

Нормы и требования для присвоения спортивных званий,
разрядов и квалификационных категорий

Условия выполнения разрядных норм и требований

Мастер Спорта Международного Класса Республики Казахстан

Выполнить установленный норматив или занять следующие места в командные индивидуальные виды программы:

1–3 место на летних Азиатских Играх, при условии выполнения норматива МС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд;

1–3 место на Азиатских Играх в помещении, при условии выполнения норматива МС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд;

1–3 место на Чемпионатах Азии, при условии выполнения норматива МС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд;

1–3 место на Чемпионате мира среди юниоров, при условии выполнения норматива МС РК.

Мастер Спорта Республики Казахстан

Выполнить установленный норматив или занять следующие места в командные и индивидуальные виды программы:

1-12 место на Чемпионате мира среди юниоров;

1-8 место на Чемпионате мира среди юношей;

1-3 место на Чемпионате Азии среди юниоров, при условии выполнения норматива КМС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд.

1-3 место на Чемпионате Азии среди юношей, при условии выполнения норматива КМС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд.

1. Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» присваивается спортсменам, показавшим результаты на международных соревнованиях, включенных в календари World Athletics, ААА, ФЛА РК и на чемпионатах Республики Казахстан, при участии в судействе этих соревнований не менее 3 судей НСВК.

2. Звание «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается спортсменам, показавшим результаты на международных, республиканских соревнованиях и на чемпионатах областей при судействе этих соревнований не менее 3 судей национальной категории.

3. Результаты, зафиксированные с использованием автохронометража помечены в таблице разрядных норм словом «авто». Результаты, зафиксированные при ручном хронометраже, приведены без пометок.

4. Звание «Мастер спорта Республики Казахстан» в беге на 60 м, 100 м, 200м, 400 м, 100/110 м с/б, 400 м с/б и 800 м присваивается только при использовании автохронометража. На всех остальных дистанциях бега и спортивной ходьбы по стадиону с 400-метровой дорожкой по кругу звания «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается спортсменам, показавшим установленные нормативы зафиксированные, как с использованием «автохронометража», так и при ручном хронометраже, причем результаты, зафиксированные при ручном хронометраже, не должны превышать нормативы автохронометража, указанные в настоящей классификации.

5. Звания и разряды по бегу и ходьбе в помещении, входящие в таблицу разрядных норм, присваиваются только при условии, что длина беговой дорожки по кругу не более 200 метров. В случае отсутствия разрядных норм для соревнований в помещении используются нормы для стадионов.

6. В метаниях, барьерном беге и многоборьях в соответствии с возрастом применяются следующие параметры барьерных дистанций и массы снарядов:

МУЖЧИНЫ

Дистанции, снаряды	до 13 лет	14–15 лет	16–17 лет	18–19 лет	20 лет и старше
Бег 50м с/б (4 барьера), 60м с/б (5 барьеров), 110м с/б (10 барьеров).					
высота барьеров/м/	0.840	0.914	0.914	0.990 -1.000	1.067
между барьерами/м/	8.50	8.90	9.14	9.14	9.14
Бег 400м с/б					
высота /м/	-	-	0.840	0.914	0.914
между барьерами/м/	-	-	35.0	35.0	35.0
Бег 300м с/б (7 барьеров)					
высота /м/	-	0.840	-	-	-
между барьерами/м/	-	35.0	-	-	-
Бег с препятствиями:					
1500м высота препятствия	-	0.762	-	-	-
2000м высота препятствия	-	0.762	0.840	-	-
3000м высота препятствия				0.914	0.914
Масса снарядов:					
ядро /кг/	4.0	4.0	5.0	6.0	7.260
молот/кг/	4.0	4.0	5.0	6.0	7.260
диск /кг/	1.0	1.0	1.5	1.750	2.0
копье /гр/	600	600	700	800	800
мяч /гр/	150	150	-	-	-

ЖЕНЩИНЫ

Дистанции, снаряды	до 13 лет	14–15 лет	16–17 лет	18–19 лет	20 лет и старше
Бег 50м с/б (4барьера), 60м с/б (5 барьеров), 100м с/б (10 барьеров)					
высота барьеров/м/	0.650	0.762	0.762	0.840	0.840
между барьерами/м/	8.00	8.25	8.50	8.50	8.50
Бег 400м с/б					
высота /м/	-	-	0.762	0.762	0.762
между барьерами/м/	-	-	35.0	35.0	35.0
Бег 300м с/б (7 барьеров)					
высота /м/	-	0.762	-	-	-
между барьерами/м/	-	35.0	-	-	-
Бег с препятствиями:					
1500м высота препятствия	-	0.762	-	-	-
2000м высота препятствия	-	0.762	0.762	-	-
3000м высота препятствия	-	-	-	0.762	0.762
Масса снарядов:					
ядро /кг/	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
молот /кг/	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
диск /кг/	0.75	1.0	1.0	1.0	1.0
копье /гр/	400	500	500	600	600
граната /гр/	300	300	300	500	500
мяч /гр/	150	150	-	-	-

7. Чемпионаты Республики Казахстан проводятся по возрастным категориям: взрослые (мужчины и женщины) 20 лет и старше; юниоры (мужчины и женщины) 18-19 лет; юноши старшего возраста (юноши и девушки) 16-17 лет; юноши младшего возраста (юноши и девушки) 14-15 лет.

