

## 4. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

МСМК выполняется с 16 лет; МС – с 15 лет;

КМС – с 14 лет; I-III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды – с 10 лет

| № п/п       | Спортивная дисциплина <sup>4</sup> | Дистанция | Хронометраж, пол, возраст, параметры снарядов, содержание спортивной дисциплины | Единицы измерения (для временного показателя - не более, для метрического показателя - не менее) | МСМК    | МС      | КМС     | Спортивные разряды |         |         | Юношеские спортивные разряды |         |         |
|-------------|------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------|---------|---------|------------------------------|---------|---------|
|             |                                    |           |                                                                                 |                                                                                                  |         |         |         | I                  | II      | III     | I                            | II      | III     |
| 1           | 2                                  |           | 3                                                                               | 4                                                                                                | 5       | 6       | 7       | 8                  | 9       | 10      | 11                           | 12      | 13      |
| МУЖСКОЙ ПОЛ |                                    |           |                                                                                 |                                                                                                  |         |         |         |                    |         |         |                              |         |         |
| 1           | Бег 30-50 м                        | 30 м      | Ручной хронометраж                                                              | с                                                                                                |         |         |         |                    |         |         | 4,2                          | 4,5     | 4,8     |
|             |                                    | 50 м      | Ручной хронометраж                                                              | с                                                                                                |         |         |         |                    |         |         | 6,8                          | 7,3     | 7,9     |
| 2           | Бег 60 м                           |           | Ручной хронометраж                                                              | с                                                                                                |         |         | 6,7     | 7,0                | 7,3     | 7,7     | 8,1                          | 8,6     | 9,1     |
|             |                                    |           | Автохронометраж                                                                 | с                                                                                                | 6,63    | 6,83    | 7,04    | 7,34               | 7,64    | 8,04    | 8,44                         | 8,94    | 9,44    |
| 3           | Бег 100 м                          |           | Ручной хронометраж                                                              | с                                                                                                |         |         | 10,6    | 11,1               | 11,7    | 12,4    | 13,2                         | 14,1    | 15,1    |
|             |                                    |           | Автохронометраж                                                                 | с                                                                                                | 10,15   | 10,62   | 11,00   | 11,44              | 12,04   | 12,74   | 13,54                        | 14,44   | 15,44   |
| 4           | Бег 200 м                          |           | Ручной хронометраж                                                              | с                                                                                                |         |         | 21,9    | 23,0               | 24,3    | 25,9    | 27,9                         | 30,4    | 33,9    |
|             |                                    |           | Автохронометраж                                                                 | с                                                                                                | 20,51   | 21,41   | 22,24   | 23,34              | 24,64   | 26,24   | 28,24                        | 30,74   | 34,24   |
| 5           | Бег 300 м                          |           | Ручной хронометраж                                                              | с                                                                                                |         |         | 33,9    | 36,2               | 38,6    | 41,6    | 45,0                         | 48,9    | 52,9    |
|             |                                    |           | Автохронометраж                                                                 | с                                                                                                |         |         | 34,24   | 36,54              | 38,94   | 41,94   | 45,34                        | 49,24   | 53,24   |
| 6           | Бег 400 м                          |           | Круг 400 м (ручной хронометраж)                                                 | мин, с                                                                                           |         |         | 48,8    | 51,7               | 55,5    | 1:00,05 | 1:05,9                       | 1:10,9  | 1:19,9  |
|             |                                    |           | Круг 400 м (автохронометраж)                                                    | мин, с                                                                                           | 45,35   | 47,13   | 49,14   | 52,04              | 55,84   | 1:00,84 | 1:06,24                      | 1:11,24 | 1:17,24 |
|             |                                    |           | Круг 200 м (ручной хронометраж)                                                 | мин, с                                                                                           |         |         | 49,6    | 52,5               | 56,2    | 1:01,1  | 1:06,5                       | 1:11,4  | 1:17,4  |
|             |                                    |           | Круг 200 м (автохронометраж)                                                    | мин, с                                                                                           | 46,53   | 47,93   | 49,94   | 52,84              | 56,54   | 1:01,44 | 1:06,84                      | 1:11,74 | 1:17,74 |
| 7           | Бег 600 м                          |           | Ручной хронометраж                                                              | мин, с                                                                                           |         |         | 1:19,2  | 1:23,4             | 1:29,9  | 1:36,9  | 1:44,9                       | 1:53,9  | 2:04,9  |
|             |                                    |           | Автохронометраж                                                                 | мин, с                                                                                           |         |         | 1:19,54 | 1:23,74            | 1:30,24 | 1:37,24 | 1:45,24                      | 1:54,24 | 2:05,24 |
| 8           | Бег 800 м                          |           | Ручной хронометраж                                                              | мин, с                                                                                           |         |         | 1:53,0  | 1:59,0             | 2:07,9  | 2:17,9  | 2:29,9                       | 2:42,9  | 2:56,9  |
|             |                                    |           | Автохронометраж                                                                 | мин, с                                                                                           | 1:46,20 | 1:49,39 | 1:53,34 | 1:59,34            | 2:08,24 | 2:18,24 | 2:30,24                      | 2:43,24 | 2:57,24 |
|             |                                    |           | Круг 200 м (ручной хронометраж)                                                 | мин, с                                                                                           |         |         | 1:54,6  | 2:01,6             | 2:09,5  | 2:19,3  | 2:31,1                       | 2:44,1  | 2:58,1  |
|             |                                    |           | Круг 200 м (автохронометраж)                                                    | мин, с                                                                                           | 1:47,44 | 1:50,66 | 1:54,94 | 2:01,94            | 2:09,84 | 2:19,64 | 2:31,44                      | 2:44,44 | 2:58,44 |
| 9           | Бег 1000 м                         |           | Ручной хронометраж                                                              | мин, с                                                                                           |         |         | 2:27,9  | 2:36,9             | 2:48,9  | 3:02,9  | 3:17,9                       | 3:34,9  | 3:53,9  |
|             |                                    |           | Автохронометраж                                                                 | мин, с                                                                                           |         |         | 2:28,24 | 2:37,24            | 2:49,24 | 3:03,24 | 3:18,24                      | 3:35,24 | 3:54,24 |
| 10          | Бег 1500 м                         |           | Круг 400 м (ручной хронометраж)                                                 | мин, с                                                                                           |         |         | 3:56,4  | 4:09,4             | 4:24,9  | 4:42,9  | 5:02,9                       | 5:27,9  | 5:57,9  |
|             |                                    |           | Круг 400 м (автохронометраж)                                                    | мин, с                                                                                           | 3:36,94 | 3:46,11 | 3:56,74 | 4:09,74            | 4:25,24 | 4:43,24 | 5:03,24                      | 5:28,24 | 5:58,24 |
|             |                                    |           | Круг 200 м (ручной хронометраж)                                                 | мин, с                                                                                           |         |         | 3:58,4  | 4:11,4             | 4:26,9  | 4:44,9  | 5:04,9                       | 5:29,9  | 5:59,9  |
|             |                                    |           | Круг 200 м (автохронометраж)                                                    | мин, с                                                                                           | 3:40,00 | 3:47,79 | 3:58,74 | 4:11,74            | 4:27,24 | 4:45,24 | 5:05,24                      | 5:30,24 | 6:00,24 |
| 11          | Бег 1 миля                         |           | Ручной хронометраж                                                              | мин, с                                                                                           |         |         | 4:18,4  | 4:31,9             | 4:51,9  | 5:10,9  |                              |         |         |
|             |                                    |           | Автохронометраж                                                                 | мин, с                                                                                           |         | 4:02,74 | 4:18,74 | 4:32,24            | 4:52,24 | 5:11,24 |                              |         |         |

