті сайыс	5950	5100	4500	4000	3200	2500	2100	1800	1500
Бессайыс /қысқы/	4400	4000	3400	3000	2400	2000	1700	1500	1300
Төртсайыс	-	-	-	-	300	270	230	200	170
Үшсайыс				2000	1450	1300	1100	900	700