8. 3-й юношеский спортивный разряд, 2-й юношеский спортивный разряд, 1-й юношеский спортивный разряд присваивается до 18 лет.

9. Выполнение разрядных норм с облегченными снарядами и низкими барьерами допускается во всех разрядах до КМС включительно, согласно таблицы использования высоты барьеров и массы снарядов для различного возраста. В юниорском возрасте, согласно таблицы использования высоты барьеров и массы снарядов, допускается выполнение не только массовых разрядов до КМС, но и предусмотренных настоящей классификацией нормативов МС РК в толкании ядра, метании диска и молота, в беге на 110м с/б, а также в 10-борье.

Нормативы МСМК засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов, рекомендуемых для взрослых спортсменов. Нормативы МС в спортивной ходьбе на 10 км и 10000 м засчитываются только до 19 лет включительно.

10. В видах легкой атлетики, в которых при регистрации рекордов и присвоении МС РК, МСМК РК учитывается скорость ветра, результаты засчитываются при скорости ветра не более 2 м/сек, а в многоборье – 4 м/сек. Кроме того, в многоборье определяется средняя скорость ветра на соревнованиях (сумма скоростей ветра зафиксированная для каждого участника в беге на 100 м, прыжках в длину, в беге на 110м с/б и деленная на три), которая не должна превышать +2.0 м/сек.

11. Юношеские спортивные разряды (1-й, 2-й и 3-й), а также массовые для взрослых (1-й, 2-й, 3-й) присваиваются сроком на 2 года.

12. Звания «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан», звание «Мастер спорта Республики Казахстан» и «Кандидат в Мастера спорта Республики Казахстан» присваивается пожизненно.

Состав многоборий:

МУЖЧИНЫ:

Десятиборье

1 день: 100 м, длина, ядро, высота, 400м.

2 день: 110м с/б, диск, шест, копье, 1500м.

Семиборье (для залов)

1 день: 60м., длина, ядро, высота.

2 день: 60м с/б, шест, 1000м.

ЮНИОРЫ 18–19 ЛЕТ

Десятиборье

1 день: 100м, длина, ядро (6.0 кг), высота, 400м.

2 день: 110 м с/б, (1.000 через 9.14), диск (1.750 кг), шест, копье, 1500 м.

Семиборье (для залов)

1 день: 60 м, длина, ядро (6.0 кг), высота.

2 день: 60 м с/б (1.000 через 9.14), шест, 1000 м.

СТАРШИЕ ЮНОШИ 16–17 ЛЕТ

Восьмиборье

1 день: 100 м, длина, ядро (5.0 кг.), 400 м.

2 день: 110 м с/б (0.914 через 9.14), высота, копье (700 гр.), 1000 м.

Шестиборье (для залов)

1 день: 60 м, длина, ядро (5.0 кг),
2 день: 60 м с/б (0.914 через 9.14), высота, 1000 м

МЛАДШИЕ ЮНОШИ 14–15 ЛЕТ

Восьмиборье

1 день: 100 м., длина, ядро (4.0 кг.), 400 м.
2 день: 110 м. с/б (0.914 через 8.90), высота, копье (600 г), 1000 м.

Шестиборье (для залов)

1 день: 60 м., длина, ядро (4.0 кг)
2 день: 60 м с/б (0.914 через 8.90), высота, 1000 м.

Четырехборье

1 день: 60 м., высота или длина по выбору.
2 день: метание мяча, 500 м.

Троеборье

1 день: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие виды многоборья.

ЖЕНЩИНЫ:

ЮНИОРКИ 18–19 ЛЕТ

Десятиборье

1 день: 100 м., диск, шест, копье, 400 м.
2 день: 100м с/б, длина, ядро, высота, 1500 м.

Семиборье

1 день: 100м с/б, высота, ядро, 200 м.
2 день: длина, копье, 800 м.

Пятиборье (для залов)

1 день: 60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м.

СТАРШИЕ ДЕВУШКИ 16–17 ЛЕТ

Семиборье

1 день: 100м с/б (0.762 через 8.50), высота, ядро (3.0 кг), 200 м;
2 день: длина, копье (500 г), 800 м.

Пятиборье (для залов)

1 день: 60 м с/б (0.762 через 8.50), высота, ядро (3.0 кг), длина, 800м.

МЛАДШИЕ ДЕВУШКИ 14–15 ЛЕТ

Семиборье

1 день: 100 м с/б (0.762 через 8.25), высота, ядро (3.0 кг), 200 м
2 день: длина, копье (500 гр.), 800 м.

Пятиборье (для залов)

1 день: 60 м с/б (0.762 через 8.25), высота, ядро (3.0 кг), длина, 800 м.

Четырехборье

1 день: 60 м., высота или длина по выбору.
2 день: метание мяча, 500 м.

Троеборье

1 день: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие виды многоборья.

13. Оценка результатов в многоборье проводится по таблице World Athletics. Четырехборье оценивается по специальной таблице.