|    |                                        |  |                                                                             |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----|----------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 12 | Бег 3000 м                             |  | Круг 400 м (ручной хронометраж)                                             | мин, с    |          |          | 8:29,9   | 8:59,9   | 9:39,9   | 10:29,9  | 11:19,9  | 12:14,9  | 13:19,9  |
|    |                                        |  | Круг 400 м (автохронометраж)                                                | мин, с    |          |          | 8:30,24  | 9:00,24  | 9:40,24  | 10:30,24 | 11:20,24 | 12:15,24 | 13:20,24 |
|    |                                        |  | Круг 200 м (ручной хронометраж)                                             | мин, с    |          |          | 8:31,9   | 9:01,9   | 9:41,9   | 10:31,9  | 11:21,9  | 12:16,9  | 13:21,9  |
|    |                                        |  | Круг 200 м (автохронометраж)                                                | мин, с    | 7:52,94  | 8:07,13  | 8:32,24  | 9:02,24  | 9:42,24  | 10:32,24 | 11:22,24 | 12:17,24 | 13:22,24 |
| 13 | Бег 5000 м                             |  | Ручной хронометраж                                                          | мин, с    |          |          | 14:49,9  | 15:44,9  | 16:59,9  | 18:19,9  | 19:49,9  | 21:29,9  |          |
|    |                                        |  | Автохронометраж                                                             | мин, с    | 13:26,55 | 14:06,83 | 14:50,24 | 15:45,24 | 17:00,24 | 18:20,24 | 19:50,24 | 21:30,24 |          |
| 14 | Бег 10000 м                            |  | Ручной хронометраж                                                          | мин, с    |          |          | 31:10,0  | 33:20,0  | 35:50,0  | 38:40,0  |          |          |          |
|    |                                        |  | Автохронометраж                                                             | мин, с    | 27:55,71 | 29:19,50 | 31:10,34 | 33:20,34 | 35:50,34 | 38:40,34 |          |          |          |
| 15 | Бег по шоссе 15 км                     |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                      | мин, с    |          |          | 49:30    | 53:00    | 57:00    | 1:01:30  |          |          |          |
| 16 | Бег по шоссе 21,0975 км                |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                      | ч, мин, с | 1.01:52  | 1.06:30  | 1.12:00  | 1.17:20  | 1.22:35  | 1.28:50  |          |          |          |
| 17 | Бег по шоссе 42,195 км                 |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                      | ч, мин, с | 2.14:00  | 2.22:00  | 2.30:30  | 2.40:00  | 2.50:00  | 3.02:00  |          |          |          |
| 18 | Бег 100 км                             |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                      | ч, мин, с | 6.49:00  | 7.01:15  | 7.25:00  | 7.50:00  | 8.20:00  | 8.50:00  |          |          |          |
| 19 | Бег 24 часа                            |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                      | км        | 253      | 240      | 220      | 200      | 180      | 160      |          |          |          |
| 20 | Эстафета 4 х 100 м                     |  | Ручной хронометраж                                                          | мин, с    |          |          | 42,0     | 44,0     | 46,5     | 49,5     | 52,6     | 56,0     | 1:00,0   |
|    |                                        |  | Автохронометраж                                                             | мин, с    | 38,65    | 40,58    | 42,34    | 44,34    | 46,84    | 49,84    | 52,94    | 56,34    | 1:00,34  |
| 21 | Эстафета 4 х 200 м                     |  | Ручной хронометраж                                                          | мин, с    |          |          | 1:27,0   | 1:31,0   | 1:36,0   | 1:42,0   | 1:51,0   | 2:02,0   | 2:16,0   |
|    |                                        |  | Автохронометраж                                                             | мин, с    |          |          | 1:27,34  | 1:31,34  | 1:36,34  | 1:42,34  | 1:51,34  | 2:02,34  | 2:16,34  |
| 22 | Эстафета 4 х 400 м                     |  | Круг 400 м (ручной хронометраж)                                             | мин, с    |          |          | 3:17,0   | 3:27,0   | 3:42,0   | 3:59,0   | 4:18,0   | 4:39,0   | 5:00,0   |
|    |                                        |  | Круг 400 м (автохронометраж)                                                | мин, с    | 3:03,14  | 3:08,63  | 3:17,34  | 3:27,34  | 3:42,34  | 3:59,34  | 4:18,34  | 4:39,34  | 5:00,34  |
|    |                                        |  | Круг 200 м (ручной хронометраж)                                             | мин, с    |          |          | 3:21,0   | 3:30,0   | 3:45,0   | 4:02,0   | 4:21,0   | 4:42,0   | 5:02,0   |
|    |                                        |  | Круг 200 м (автохронометраж)                                                | мин, с    | 3:06,34  | 3:11,24  | 3:21,34  | 3:30,34  | 3:45,34  | 4:02,34  | 4:21,34  | 4:42,34  | 5:02,34  |
| 23 | Эстафета 4 х 800 м                     |  | Ручной хронометраж                                                          | мин, с    |          |          | 7:38,9   | 8:02,9   | 8:38,9   | 9:18,9   | 10:02,9  | 10:51,9  | 11:49,9  |
|    |                                        |  | Автохронометраж                                                             | мин, с    |          |          | 7:39,24  | 8:03,24  | 8:39,24  | 9:19,24  | 10:03,24 | 10:52,24 | 11:50,24 |
| 24 | Эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м |  | Ручной хронометраж                                                          | мин, с    |          |          | 1:58,0   | 2:05,0   | 2:13,0   | 2:22,5   | 2:32,0   | 2:44,0   | 2:58,0   |
|    |                                        |  | Автохронометраж                                                             | мин, с    |          |          | 1:58,34  | 2:05,34  | 2:13,34  | 2:22,84  | 2:32,34  | 2:44,34  | 2:58,34  |
| 25 | Бег с барьерами 60 м                   |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 1,067 м (ручной хронометраж) | с         |          |          | 8,0      | 8,5      | 9,2      | 10,1     |          |          |          |
|    |                                        |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 1,067 м (автохронометраж)    | с         | 7,65     | 8,07     | 8,34     | 8,84     | 9,54     | 10,44    |          |          |          |
|    |                                        |  | Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (ручной хронометраж)           | с         |          |          | 7,9      | 8,4      | 9,1      | 10,0     |          |          |          |
|    |                                        |  | Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж)              | с         |          | 7,97     | 8,24     | 8,74     | 9,44     | 10,34    |          |          |          |
|    |                                        |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж)           | с         |          |          | 7,8      | 8,3      | 9,0      | 9,9      | 11,0     | 12,3     |          |
|    |                                        |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,914 м (автохронометраж)              | с         |          |          | 8,14     | 8,64     | 9,34     | 10,24    | 11,34    | 12,64    |          |
|    |                                        |  | Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)            | с         |          |          |          | 8,2      | 8,9      | 9,8      | 10,9     | 12,2     | 13,5     |
|    |                                        |  | Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (автохронометраж)               | с         |          |          |          | 8,54     | 9,24     | 10,14    | 11,24    | 12,54    | 13,84    |
|    |                                        |  | Высота барьеров: юноши (до 14 лет) - 0,65 м (ручной хронометраж)            | с         |          |          |          | 8,1      | 8,8      | 9,7      | 10,8     | 12,1     | 13,4     |
|    |                                        |  | Высота барьеров: юноши (до 14 лет) - 0,65 м (автохронометраж)               | с         |          |          |          | 8,44     | 9,14     | 10,04    | 11,14    | 12,44    | 13,74    |

|    |                            |  |                                                                                                                   |        |         |         |         |          |          |          |         |       |         |
|----|----------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|-------|---------|
| 26 | Бег с барьерами 110 м      |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 1,067 м (ручной хронометраж)                                       | с      |         |         | 14,7    | 15,6     | 16,9     | 18,1     |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 1,067 м (автохронометраж)                                          | с      | 13,50   | 14,32   | 15,04   | 15,94    | 17,24    | 18,44    |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (ручной хронометраж)                                                 | с      |         |         | 14,5    | 15,5     | 16,7     | 18,1     |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж)                                                    | с      |         | 14,00   | 14,84   | 15,84    | 17,04    | 18,44    |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж)                                                 | с      |         |         | 14,3    | 15,3     | 16,5     | 17,9     | 19,3    | 20,8  |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,914 м (автохронометраж)                                                    | с      |         |         | 14,64   | 15,64    | 16,84    | 18,24    | 19,64   | 21,14 |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)                                                  | с      |         |         | 14,1    | 15,1     | 16,3     | 17,7     | 19,1    | 20,6  |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (автохронометраж)                                                     | с      |         |         | 14,44   | 15,44    | 16,64    | 18,04    | 19,44   | 20,94 |         |
| 27 | Бег с барьерами 300 м      |  | Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)                                                  | с      |         |         |         | 41,0     | 43,6     | 47,5     | 51,0    | 55,0  | 1:00,5  |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (автохронометраж)                                                     | с      |         |         |         | 41,34    | 43,94    | 47,84    | 51,34   | 55,34 | 1:00,84 |
| 28 | Бег с барьерами 400 м      |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж)                   | мин, с |         |         | 55,4    | 59,6     | 1:04,5   | 1:09,9   |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 0,914 м (автохронометраж)                      | мин, с | 49,31   | 51,78   | 55,74   | 59,94    | 1:04,84  | 1:10,24  |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)                                                  | мин, с |         |         | 54,0    | 58,2     | 1:02,9   | 1:08,5   | 1:14,5  |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,84 м (автохронометраж)                                                     | мин, с |         |         | 54,34   | 58,54    | 1:03,24  | 1:08,84  | 1:14,84 |       |         |
| 29 | Бег с препятствиями 2000 м |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж) (с ямой с водой)  | мин, с |         |         | 6:03,5  | 6:29,5   | 7:00,5   | 7:36,5   |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 0,914 м (автохронометраж) (с ямой с водой)     | мин, с |         |         | 6:03,84 | 6:29,84  | 7:00,84  | 7:36,84  |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,838 м (ручной хронометраж) (с ямой с водой)                                | мин, с |         |         | 6:00,0  | 6:26,0   | 6:57,0   | 7:33,0   | 8:14,0  |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,838 м (автохронометраж) (с ямой с водой)                                   | мин, с |         |         | 6:00,34 | 6:26,34  | 6:57,34  | 7:33,34  | 8:14,34 |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж) (без ямы с водой) | мин, с |         |         | 5:53,5  | 6:19,5   | 6:48,5   | 7:23,5   |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 0,914 м (автохронометраж) (без ямы с водой)    | мин, с |         |         | 5:53,84 | 6:19,84  | 6:48,84  | 7:23,84  |         |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,838 м (ручной хронометраж) (без ямы с водой)                               | мин, с |         |         | 5:50,0  | 6:16,0   | 6:45,0   | 7:20,0   | 8:00,0  |       |         |
|    |                            |  | Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,838 м (автохронометраж) (без ямы с водой)                                  | мин, с |         |         | 5:50,34 | 6:15,34  | 6:45,34  | 7:20,34  | 8:00,34 |       |         |
| 30 | Бег с препятствиями 3000 м |  | Ручной хронометраж                                                                                                | мин, с |         |         | 9:25,0  | 10:10,0  | 11:05,0  | 12:10,0  |         |       |         |
|    |                            |  | Автохронометраж                                                                                                   | мин, с | 8:24,20 | 8:49,41 | 9:25,34 | 10:10,34 | 11:05,34 | 12:10,34 |         |       |         |
| 31 | Кросс 1 км                 |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                            | мин, с |         |         |         | 2:47     | 3:00     | 3:16     | 3:35    | 3:56  | 4:30    |
| 32 | Кросс 2 км                 |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                            | мин, с |         |         |         | 6:05     | 6:35     | 7:10     | 7:50    | 8:35  | 9:25    |
| 33 | Кросс 3 км                 |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                            | мин, с |         |         |         | 9:35     | 10:15    | 11:00    | 11:50   | 12:45 | 13:45   |
| 34 | Кросс 5 км                 |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                            | мин, с |         |         |         | 16:30    | 17:30    | 18:40    | 20:00   | 21:30 |         |
| 35 | Кросс 8 км                 |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                            | мин, с |         |         |         | 28:40    | 30:20    | 32:00    | 33:50   |       |         |
| 36 | Кросс 10 км                |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                            | мин, с |         |         |         | 35:00    | 37:00    | 40:00    |         |       |         |
| 37 | Кросс 12 км                |  | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                            | мин, с |         |         |         | 46:00    | 48:10    | 51:30    |         |       |         |