МУЖЧИНЫ

Виды метры /мин. сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
БЕГ ПО СТАДИОНУ									
30	-	-	-	-	-	4.3	4.4	4.6	4.8
50	-	-	5.9	6.1	6.3	6.6	7.0	7.4	8.0
50 /авто/	-	-	6.25	6.45	6.65	6.95	7.35	7.75	8.35
60	-	-	6.8	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
60 /авто/	6.69	6.85	7.15	7.45	7.75	8.15	8.55	9.05	9.65
100	-	-	10.8	11.2	11.8	12.7	13.4	14.2	15.0
100 /авто/	10.24	10.70	11.15	11.55	12.15	13.05	13.75	14.55	15.35
200	-	-	22.0	22.8	24.2	26.0	27.5	29.5	32.0
200 /авто/	20.65	21.40	22.35	23.15	24.55	26.35	27.85	29.85	32.35
300	-	-	35.0	37.0	40.0	43.0	46.0	50.0	55.0
300 /авто/	-	-	35.35	37.35	40.35	43.35	46.35	50.35	55.35
400	-	-	49.5	52.0	56.0	59.0	1:03.0	1:07.0	1:12.0
400 /авто/	45.90	47.80	49.85	52.35	56.35	59.35	1:03.35	1:07.35	1:12.35
600	-	-	1:22.0	1:27.0	1:33.0	1:40.0	1:46.0	1:54.0	2:00.0
600 /авто/	-	-	1:22.35	1:27.35	1:33.35	1:40.35	1:46.35	1:54.35	2:00.35
800	-	-	1:55.0	2:00.0	2:09.0	2:20.0	2:28.0	2:38.0	2:45.0
800 /авто/	1:46.30	1:50.00	1:55.35	2:00.35	2:09.35	2:20.35	2:28.35	2:38.35	2:45.35
1000	-	2:22.0	2:30.0	2:37.0	2:48.0	3:00.0	3:15.0	3:30.0	3:45.0
1000 /авто/	-	2:22.35	2:30.35	2:37.35	2:48.35	3:00.35	3:15.35	3:30.35	3:45.35
1500	3:38.0	3:48.0	3:56.0	4:08.0	4:25.0	4:45.0	5:10.0	5:30.0	6:00.0
1500 /авто/	3:38.35	3:48.35	3:56.35	4:08.35	4:25.35	4:45.35	5:10.35	5:30.35	6:00.35
3000	-	8:08.0	8:30.0	9:00.0	9:35.0	10:20.0	11:00.0	12:00.0	-
3000 /авто/	-	8:08.35	8:30.35	9:00.35	9:35.35	10:20.35	11:00.35	12:00.35	-
5000	13:27.0	14:10.0	14:40.0	15:25.0	16:30.0	18:00.0	18:50.0	20:30.0	-
5000 /авто/	13:27.35	14:10.35	14:40.35	15:25.35	16:30.35	18:00.35	18:50.35	20:30.35	-
10000	28:05.0	29:30.0	30:50.0	32:30.0	34:40.0	37:50.0	-	-	-
10000 /авто/	28:05.35	29:30.35	30:50.35	32:30.35	34:40.35	37:50.35	-	-	-
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
4х100	-	-	42.0	44.0	46.5	50.0	52.5	55.0	59.0
4х100 /авто/	39.00	41.15	42.35	44.35	46.85	50.35	52.85	53.35	59.35
4 х 200			1:27.0	1:30.0	1:35.0	1:42.0	1:46.0	1:51.0	1:57.0
4 х 200 /авто/	1:24.00	1:26.35	1:27.35	1:30.35	1:35.35	1:42.35	1:46.35	1:51.35	1:57.35
4х400	-	-	3:16.5	3:26.0	3:40.0	3:55.0	4:10.0	4:32.0	4:50.0
4х400 /авто/	3:05.00	3:10.15	3:16.85	3:26.35	3:40.35	3:55.35	4:10.35	4:32.35	4:50.35
4 х 800			7:52.0	8:08.0	8:40.0	9:28.0	-	-	-
4 х 800 /авто/	7:22.00	7:40.00	7:52.35	8:08.35	8:40.35	9:28.35	-	-	-
100+200+ 300+400	-	-	1:58.0	2:02.0	2:08.0	2:18.0	2:24.0	2:34.0	2:46.0
100+200+ 300+400/авто/	-	-	1:58.35	2:02.35	2:08.35	2:18.35	2:24.35	2:34.35	2:46.35
БАРЬЕРНЫЙ БЕГ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
50с/6	-	-	7.4	7.9	8.5	9.1	-	-	-
50с/6 /авто/	-	-	7.75	8.25	8.85	9.45	-	-	-