|    |                            |         |                                                                                                                           |           |         |         |         |         |         |         |           |         |          |         |
|----|----------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|----------|---------|
| 38 | Ходьба 1000-3000 м         | 1000 м  | Юноши (до 14 лет), мальчики (до 12 лет) (автохронометраж или ручной хронометраж)                                          | мин, с    |         |         |         |         |         | 4:20,0  | 4:45,0    | 5:10,0  | 5:40,0   | 6:10,0  |
|    |                            | 2000 м  | Юноши (до 16 лет), юноши (до 14 лет) (автохронометраж или ручной хронометраж)                                             | мин, с    |         |         |         |         |         | 9:20,0  | 10:00,0   | 10:50,0 | 11:40,0  | 12:40,0 |
|    |                            | 3000 м  | Юноши (до 18 лет), юноши (до 16 лет) (автохронометраж или ручной хронометраж)                                             | мин, с    |         |         | 12:36,0 | 13:20,0 | 14:30,0 | 15:40,0 | 17:00,0   | 18:15,0 | 19:15,30 |         |
| 39 | Ходьба 10000 м (или 10 км) | 10000 м | На стадионе. Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет) (автохронометраж или ручной хронометраж). | мин, с    |         | 41:00,0 | 44:30,0 | 48:30,0 | 53:00,0 | 58:00,0 | 1:04:00,0 |         |          |         |
|    |                            | 10 км   | По шоссе. Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет) (автохронометраж или ручной хронометраж).    | мин, с    |         | 40:40   | 44:10   | 48:10   | 52:40   | 57:40   | 1:03:40   |         |          |         |
| 40 | Ходьба 20 км               |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                                    | ч, мин, с | 1.21:16 | 1.27:22 | 1.33:00 | 1.40:00 | 1.52:00 | 2.05:00 |           |         |          |         |
| 41 | Ходьба 35 км               |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                                                    | ч, мин, с | 2.31:30 | 2.42:51 | 2.51:00 | 3.05:00 | 3.19:00 |         |           |         |          |         |
| 42 | Прыжок в высоту            |         |                                                                                                                           | м         | 2,27    | 2,15    | 2,03    | 1,89    | 1,75    | 1,60    | 1,50      | 1,40    | 1,30     |         |
| 43 | Прыжок с шестом            |         |                                                                                                                           | м         | 5,60    | 5,15    | 4,60    | 4,20    | 3,70    | 3,30    | 2,90      | 2,50    | 2,20     |         |
| 44 | Прыжок в длину             |         |                                                                                                                           | м         | 7,94    | 7,54    | 6,95    | 6,50    | 6,00    | 5,50    | 5,00      | 4,50    | 4,00     |         |
| 45 | Прыжок тройной             |         |                                                                                                                           | м         | 16,73   | 15,89   | 14,90   | 13,90   | 12,80   | 11,70   | 10,60     | 9,50    | 8,40     |         |
| 46 | Метание диска              |         | Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 2,0 кг                                                                                      | м         | 62,78   | 56,50   | 46,00   | 39,00   | 32,00   | 25,00   |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юниоры (до 20 лет) - 1,75 кг                                                                                              | м         |         | 57,50   | 47,00   | 40,00   | 33,00   | 26,00   |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 18 лет), юноши (до 16 лет) - 1,5 кг                                                                             | м         |         |         | 48,00   | 41,00   | 34,00   | 27,00   | 21,00     | 16,00   |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 14 лет) - 1,0 кг                                                                                                | м         |         |         |         | 43,00   | 36,00   | 29,00   | 23,00     | 19,00   | 15,00    |         |
| 47 | Метание молота             |         | Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 7,26 кг                                                                                     | м         | 75,04   | 67,50   | 59,00   | 51,00   | 44,00   | 38,00   |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг                                                                                               | м         |         | 68,50   | 60,00   | 52,00   | 45,00   | 39,00   |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 18 лет) - 5,0 кг                                                                                                | м         |         |         | 61,00   | 53,00   | 46,00   | 40,00   | 35,00     | 30,00   |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 16 лет) - 4,0 кг                                                                                                |           |         |         |         | 54,00   | 47,00   | 41,00   | 36,00     | 31,00   | 26,00    |         |
| 48 | Метание копья              |         | Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 800 г                                                                   | м         | 81,30   | 73,00   | 58,00   | 48,00   | 40,00   | 34,00   |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 18 лет) - 700 г                                                                                                 | м         |         |         | 59,00   | 49,00   | 41,00   | 35,00   | 29,00     | 25,00   |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 16 лет) - 600 г                                                                                                 | м         |         |         |         | 50,00   | 42,00   | 36,00   | 30,00     | 26,00   | 22,00    |         |
|    |                            |         | Юноши (до 14 лет) - 500 г                                                                                                 | м         |         |         |         | 51,00   | 43,00   | 37,00   | 31,00     | 27,00   | 23,00    |         |
| 49 | Метание гранаты            |         | Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 700 г                                                                   | м         |         |         |         |         | 44,00   | 38,00   | 32,00     | 28,00   | 24,00    |         |
|    |                            |         | Юноши (до 18 лет) - 500 г                                                                                                 | м         |         |         |         |         | 46,00   | 40,00   | 34,00     | 30,00   | 26,00    |         |
| 50 | Метание мяча               |         | Юноши (до 18 лет), юноши (до 16 лет) - 140 гр.                                                                            | м         |         |         |         |         | 58,00   | 48,00   | 40,00     | 34,00   | 28,00    |         |
| 51 | Толкание ядра              |         | Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 7,26 кг                                                                                     | м         | 20,33   | 18,30   | 15,00   | 13,00   | 11,00   | 9,00    |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг                                                                                               | м         |         | 18,70   | 15,30   | 13,30   | 11,30   | 9,30    |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 18 лет) - 5,0 кг                                                                                                | м         |         |         | 15,60   | 13,60   | 11,60   | 9,60    | 8,60      | 7,60    |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 16 лет) - 4,0 кг                                                                                                | м         |         |         |         | 14,00   | 12,00   | 10,00   | 9,00      | 8,00    | 7,00     |         |
|    |                            |         | Юноши (до 14 лет) - 3,0 кг                                                                                                | м         |         |         |         | 14,75   | 12,75   | 10,75   | 9,75      | 8,75    | 7,75     |         |
|    |                            |         | Юноши (до 12 лет) - 2,0 кг                                                                                                | м         |         |         |         |         |         |         | 10,50     | 9,50    | 8,50     |         |
| 52 | 10-борье                   |         | Мужчины, юниоры (до 23 лет)                                                                                               | Очки      | 8087    | 7278    | 6200    | 5300    | 4400    | 3600    |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юниоры (до 20 лет)                                                                                                        | Очки      |         | 7380    | 6300    | 5400    | 4500    | 3700    |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 18 лет), юноши (до 16 лет)                                                                                      | Очки      |         |         | 6400    | 5500    | 4600    | 3800    | 3100      | 2600    | 2000     |         |
| 53 | 7-борье                    |         | Мужчины, юниоры (до 23 лет), круг 200 м                                                                                   | Очки      | 5920    | 5320    | 4500    | 3900    | 3300    | 2800    |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юниоры (до 20 лет), круг 200 м                                                                                            | Очки      |         | 5370    | 4550    | 3950    | 3350    | 2850    |           |         |          |         |
|    |                            |         | Юноши (до 18 лет), юноши (до 16 лет), круг 200 м                                                                          | Очки      |         |         | 4600    | 4000    | 3400    | 2900    | 2400      | 2000    | 1500     |         |
| 54 | 4-борье                    |         | Юноши (до 16 лет), юноши (до 14 лет), юноши (до 16 лет)                                                                   | Очки      |         |         | 540     | 450     | 370     | 290     | 230       | 170     | 110      |         |
| 55 | 3-борье                    |         | Юноши (до 18 лет)                                                                                                         | Очки      |         |         |         | 1800    | 1500    | 1200    | 1000      | 800     | 600      |         |
|    |                            |         | Юноши (до 16 лет), юноши (до 14 лет), юноши (до 12 лет)                                                                   | Очки      |         |         |         | 330     | 275     | 215     | 170       | 125     | 80       |         |