Виды метры /мин. сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
50с/б /1.000, 9.14/	-	-	7.2	7.7	8.3	8.9	-	-	-
50с/б/авто /1.000, 9.14/	-	-	7.55	8.05	8.65	9.25	-	-	-
50с/б /0.914,9.14/	-	-	7.1	7.6	8.1	8.7	9.3	-	-
50с/б /авто /0.914, 9.14/	-	-	7.45	7.95	8.45	9.05	9.65	-	-
50с/б /0.914, 8.90/	-	-	-	7.5	8.3	9.0	9.4	9.9	-
50с/б /авто/ /0.914, 8.90/	-	-	-	7.85	8.65	9.35	9.75	10.25	-
50с/б /0.840, 8.50/	-	-	-	-	-	-	9.7	10.2	10.7
50с/б авто /0.840, 8.50/	-	-	-	-	-	-	10.05	10.55	11.05
60 с/б	-	-	8.3	8.8	9.4	10.0	-	-	-
60 с/б /авто/	7.74	8.25	8.55	9.05	9.65	10.25	-	-	-
60с/б /1.000, 9.14/	-	-	8.1	8.6	9.2	9.8	-	-	-
60с/б /авто /1.000, 9.14/	-	-	8.45	8.95	9.55	10.15	-	-	-
60 с/б /0.914, 9.14/	-	-	8.0	8.5	9.0	9.6	10.2	-	-
60 с/б /авто/ /0.914, 9.14/	-	-	8.35	8.85	9.35	9.95	10.55	-	-
60 с/б /0.914, 8.90/	-	-	-	8.7	9.2	9.9	10.3	10.8	-
60 с/б /авто/ /0.914, 8.90/	-	-	-	9.05	9.55	10.25	10.65	11.35	-
60 с/б /0.840, 8.50/	-	-	-	-	-	-	10.5	11.0	11.9
60 с/б /авто/ /0.840, 8.50/	-	-	-	-	-	-	10.85	11.35	12.25
110 с/б	-	-	15.0	16.0	17.0	18.0	-	-	-
110 с/б /авто/	13.60	14.40	15.35	16.35	17.35	18.35	-	-	-
110с/б /1.000, 9.14/	-	-	14.0	15.2	16.4	17.6	-	-	-
110с/б/авто/ /1.000, 9.14/	-	13.80	14.35	15.55	16.75	17.95	-	-	-
110 с/б /0.914, 9.14/	-	-	14.2	15.4	16.0	16.4	17.5	-	-
110с/б /авто/ /0.914, 9.14/	-	-	14.55	15.75	16.35	16.75	17.85	-	-
110 с/б /0.914, 8.90/	-	-	-	15.6	16.3	17.1	17.9	18.6	-
110с/б /авто/ /0.914, 8.90/	-	-	-	15.95	16.65	17.45	18.25	18.95	-
300 с/б	-	-	39.0	40.5	43.0	46.0	49.0	52.0	55.0

Виды метры /мин. сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
300 с/б /авто/	-	-	39.35	40.85	43.35	46.35	49.35	52.35	55.35
400с/б /0.84/	-	-	55.6	57.6	1:02.6	1:07.6	1:12.6	-	-
400с/б /авто/ /0.84/	-	-	55.95	57.95	1:02.95	1:07.95	1:12.95	-	-
400с/б	-	-	54.8	56.8	1:01.8	1:06.8	-	-	-
400 с/б /авто/	49.80	53.00	55.15	57.15	1:02.15	1:07.15	-	-	-
БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1500	-	-	-	4:45.0	5:05.0	5:25.0	5:45.0	5:55.0	6:05.0
1500/авто/	-	-	-	4:45.35	5:05.35	5:25.35	5:45.35	5:55.35	6:05.35
2000	-	-	6:10.0	6:30.0	7:00.0	7:30.0	7:50.0	8:05.0	8:15.0
2000 /авто/	-	-	6:10.35	6:30.35	7:00.35	7:30.35	7:50.35	8:05.35	8:15.35
3000	8:32.0	8:53.0	9:22.0	9:50.0	10:30.0	11:27.0	-	-	-
3000 /авто/	8:32.35	8:53.35	9:22.35	9:50.35	10:30.35	11:27.35	-	-	-
БЕГ ПО ШОССЕ (км/час/мин/сек)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
10	-	-	30:20	32:00	34:10	37:20	-	-	-
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	Зак.дист	-	-	-
100	6:35:00	7:00.00	7:20:00	7:50.00	Зак.дист	-	-	-	-
Суточный бег, км.	250	240	220	190	-	-	-	-	-
КРОСС (км/мин/сек)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
0.5	-	-	-	-	-	-	1:32	1:38	1:44
1	-	-	-	2:38	2:50	3:00	3:15	3:30	3:45
2	-	-	-	5:55	6:15	6:40	7:00	7:30	8:10
3	-	-	8:40	9:10	9:45	10:30	11:00	12:00	13:00
4	-	-	11:35	12:10	12:50	13:40	14:20	15:00	16:00
6	-	-	17:45	18:35	19:40	20:40	21:30	22:20	23:30
8	-	-	24:40	25:40	27:20	29:20	-	-	-
12	-	-	38:20	40:00	43:00	47:00	-	-	-
БЕГ В ПОМЕЩЕНИИ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
200	-	-	22.6	23.4	25.0	26.4	27.3	28.6	30.0
200 /авто/	21.30	22.10	22.95	23.75	25.35	26.75	27.65	28.95	30.35
300	-	-	36.1	37.8	41.0	44.0	47.0	51.0	56.0
300 /авто/	-	-	36.45	38.15	41.35	44.35	47.35	51.35	56.35
400	-	-	50.5	53.0	55.0	1:00.0	1:04.0	1:08.0	1:13.0
400 /авто/	47.00	48.50	50.85	53.35	55.35	1:00.35	1:04.35	1:08.35	1:13.35
600	-	-	1:24.5	1:28.5	1:34.5	1:41.5	1:47.5	1:55.5	2:01.5
600/авто/	-	-	1:24.85	1:28.85	1:34.85	1:41.85	1:47.85	1:55.85	2:01.85
800	-	-	1:57.0	2:02.0	2:11.0	2:22.0	2:30.0	2:40.0	2:50.0
800 /авто/	1:48.35	1:51.35	1:57.35	2:02.35	2:11.35	2:22.35	2:30.35	2:40.35	2:50.35
1000	-	2:23.0	2:32.0	2:39.0	2:51.0	3:02.0	3:17.0	3:33.0	
1000 /авто/	-	2:23.35	2:32.35	2:39.35	2:51.35	3:02.35	3:17.35	3:33.35	

Виды метры /мин. сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1500	3:42.0	3:51.0	4:00.0	4:12.0	4:29.0	4:55.0	5:10.0	5:30.0	5:55.0
1500 /авто/	3:42.35	3:51.35	4:00.35	4:12.35	4:29.35	4:55.35	5:10.35	5:30.35	5:55.35
3000	7:56.0	8:10.0	8:38.0	9:08.0	9:40.0	10:35.0	11:05.0	11:40.0	12:35.0
3000 /авто/	7:56.35	8:10.35	8:38.35	9:08.35	9:40.35	10:35.35	11:05.35	11:40.35	12:35.35
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
4х200	-	-	1:29.0	1:32.0	1:37.0	1:44.0	1:48.0	1:53.0	1:59.0
4х200 /авто/	-	-	1:29.35	1:32.35	1:37.35	1:44.35	1:48.35	1:53.35	1:59.35
4х400	-	-	3:20.0	3:28.0	3:42.0	4:00.0	4:20.0	4:40.0	4:55.0
4х400 /авто/	3:09.00	3:13.35	3:20.35	3:28.35	3:42.35	4:00.35	4:20.35	4:40.35	4:55.35
100+200+ 300+400	-	-	2:01.5	2:05.5	2:12.0	2:30.0	2:40.0	2:45.0	2:55.0
100+200+300+ 400/авто/	-	-	2:01:85	2:05.85	2:12.35	2:30.35	2:40.35	2:45.35	2:55.35
СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА ПО СТАДИОНУ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1000	-	-	-	-	-	-	5:20:00	5:40:00	6:00:00
2000	-	-	-	9:00:00	9:30:00	10:20:00	11:15:00	12:50:00	13:45:00
3000	-	-	12:30.00	13:30.00	14:40.00	16:00.00	17:00.00	18:00.00	19:00.00
5000	-	-	21:40.00	23:00.00	24:40.00	27:30.00	29:00.00	31:00.00	33:00.00
10000	-	43:00.0	45:30.00	48:30.00	52:30.00	58:30.00	1:05.00	1:10:30.0	-
20000	1:24:30.0	1:29:30.0	1:35:30.0	1:41:30.0	1:51:00.0	2:01:00.0	-	-	-
50000	4:09:00.0	4:21:30.0	4:46:00.0	5:15:00.0	Зак.дист.	-	-	-	-
СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА ПО ШОССЕ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1	-	-	-	-	-	-	5:20	5:40	6:00
2	-	-	-	9:00	9:30	10:20	11:15	12:50	13:45
5	-	-	21:30	22:50	24:20	27:00	28:30	30:30	32:00
10	-	42:30	45:00	48:00	52:00	57:30	1:04:30	-	-
20	1:24:00	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	2:55:00	3:05:00	Зак.дист	-	-	-
50	4:05:30	4:20:00	4:45:00	5:10:00	Зак.дист	-	-	-	-
ПРЫЖКИ (м)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
в высоту	2.28	2.12	2.00	1.90	1.75	1.60	1.50	1.40	1.30
с шестом	5.60	5.00	4.60	4.20	3.60	3.00	2.80	2.60	2.30
в длину	8.00	7.60	7.20	6.80	6.20	5.40	5.00	4.80	4.40
тройным	16.80	16.00	15.00	14.20	13.20	12.20	11.40	10.70	10.20
ТОЛКАНИЕ ЯДРА (кг/м)									
Вес снаряда	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
7.260	20.00	17.00	15.00	13.50	12.00	10.50	-	-	-
6.0	-	18.00	16.00	14.50	13.00	11.50	-	-	-
5.0	-	-	17.00	15.50	14.00	12.50	10.50	10.00	
4.0	-	-	-	16.50	15.00	13.00	11.50	10.00	9.00
МЕТАНИЕ ДИСКА (кг/м)									
Вес снаряда	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
2.0	63.00	54.00	47.00	41.00	35.00	29.00	-	-	-