## ЖЕНСКИЙ ПОЛ

|    |                         |      |                                        |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----|-------------------------|------|----------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 56 | Бег 30-50 м             | 30 м | Ручной хронометраж                     | с         |          |          |          |          |          |          | 5,0      | 5,3      | 5,6      |
|    |                         | 50 м | Ручной хронометраж                     | с         |          |          |          |          | 7,1      | 7,6      | 8,1      | 8,6      | 9,3      |
| 57 | Бег 60 м                |      | Ручной хронометраж                     | с         |          |          | 7,5      | 7,8      | 8,3      | 8,8      | 9,3      | 9,8      | 10,4     |
|    |                         |      | Автохронометраж                        | с         | 7,22     | 7,51     | 7,84     | 8,14     | 8,64     | 9,14     | 9,64     | 10,14    | 10,74    |
| 58 | Бег 100 м               |      | Ручной хронометраж                     | с         |          |          | 12,0     | 12,7     | 13,5     | 14,2     | 15,1     | 16,1     | 17,2     |
|    |                         |      | Автохронометраж                        | с         | 11,25    | 11,76    | 12,34    | 13,04    | 13,84    | 14,54    | 15,44    | 16,44    | 17,54    |
| 59 | Бег 200 м               |      | Ручной хронометраж                     | с         |          |          | 25,0     | 26,4     | 28,4     | 30,4     | 32,4     | 34,9     | 37,9     |
|    |                         |      | Автохронометраж                        | с         | 23,01    | 24,00    | 25,34    | 26,74    | 28,74    | 30,74    | 32,74    | 35,24    | 38,24    |
| 60 | Бег 300 м               |      | Ручной хронометраж                     | мин, с    |          |          | 40,0     | 42,1     | 44,3     | 47,5     | 50,2     | 53,4     | 57,1     |
|    |                         |      | Автохронометраж                        | мин, с    |          |          | 40,34    | 42,44    | 44,64    | 47,84    | 50,54    | 53,74    | 57,44    |
| 61 | Бег 400 м               |      | Круг 400 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 56,1     | 59,6     | 1:04,1   | 1:10,9   | 1:15,1   | 1:20,9   | 1:26,9   |
|    |                         |      | Круг 400 м (автохронометраж)           | мин, с    | 51,70    | 53,54    | 56,44    | 59,94    | 1:04,44  | 1:10,24  | 1:15,44  | 1:21,24  | 1:27,24  |
|    |                         |      | Круг 200 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 56,9     | 1:00,4   | 1:04,8   | 1:10,5   | 1:15,7   | 1:21,5   | 1:27,5   |
|    |                         |      | Круг 200 м (автохронометраж)           | мин, с    | 52,61    | 54,19    | 57,24    | 1:00,74  | 1:05,14  | 1:10,84  | 1:16,04  | 1:21,84  | 1:27,84  |
| 62 | Бег 600 м               |      | Круг 400 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 1:34,1   | 1:39,1   | 1:48,6   | 1:57,9   | 2:07,1   | 2:16,9   | 2:26,9   |
|    |                         |      | Круг 400 м (автохронометраж)           | мин, с    |          |          | 1:34,44  | 1:39,44  | 1:48,94  | 1:58,24  | 2:07,44  | 2:17,24  | 2:27,24  |
| 63 | Бег 800 м               |      | Круг 400 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 2:11,5   | 2:21,0   | 2:33,0   | 2:46,0   | 2:59,0   | 3:13,0   | 3:29,0   |
|    |                         |      | Круг 400 м (автохронометраж)           | мин, с    | 2:00,77  | 2:04,39  | 2:11,84  | 2:21,34  | 2:33,34  | 2:46,34  | 2:59,34  | 3:13,34  | 3:29,34  |
|    |                         |      | Круг 200 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 2:13,0   | 2:22,5   | 2:34,5   | 2:47,5   | 3:00,5   | 3:14,5   | 3:30,5   |
|    |                         |      | Круг 200 м (автохронометраж)           | мин, с    | 2:02,00  | 2:05,66  | 2:13,34  | 2:22,84  | 2:34,84  | 2:47,84  | 3:00,84  | 3:14,84  | 3:30,84  |
| 64 | Бег 1000 м              |      | Круг 400 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 2:55,0   | 3:06,9   | 3:20,9   | 3:36,9   | 3:53,9   | 4:13,9   | 4:44,9   |
|    |                         |      | Круг 400 м (автохронометраж)           | мин, с    |          |          | 2:55,34  | 3:07,24  | 3:21,24  | 3:37,24  | 3:54,24  | 4:14,24  | 4:45,24  |
| 65 | Бег 1500 м              |      | Круг 400 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 4:36,0   | 4:57,0   | 5:19,0   | 5:44,0   | 6:12,0   | 6:44,0   | 7:20,0   |
|    |                         |      | Круг 400 м (автохронометраж)           | мин, с    | 4:05,16  | 4:14,50  | 4:36,34  | 4:57,34  | 5:19,34  | 5:44,34  | 6:12,34  | 6:44,34  | 7:20,34  |
|    |                         |      | Круг 200 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 4:38,0   | 4:59,0   | 5:21,0   | 5:46,0   | 6:14,0   | 6:46,0   | 7:22,0   |
|    |                         |      | Круг 200 м (автохронометраж)           | мин, с    | 4:08,74  | 4:20,10  | 4:38,34  | 4:59,34  | 5:21,34  | 5:46,34  | 6:14,34  | 6:46,34  | 7:22,34  |
| 66 | Бег 1 миля              |      | Ручной хронометраж                     | мин, с    |          |          | 4:58,0   | 5:20,0   | 5:43,0   | 6:09,0   |          |          |          |
|    |                         |      | Автохронометраж                        | мин, с    |          | 4:34,50  | 4:58,34  | 5:20,34  | 5:43,34  | 6:09,34  |          |          |          |
| 67 | Бег 3000 м              |      | Круг 400 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 9:58,0   | 10:53,0  | 11:53,0  | 12:58,0  | 14:03,0  | 15:10,0  | 16:30,0  |
|    |                         |      | Круг 400 м (автохронометраж)           | мин, с    |          |          | 9:58,34  | 10:53,34 | 11:53,34 | 12:58,34 | 14:03,34 | 15:10,34 | 16:30,34 |
|    |                         |      | Круг 200 м (ручной хронометраж)        | мин, с    |          |          | 10:00,0  | 10:55,0  | 11:55,0  | 13:00,0  | 14:05,0  | 15:12,0  | 16:32,0  |
|    |                         |      | Круг 200 м (автохронометраж)           | мин, с    | 8:59,03  | 9:15,20  | 10:00,34 | 10:55,34 | 11:55,34 | 13:00,34 | 14:05,34 | 15:12,34 | 16:32,34 |
| 68 | Бег 5000 м              |      | Ручной хронометраж                     | мин, с    |          |          | 17:20,0  | 18:45,0  | 20:20,0  | 22:05,0  | 24:00,0  | 26:05,0  |          |
|    |                         |      | Автохронометраж                        | мин, с    | 15:21,88 | 16:07,05 | 17:20,34 | 18:45,34 | 20:20,34 | 22:05,34 | 24:00,34 | 26:05,34 |          |
| 69 | Бег 10000 м             |      | Ручной хронометраж                     | мин, с    |          |          | 37:00,0  | 40:00,0  | 43:40,0  | 47:50,0  |          |          |          |
|    |                         |      | Автохронометраж                        | мин, с    | 31:43,43 | 34:06,19 | 37:00,34 | 40:00,34 | 43:40,34 | 47:50,34 |          |          |          |
| 70 | Бег по шоссе 15 км      |      | Автохронометраж или ручной хронометраж | ч, мин, с |          |          | 59:00    | 1:03:00  | 1:08:00  | 1:14:00  |          |          |          |
| 71 | Бег по шоссе 21,0975 км |      | Автохронометраж или ручной хронометраж | ч, мин, с | 1:10:40  | 1:15:58  | 1:25:00  | 1:35:00  | 1:46:40  | 2:00:00  |          |          |          |
| 72 | Бег по шоссе 42,195 км  |      | Автохронометраж или ручной хронометраж | ч, мин, с | 2:31:42  | 2:43:05  | 3:00:00  | 3:25:00  | 3:50:00  | 4:15:00  |          |          |          |
| 73 | Бег 100 км              |      | Автохронометраж или ручной хронометраж | ч, мин, с | 7:53:20  | 8:07:32  | 9:00:00  | 10:00:00 | 11:00:00 | 12:00:00 |          |          |          |
| 74 | Бег 24 часа             |      | Автохронометраж или ручной хронометраж | км        | 227      | 216      | 190      | 165      | 145      | 130      |          |          |          |
| 75 | Эстафета 4 х 100 м      |      | Ручной хронометраж                     | мин, с    |          |          | 47,7     | 50,9     | 54,4     | 58,4     | 1:02,4   | 1:07,1   | 1:12,1   |
|    |                         |      | Автохронометраж                        | мин, с    | 43,52    | 45,70    | 48,04    | 51,24    | 54,74    | 58,74    | 1:02,74  | 1:07,44  | 1:12,44  |