Виды метры /мин. сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1.750	-	57.00	49.00	43.00	37.00	31.00	-	-	-
1.5	-	-	51.00	45.00	39.00	34.00	30.00	27.00	-
1.0	-	-	-	48.00	41.00	36.00	33.00	30.00	27.00
МЕТАНИЕ МОЛОТА (кг/м)									
Вес снаряда	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
7.260	74.00	65.00	58.00	52.00	46.00	42.00	-	-	-
6.0	-	70.00	63.00	56.00	48.00	43.00	-	-	-
5.0	-	-	65.00	58.00	50.00	44.00	38.00	35.00	32.00
4.0	-	-	-	61.00	53.00	45.00	42.00	38.00	35.00
МЕТАНИЕ КОПЬЯ (г/м)									
Вес снаряда	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
800	80.00	70.00	63.00	57.00	50.00	42.00	-	-	-
700	-	-	65.00	59.00	52.00	44.00	41.00	38.00	-
600	-	-	-	61.00	54.0	46.00	43.00	39.00	35.0
МЕТАНИЕ МЯЧА (г/м)									
Вес снаряда	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
150	-	-	-	-	-	60.00	50.00	45.00	40.0
МНОГООБОРЬЯ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
10-борье	7950	6900	6300	5600	4700	3700	-	-	-
10-борье юниоры	-	7150	6500	5700	4800	3800	-	-	-
8-борье	-	-	5400	4800	4000	3100	2700	2400	-
7-борье	5800	5200	4600	4000	3400	2700	2400	2100	-
6-борье	-	-	4100	3600	3000	2300	2000	1700	1300
4-борье	-	-	-	-	300	270	230	200	170
3-борье	-	-	-	1800	1500	1200	1000	800	600

ЖЕНЩИНЫ

Виды метры /мин. Сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
БЕГ ПО СТАДИОНУ									
30	-	-	-	-	-	4.9	5.1	5.3	5.5
50	-	-	6.7	6.9	7.3	7.7	8.2	8.6	9.3
50 /авто/	-	-	7.05	7.25	7.65	8.05	8.55	8.95	9.65
60	-	-	7.6	8.0	8.4	8.9	9.4	9.9	10.4
60 /авто/	7.35	7.55	7.95	8.35	8.75	9.25	9.75	10.25	10.75
100	-	-	12.2	12.8	13.6	14.8	15.8	17.0	18.0
100 /авто/	11.30	11.90	12.55	13.15	13.95	15.15	16.15	17.35	18.35
200	-	-	25.2	26.6	28.5	31.0	32.5	35.0	37.0
200 /авто/	23.30	24.40	25.55	26.95	28.85	31.35	32.85	35.35	37.35
300	-	-	40.0	42.0	45.0	48.2	51.0	53.0	55.0
300 /авто/	-	-	40.35	42.35	45.35	48.55	51.35	53.35	55.35

Виды метры /мин. Сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
400	-	-	56.5	1:00.0	1:04.0	1:10.0	1:16.0	1:20.0	1:26.0
400 /авто/	52.35	54.50	56.85	1:00.35	1:04.35	1:10.35	1:16.35	1:20.35	1:26.35
600	-	-	1:36.0	1:42.0	1:49.0	1:57.0	2:04.0	2:11.0	2:20.0
600 /авто/	-	-	1:36.35	1:42.35	1:49.35	1:57.35	2:04.35	2:11.35	2:20.35
800	-	-	2:13.0	2:22.0	2:35.0	2:46.0	3:05.0	3:18.0	3:30.0
800 /авто/	2:01.30	2:07.00	2:13.35	2:22.35	2:35.35	2:46.35	3:05.35	3:18.35	3:30.35
1000	-	2:44.0	2:54.0	3:07.0	3:22.0	3:42.0	4:00.0	4:18.0	4:40.0
1000/авто/	-	2:44.35	2:54.35	3:07.35	3:22.35	3:42.35	4:00.35	4:18.35	4:40.35
1500	4:08.6	4:20.0	4:35.0	4:52.0	5:17.0	5:47.0	6:07.0	6:30.0	7:05.0
1500 /авто/	4:08.95	4:20.35	4:35.35	4:52.35	5:17.35	5:47.35	6:07.35	6:30.35	7:05.35
3000	9:00.0	9:25.0	9:50.0	10:30.0	11:30.0	12:40.0	13:40.0	14:30.0	-
3000 /авто/	9:00.35	9:25.35	9:50.35	10:30.35	11:30.35	12:40.35	13:40.35	14:30.35	-
5000	15:30.0	16:20.0	17:10.0	18:15.0	19:40.0	21:20.0	-	-	-
5000 /авто/	15:30.35	16:20.35	17:10.35	18:15.35	19:40.35	21:20.35	-	-	-
10000	32:10.0	34:30.0	36:30.0	38:50.0	42:20.0	45:30.0	-	-	-
10000 авто/	32:10.35	34:30.35	36:30.35	38:50.35	42:20.35	45:30.35	-	-	-
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
4x100	-	-	48.0	50.8	54.0	58.5	1:01.0	1:04.0	1:08.0
4x100 /авто/	43.35	45.75	48.35	51.15	54.35	58.85	1:01.35	1:04.35	1:08.35
4x200	-	1:41.0	1:46.0	1:54.0	2:04.0	2:10.0	2:16.0	2:20.0	2:26.0
4x200 /авто/	1:35.50	1:41.35	1:46.35	1:54.35	2:04.35	2:10.35	2:16.35	2:20.35	2:26.35
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	3:50.35	4:00.35	4:16.35	4:40.35	4:55.35	5:10.35	5:25.35
4x200	-	-	9:00.0	9:40.0	10:20.0	11:40.0	-	-	-
4x800 /авто/	8:28.0	8:40.00	9:00.35	9:40.35	10:20.35	11:40.35	-	-	-
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/	-	-	2:17.35	2:22.35	2:27.35	2:32.35	2:40.35	2:55.35	3:25.35
БАРЬЕРНЫЙ БЕГ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
50	-	-	7.9	8.4	9.2	10.2	-	-	-
50 /авто/	-	-	8.25	8.75	9.55	10.55	-	-	-
50 /0.762, 8.50/	-	-	7.6	8.1	8.9	9.9	10.5	-	-
50 /авто/ /0.762, 8.50	-	-	7.95	8.45	9.25	10.25	10.85	-	-
50 /0.762,8.25/	-	-	7.8	8.3	9.1	10.1	10.6	11.5	-
50 /авто/ /0.762, 8.25/	-	-	8.15	8.65	9.45	10.45	10.95	11.85	-
50 /0.650, 8.00/	-	-	-	-	-	-	10.8	11.4	12.1
50 /авто/ /0.650, 8.00/	-	-	-	-	-	-	11.15	11.75	12.45
60	-	-	8.8	9.3	10.1	11.1	-	-	-
60 /авто/	8.18	8.60	9.15	9.65	10.45	11.45	-	-	-
60 с/б /0.762, 8.50/	-	-	8.5	9.00	9.8	10.8	11.4	-	-