|    |                                       |  |                                                                                                         |        |         |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----|---------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 76 | Эстафета 4 х 200 м                    |  | Ручной хронометраж                                                                                      | мин, с |         |          | 1:41,9   | 1:48,4   | 1:55,9   | 2:04,9   | 2:14,9   | 2:29,9   | 2:33,9   |
|    |                                       |  | Автохронометраж                                                                                         | мин, с |         |          | 1:42,24  | 1:48,74  | 1:56,24  | 2:05,24  | 2:15,24  | 2:25,24  | 2:34,24  |
| 77 | Эстафета 4 х 400 м                    |  | Круг 400 м (ручной хронометраж)                                                                         | мин, с |         |          | 3:48,9   | 4:03,9   | 4:22,9   | 4:42,9   | 5:05,9   | 5:31,9   | 5:54,9   |
|    |                                       |  | Круг 400 м (автохронометраж)                                                                            | мин, с | 3:29,44 | 3:35,72  | 3:49,24  | 4:04,24  | 4:23,24  | 4:43,24  | 5:06,24  | 5:32,24  | 5:55,24  |
|    |                                       |  | Круг 200 м (ручной хронометраж)                                                                         | мин, с |         |          | 3:51,9   | 4:06,9   | 4:25,9   | 4:45,9   | 5:08,9   | 5:34,9   | 5:57,9   |
|    |                                       |  | Круг 200 м (автохронометраж)                                                                            | мин, с | 3:33,00 | 3:39,36  | 3:52,24  | 4:07,24  | 4:26,24  | 4:46,24  | 5:09,24  | 5:35,24  | 6:05,24  |
| 78 | Эстафета 4 х 800 м                    |  | Ручной хронометраж                                                                                      | мин, с |         |          | 8:59,9   | 9:39,9   | 10:23,9  | 11:11,9  | 12:03,9  | 13:03,9  | 14:09,9  |
|    |                                       |  | Автохронометраж                                                                                         | мин, с |         |          | 9:00,24  | 9:40,24  | 10:24,24 | 11:12,24 | 12:04,24 | 13:04,24 | 14:10,24 |
| 79 | Эстафета 100 м +200 м + 300 м + 400 м |  | Ручной хронометраж                                                                                      | мин, с |         |          | 2:14,9   | 2:22,9   | 2:31,9   | 2:41,9   | 2:53,9   | 3:07,9   | 3:23,9   |
|    |                                       |  | Автохронометраж                                                                                         | мин, с |         |          | 2:15,24  | 2:23,24  | 2:32,24  | 2:42,24  | 2:54,24  | 3:08,24  | 3:24,24  |
| 80 | Бег с барьерами 60 м                  |  | Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)        | с      |         |          | 8,7      | 9,3      | 10,1     | 11,1     |          |          |          |
|    |                                       |  | Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохронометраж)           | с      | 8,01    | 8,46     | 9,04     | 9,64     | 10,44    | 11,44    |          |          |          |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)                                     | с      |         |          | 8,6      | 9,2      | 10,0     | 11,0     | 12,2     | 13,4     |          |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (автохронометраж)                                        | с      |         |          | 8,94     | 9,54     | 10,34    | 11,34    | 12,54    | 13,74    |          |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (ручной хронометраж) | с      |         |          |          | 9,1      | 9,9      | 10,9     | 12,1     | 13,3     | 14,5     |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (автохронометраж)    | с      |         |          |          | 9,44     | 10,24    | 11,24    | 12,44    | 13,64    | 14,84    |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м, расстояние между барьерами - 7,0 м (ручной хронометраж)  | с      |         |          |          |          |          |          | 12,0     | 13,2     | 14,4     |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м, расстояние между барьерами - 7,0 м (автохронометраж)     | с      |         |          |          |          |          |          | 12,34    | 13,54    | 14,74    |
| 81 | Бег с барьерами 100 м                 |  | Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)        | с      |         |          | 14,3     | 15,5     | 16,8     | 18,3     |          |          |          |
|    |                                       |  | Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохронометраж)           | с      | 12,97   | 13,62    | 14,64    | 15,84    | 17,14    | 18,64    |          |          |          |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)                                     | с      |         |          | 14,1     | 15,3     | 16,6     | 18,1     | 19,7     | 21,3     | 23,1     |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (автохронометраж)                                        | с      |         |          | 14,44    | 15,64    | 16,94    | 18,44    | 20,04    | 21,64    | 23,44    |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (ручной хронометраж) | с      |         |          |          |          | 16,4     | 17,9     | 19,5     | 21,1     | 22,9     |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (автохронометраж)    | с      |         |          |          |          | 16,74    | 18,24    | 19,84    | 21,44    | 23,24    |
| 82 | Бег с барьерами 300 м                 |  | Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)                                     | мин, с |         |          |          | 47,0     | 50,5     | 55,0     | 1:00,0   | 1:05,5   |          |
|    |                                       |  | Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м (автохронометраж)                                        | мин, с |         |          |          | 47,34    | 50,84    | 55,34    | 1:00,34  | 1:05,84  |          |
| 83 | Бег с барьерами 400 м                 |  | Высота барьеров: 0,762 м (ручной хронометраж)                                                           | мин, с |         |          | 1:03,1   | 1:08,1   | 1:14,3   | 1:20,4   | 1:27,4   |          |          |
|    |                                       |  | Высота барьеров: 0,762 м (автохронометраж)                                                              | мин, с | 56,02   | 58,64    | 1:03,44  | 1:08,44  | 1:14,64  | 1:20,74  | 1:27,74  |          |          |
| 84 | Бег с препятствиями 2000 м            |  | Ручной хронометраж (с ямой с водой)                                                                     | мин, с |         |          | 6:53,9   | 7:20,9   | 7:52,9   | 8:31,9   | 9:27,9   |          |          |
|    |                                       |  | Автохронометраж (с ямой с водой)                                                                        | мин, с |         |          | 6:54,24  | 7:21,24  | 7:53,24  | 8:32,24  | 9:28,24  |          |          |
|    |                                       |  | Ручной хронометраж (без ямы с водой)                                                                    | мин, с |         |          | 6:42,9   | 7:08,9   | 7:39,9   | 8:17,9   | 9:11,9   |          |          |
|    |                                       |  | Автохронометраж (без ямы с водой)                                                                       | мин, с |         |          | 6:43,24  | 7:09,24  | 7:40,24  | 8:18,24  | 9:12,24  |          |          |
| 85 | Бег с препятствиями 3000 м            |  | Ручной хронометраж                                                                                      | мин, с |         |          | 11:14,9  | 12:09,9  | 12:55,9  | 13:54,9  |          |          |          |
|    |                                       |  | Автохронометраж                                                                                         | мин, с | 9:31,96 | 10:00,56 | 11:15,24 | 12:10,24 | 12:56,24 | 13:55,24 |          |          |          |