Виды метры /мин. Сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
60 с/б /авто/ /0.762,8.50	-	-	8.85	9.35	10.15	11.15	11.75	-	-
60 с/б /0.762, 8.25/	-	-	-	9.2	10.0	11.0	11.5	12.4	-
60 с/б /авто/ /0.762,8.25	-	-	-	9.55	10.35	11.35	11.85	12.75	-
60 с/б /0.650, 8.00/	-	-	-	-	-	-	12.0	12.7	13.5
60 с/б /авто/ /0.650, 8.00/	-	-	-	-	-	-	12.35	13.05	13.85
100 с/б			14.7	15.7	17.2	19.3	-	-	-
100 с/б /авто/	13.15	14.20	15.05	16.05	17.55	19.65	-	-	-
100 с/б /0.762, 8.50/	-	-	14.5	15.6	17.0	19.0	20.0	-	-
100 с/б /авто/ /0.762,8.50	-	-	14.85	15.95	17.35	19.35	20.35	-	-
100 с/б /0.762, 8.25/	-	-	-	15.8	17.3	19.2	20.2	21.2	-
100 с/б /авто/ /0.762, 8.25/	-	-	-	16.15	17.65	19.55	20.55	21.55	-
300 с/б	-	-	43.5	46.5	50.0	55.0	59.0	1:03.0	1:07.0
300 с/б /авто/	-	-	43.85	46.85	50.35	55.35	59.35	1:03.35	1:07.35
400 с/б	-	-	1:03.0	1:07.5	1:13.0	1:21.0	-	-	-
400 с/б /авто/	56.65	1:00.00	1:03.35	1:07.85	1:13.35	1:21.35	-	-	-
БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (м/мин/сек)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1500	-	-	-	5:30.0	5:50.0	6:10.0	6:30.0	6:45.0	7:00.0
1500 /авто/	-	-	-	5:30.35	5:50.35	6:10.35	6:30.35	6:45.35	7:00.35
2000	-	-	7:15.0	7:30.0	7:45.0	8:00.0	8:10.0	8:20.0	8:30.0
2000 /авто/	-	-	7:15.35	7:30.35	7:45.35	8:00.35	8:10.35	8:20.35	8:30.35
3000	9:48.0	10:30.0	11:00.0	11:40.0	12:30.0	13:20.0	-	-	-
3000 /авто/	9:48.35	10:30.35	11:00.35	11:40.35	12:30.35	13:20.35	-	-	-
БЕГ ПО ШОССЕ (км/час/мин/сек)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
10	-	-	36:00	38:20	41:50	45:00	-	-	-
15	-	-	56:00	59:00	1:04:00	1:10:00	-	-	-
21.975	1:13:00	1:17:00	1:21:00	1:26:00	1:33:00	1:41:00	-	-	-
42.195	2:43:00	2:50:00	3:05:00	3:15:00	3:30:00	Зак.дист.	-	-	-
100	8:10:00	8:40:00	9:10:00	9:40:00	Зак.дист.	-	-	-	-
Суточный бег	200	190	170	140	-	-	-	-	-
КРОСС (км/мин/сек)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
0.5	-	-	-	-			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	-	-	-