|     |                            |         |                                                                                                      |           |         |         |         |         |           |           |           |         |         |
|-----|----------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| 86  | Кросс 1 км                 |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                               | мин, с    |         |         |         | 3:35    | 3:50      | 4:10      | 4:30      | 4:55    | 5:25    |
| 87  | Кросс 2 км                 |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                               | мин, с    |         |         |         | 7:40    | 8:15      | 8:55      | 9:40      | 10:30   | 11:25   |
| 88  | Кросс 3 км                 |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                               | мин, с    |         |         |         | 11:50   | 12:45     | 13:45     | 14:50     | 16:00   | 17:10   |
| 89  | Кросс 4 км                 |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                               | мин, с    |         |         |         | 15:40   | 17:00     | 18:25     | 19:55     | 21:30   |         |
| 90  | Кросс 5 км                 |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                               | мин, с    |         |         |         | 20:00   | 21:30     | 23:10     | 25:00     | 27:00   |         |
| 91  | Кросс 6 км                 |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                               | мин, с    |         |         |         | 24:30   | 26:05     | 27:40     |           |         |         |
| 92  | Ходьба 1000-3000 м         | 1000 м  | Девушки (до 14 лет), девочки (до 12 лет) (автохронометраж или ручной хронометраж)                    | мин, с    |         |         |         |         | 4:55,0    | 5:20,0    | 5:50,0    | 6:20,0  | 6:55,0  |
|     |                            | 2000 м  | Девушки (до 16 лет), девушки (до 14 лет) (автохронометраж или ручной хронометраж)                    | мин, с    |         |         |         |         | 10:25,0   | 11:20,0   | 12:20,0   | 13:25,0 | 14:35,0 |
|     |                            | 3000 м  | Девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет) (автохронометраж или ручной хронометраж)                    | мин, с    |         |         | 14:00,0 | 15:00,0 | 16:10,0   | 17:30,0   | 19:00,0   | 20:30,0 | 22:00,0 |
| 93  | Ходьба 5000 м              | 5000 м  | На стадионе. Юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет).                          | мин, с    |         |         | 24:10,0 | 26:00,0 | 28:10,0   | 30:10,0   | 32:50,0   | 35:50,0 | 38:30,0 |
|     |                            | 5 км    | По шоссе. Юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет).                             | мин, с    |         |         | 24:00   | 25:50   | 28:00     | 30:00     | 32:40     | 35:40   | 38:20   |
| 94  | Ходьба 10000 м (или 10 км) | 10000 м | На стадионе. Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет).                 | ч, мин, с |         | 47:30,0 | 51:40,0 | 56:00,0 | 1:00:20,0 | 1:05:20,0 | 1:10:20,0 |         |         |
|     |                            | 10 км   | По шоссе. Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет).                    | ч, мин, с |         | 47:10   | 51:20   | 55:40   | 1:00:00   | 1:05:00   | 1:10:00   |         |         |
| 95  | Ходьба 20 км               |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                               | ч, мин, с | 1.31:00 | 1.38:50 | 1.46:00 | 1.55:00 | 2.05:00   | 2.15:00   |           |         |         |
| 96  | Ходьба 35 км               |         | Автохронометраж или ручной хронометраж                                                               | ч, мин, с | 2.51:00 | 3.03:49 | 3.20:00 | 3.36:00 | 3.54:00   |           |           |         |         |
| 97  | Прыжок в высоту            |         |                                                                                                      | м         | 1,93    | 1,83    | 1,70    | 1,60    | 1,50      | 1,40      | 1,30      | 1,20    | 1,10    |
| 98  | Прыжок с шестом            |         |                                                                                                      | м         | 4,55    | 4,20    | 3,70    | 3,30    | 3,00      | 2,70      | 2,50      | 2,30    | 2,10    |
| 99  | Прыжок в длину             |         |                                                                                                      | м         | 6,53    | 6,20    | 5,80    | 5,40    | 4,90      | 4,40      | 4,00      | 3,60    | 3,15    |
| 100 | Прыжок тройной             |         |                                                                                                      | м         | 14,08   | 13,37   | 12,40   | 11,60   | 10,80     | 10,00     | 9,40      | 8,80    | 8,20    |
| 101 | Метание диска              |         | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет) - 1,0 кг | м         | 61,45   | 55,3    | 45,00   | 37,00   | 31,00     | 26,00     | 22,00     | 18,00   |         |
|     |                            |         | Девушки (до 14 лет) - 0,75 кг                                                                        | м         |         |         |         | 38,00   | 32,00     | 27,00     | 23,00     | 19,00   | 15,00   |
| 102 | Метание молота             |         | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг                                           | м         | 70,4    | 63,36   | 51,55   | 42,00   | 36,00     | 31,00     |           |         |         |
|     |                            |         | Девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет) - 3,0 кг                                                    | м         |         |         | 54,55   | 45,00   | 39,00     | 33,00     | 28,50     | 24,30   | 20,00   |
| 103 | Метание копья              |         | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 600 г                                            | м         | 60,85   | 54,76   | 42,00   | 35,50   | 30,00     | 24,50     |           |         |         |
|     |                            |         | Девушки (до 18 лет) - 500 г                                                                          | м         |         |         | 43,00   | 36,50   | 31,00     | 25,50     | 21,50     | 18,00   |         |
|     |                            |         | Девушки (до 16 лет), девушки (до 14 лет) - 400 г                                                     | м         |         |         |         | 37,50   | 32,00     | 26,50     | 22,50     | 19,00   | 16,00   |
| 104 | Метание гранаты            |         | 500 г                                                                                                | м         |         |         |         |         | 38,00     | 32,00     | 27,50     | 23,50   | 20,00   |
| 105 | Метание мяча               |         | 140 г                                                                                                | м         |         |         |         |         | 48,00     | 40,00     | 33,00     | 27,00   | 22,00   |
| 106 | Толкание ядра              |         | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг                                           | м         | 18,08   | 16,27   | 13,60   | 11,20   | 9,70      | 8,20      |           |         |         |
|     |                            |         | Девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет) - 3,0 кг                                                    | м         |         |         | 14,30   | 12,00   | 10,50     | 9,00      | 7,80      | 6,80    | 5,80    |
|     |                            |         | Девушки (до 14 лет), девушки (до 12 лет) - 2,0 кг                                                    | м         |         |         |         | 13,00   | 11,50     | 10,00     | 8,80      | 7,80    | 6,80    |
| 107 | 7-борье                    |         | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет)                                                    | Очки      | 6190    | 5571    | 4500    | 3900    | 3300      | 2700      |           |         |         |
|     |                            |         | Девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет)                                                             | Очки      |         |         | 4600    | 4000    | 3400      | 2800      | 2300      | 1800    | 1350    |
| 108 | 5-борье                    |         | Женщины, круг 200 м                                                                                  | Очки      | 4493    | 4043    | 3350    | 2850    | 2350      | 1900      |           |         |         |
|     |                            |         | Девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет), круг 200 м                                                 | Очки      |         |         | 3400    | 2900    | 2400      | 1950      | 1650      | 1350    | 1050    |
| 109 | 4-борье                    |         | Девушки (до 16 лет), девушки (до 14 лет), девушки (до 12 лет)                                        | Очки      |         |         | 540     | 450     | 370       | 290       | 230       | 170     | 110     |
| 110 | 3-борье                    |         | Девушки (до 18 лет)                                                                                  | Очки      |         |         |         | 1800    | 1500      | 1200      | 1000      | 800     | 600     |
|     |                            |         | Девушки (до 16 лет), девушки (до 14 лет), девушки (до 12 лет)                                        | Очки      |         |         |         | 330     | 275       | 215       | 170       | 125     | 80      |