Виды метры /мин. Сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
8	-	-	30:10	32:00	34:10	36:30	-	-	-
БЕГ В ПОМЕЩЕНИИ									
Виды	МСМК	МС	КМС	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/	23.90	25.00	26.35	27.55	29.55	31.85	33.35	34.85	36.35
300	-	-	41.2	43.5	46.2	49.2	52.0	54.0	56.0
300 /авто/	-		41.55	43.85	46.55	49.55	52.35	54.35	56.35
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	57.85	1:01.35	1:05.35	1:11.35	1:17.35	1:21.35	1:27.35
600	-	-	1:37.0	1:43.0	1:50.0	1:58.0	2:06.0	2:12.0	2:21.0
600 /авто/	-	-	1:37.35	1:43.35	1:50.35	1:58.35	2:06.35	2:12.35	2:21.35
800	-	-	2:15.0	2:24.0	2:37.0	2:47.0	3:06.0	3:20.0	3:35.0
800 /авто/	2:04.00	2:09.00	2:15.35	2:24.35	2:37.35	2:47.35	3:06.35	3:20.35	3:35.35
1000	-	2:45.0	2:55.0	3:05.0	3:20.0	3:40.0	4:00.0	4:20.0	4:40.0
1000 /авто /	-	2:45.35	2:55.35	3:05.35	3:20.35	3:40.35	4:00.35	4:20.35	4:40.35
1500	4:15.0	4:22.0	4:37.0	4:55.0	5:20.0	5:50.0	6:10.0	6:30.0	7:10.0
1500 /авто/	4:15.35	4:22.35	4:37.35	4:55.35	5:20.35	5:50.35	6:10.35	6:30.35	7:10.35
3000	9:03.0	9:22.0	10:00.0	10:40.0	11:40.0	12:50.0	13:50.0	14:30.0	15:45.0
3000 /авто/	9:03.35	9:22.35	10:00.35	10:40.35	11:40.35	12:50.35	13:50.35	14:30.35	15:45.35
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ (м/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/	-	-	1:42.35	1:47.35	1:55.35	2:05.35	2:11.35	2:17.35	2:25.35
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	3:50.35	4:04.35	4:20.35	4:44.35	5:06.35	5:25.35	5:40.35
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/	-	-	2:20.35	2:25.35	2:32.35	2:37.35	2:43.35	3:00.35	3:30.35
СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА ПО СТАДИОНУ (м/час/мин/сек)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1000	-	-	-	-	-	-	5:30:00	6:20:00	6:45:00
2000	-	-	-	10:20:00	11:15:00	12:00:00	12:50:00	13:40:00	14:30:00
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		48:30.0	51:30.0	55:00.0	59:00.0	1:05:0	-	-	-
20000	1:37:00.0	1:43:00.0	1:48:00.0	1:56:00.0	2:06:00.0	Зак. Дист.	-	-	-
СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА ПО ШОССЕ (км/час/мин./сек)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1	-	-	-	-	-	-	5:30	6:20	6:45
2	-	-	-	10:20	11:15	12:00	12:50	13:40	14:30
5	-	-	25:00	26:00	28:20	31:00	32:15	34:10	36:10
10	-	48:00	51:00	54:30	58:30	1:04:30	-	-	-
20	1:36:00	1:42:00	1:47:00	1:55:00	2:05:00	2:16:00	-	-	-
35	2:55:30	3:05:30	3:15:00	3:25:00	3:35:00	Зак.дист.			
ПРЫЖКИ (м)									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3

Виды метры /мин. Сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
в высоту	1.92	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40	1.30	1.25	1.20
с шестом	4.40	4.00	3.60	3.30	3.00	2.70	2.50	2.30	2.10
в длину	6.65	6.20	5.95	5.50	5.00	4.50	4.30	4.00	3.80
тройной	14.10	13.30	12.70	12.00	11.20	10.50	10.00	9.70	9.30
ТОЛКАНИЕ ЯДРА (кг/м)									
Вес снаряда	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
4.0	17.20	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00
3.0	-	-	15.00	13.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00
МЕТАНИЕ ДИСКА (кг/м)									
1.0	59.00	51.00	45.00	39.00	32.00	27.00	26.00	23.00	20.00
МЕТАНИЕ МОЛОТА (кг/м)									
4.0	68.00	58.00	53.00	47.00	41.00	35.00	31.00	29.00	27.00
3.0	-	-	55.00	50.00	44.00	38.00	34.00	32.00	30.00
МЕТАНИЕ КОПЬЯ (г/м)									
600	59.00	51.00	45.00	39.00	32.00	27.00	25.00	23.00	20.00
500	-	-	48.00	42.00	35.00	30.00	28.00	26.00	24.00
МЕТАНИЕ МЯЧА (г/м)									
150	-	-	-	-	-	47.00	40.00	35.0	30.00
МНОГООБОРЬЯ									
Виды	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
10-борье	-	6900	6300	5400	4300	3100	-	-	-
7-борье	5950	5100	4500	4000	3200	2500	2100	1800	1500
5-борье /в помещении/	4400	3850	3400	3000	2400	2000	1700	1500	1300
4-борье	-	-	-	-	300	270	230	200	170
3-борье	-	-	-	2000	1450	1300	1100	900	700