[illegible]

11. Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие межрегиональные спортивные соревнования, являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, включенные в ЕКП проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет), юноши, девушки (до 16 лет), юноши, девушки (до 14 лет), юноши, девушки (до 12 лет).

12. Всемирные студенческие игры, первенство мира среди студентов, Всемирные кадетские игры, Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе: юниоры и юниорки (17-25 лет).

13. Результаты МСМК и МС в спортивных дисциплинах легкой атлетики, в которых при регистрации рекордов учитывается скорость ветра, засчитываются при скорости попутного ветра не более 2 м/с, в многоборьях – до 4 м/с.

14. В спортивных дисциплинах, в которых отсутствуют нормы для спортивных соревнований для круга 200 м, используются нормы для спортивных соревнований для круга 400 м.

15. Составы многоборий:

| Многоборье                                                                                                                            | Возраст   | Первый день спортивных соревнований                                  | Второй день спортивных соревнований                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Многоборья (при проведении на стадионе)                                                                                               |           |                                                                      |                                                                                  |
| Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет), юноши (до 16 лет), юноши (до 14 лет), юноши (до 12 лет)           |           |                                                                      |                                                                                  |
| 10-борье                                                                                                                              | с 18 лет  | Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м | Бег с барьерами 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м |
| 10-борье                                                                                                                              | 14-17 лет | Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м | Бег с барьерами 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м |
| 4-борье                                                                                                                               | 10-15 лет | Бег 60 м, прыжок в длину или прыжок в высоту                         | Метание, бег 600 м (800 м, 1000 м)                                               |
| 3-борье                                                                                                                               | с 14 лет  | Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра                              |                                                                                  |
| Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет), девушки (до 14 лет), девушки (до 12 лет) |           |                                                                      |                                                                                  |
| 7-борье                                                                                                                               | с 14 лет  | Бег с барьерами 100 м, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м     | Прыжок в длину, метание копья, бег 800 м                                         |
| 4-борье                                                                                                                               | 10-15 лет | Бег 60 м, прыжок в длину или прыжок в высоту                         | Метание, бег 500 м (600 м)                                                       |
| 3-борье                                                                                                                               | с 14 лет  | Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра                              |                                                                                  |

| Многоборья (при проведении в манеже)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                  |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет), юноши (до 16 лет), юноши (до 14 лет), юноши (до 12 лет)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                                                  |                                                   |
| 7-борье (круг 200 м)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | с 14 лет  | Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту                         | Бег с барьерами 60 м, прыжок с шестом, бег 1000 м |
| 5-борье (круг 200 м)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | с 14 лет  | Бег с барьерами 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 1000 м |                                                   |
| 3-борье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | с 14 лет  | Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра                                          |                                                   |
| 3-борье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10-15 лет | Бег 60 м, прыжок в длину или прыжок в высоту, бег 600 м (800 м)                  |                                                   |
| Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет), девушки (до 14 лет), девушки (до 12 лет)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                  |                                                   |
| 5-борье (круг 200 м)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | с 14 лет  | Бег с барьерами 60 м, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м  |                                                   |
| 3-борье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | с 14 лет  | Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра                                          |                                                   |
| 3-борье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10-15 лет | Бег 60 м, прыжок в длину или прыжок в высоту, бег 500 м                          |                                                   |
| <p>16. Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице Всемирной легкоатлетической ассоциации. Оценка результатов в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (до 12 лет, до 14 лет, до 16 лет) проводится по пункту 5 «Оценка результатов спортивных соревнований в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (до 16 лет), юношей и девушек (до 14 лет), юношей и девушек (до 12 лет) для присвоения спортивных разрядов» настоящих норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».</p> <p>17. Для участия в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p> |           |                                                                                  |                                                   |

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