

Приложение № 16  
к приказу Минспорта России  
от « 13 » ноября 2017 г. № 988

С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.05.18. № 480

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

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 16 лет

Статус спортивных соревнований	Пол	Спортивная дисциплина <sup>1</sup>	Требование: занять место
1	2	3	4
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	Горный бег (за исключением «командные соревнования»)	1-3
		Кросс (за исключением «командные соревнования»)	1-8
		Командные соревнования	1-2
Кубок мира (финал)	Мужчины, женщины	Кросс, горный бег, бег по шоссе 10-21,0975 км - командные соревнования, бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования, бег по шоссе 100 км - командные соревнования, бег 24 часа - командные соревнования, ходьба - командные соревнования	1

Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Горный бег (за исключением «командные соревнования»)	1-2
		Кросс (за исключением «командные соревнования»)	1-6
		Командные соревнования	1
Кубок Европы (финал)	Мужчины, женщины	Бег по шоссе 10-21,0975 км - командные соревнования, бег 10000 м - командные соревнования, бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования, бег по шоссе 100 км - командные соревнования, бег 24 часа - командные соревнования, кросс - командные соревнования, ходьба - командные соревнования, 10-борье - командные соревнования, 7-борье - командные соревнования	1
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Кросс, командные соревнования (за исключением «горный бег»)	1
Иные условия	Для присвоения МСМК необходимо быть в числе зачетных участников соответствующего вида программы		

<sup>1</sup>Включая спортивные дисциплины, в наименованиях которых содержатся указанные слова.

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

МС выполняется с 15 лет, КМС - с 14 лет

Статус спортивных соревнований, место в командном зачете	Спортивная дисциплина <sup>2</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место		Количество участников в виде программы (не менее)	
			МС	КМС	МС	КМС
1	2	3	4	5	6	7
Первенство мира	Бег с барьерами 100 м, 110 м, 400 м, метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра, 7-борье, 10-борье	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-6			
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1-3			
		Условие: при использовании снарядов с параметрами для указанных возрастов				
Первенство Европы	Кросс	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1-6			
		Условие: при использовании снарядов с параметрами для указанных возрастов				
	Горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-6			
		Юноши, девушки (16-17 лет)	1-3			
	Бег с барьерами 100 м, 110 м, 400 м, метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра, 7-борье, 10-борье	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3			
Юноши, девушки (до 18 лет)		1				
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Горный бег	Мужчины, женщины	1			
	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-3		
Чемпионат России	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1-5	6-20	30	30
			1-3	4-12	20	20
	Трейл	Мужчины, женщины	1-3	4-6	60	60

Кубок России (финал)	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1-2	3-12	20	20
	Трейл	Мужчины, женщины	1	2-4	40	40

Первенство России	Кросс	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1-2	3-10	20	20
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-6	15	15
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1-4		15
	Горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-6		15
		Юноши, девушки (до 16-17 лет)		1-4		15
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1	2-10	15	15
	Трейл	Мужчины, женщины	1	2-4	40	40
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-6		15
	Трейл	Мужчины, женщины		1-4		40
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-4		15
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-2		15
Кубок субъекта Российской Федерации	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1		15
1. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих названиях «кросс» и «горный бег»:						

Иные условия

- 1.1. МС присваивается при участии в виде программы не менее пяти участников, имеющих не ниже МС.
- 1.2. КМС присваивается при участии в виде программы не менее пяти участников, имеющих не ниже КМС.
2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

<sup>2</sup>Включая спортивные дисциплины, в наименованиях которых содержатся указанные слова, за исключением командных соревнований.

## 3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды выполняются с 10 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>3</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Первенство России	Горный бег	Юноши, девушки (16-17 лет)	5-10						
		Юноши, девушки (14-15 лет)	1-4						
Чемпионаты федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Горный бег	Мужчины, женщины	7-12						
	Трейл	Мужчины, женщины	5-6						
		Условие: при участии 40 и более участников в каждом виде программы							
Первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	5-8						
		Юноши, девушки (16-17 лет)	1-5	6-12					
		Юноши, девушки (14-15 лет)		1-3*	4-7*	9-14*			
		*Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы							
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Горный бег	Мужчины, женщины	3-6						
		Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы							
	Трейл	Мужчины, женщины	1-4	5-6	7-8				
		Условие: при участии 25 и более участников в каждом виде программы							
	Горный бег	Мужчины, женщины	2-5						

Кубок субъекта Российской Федерации	Горный бег	Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы					
	Трейл	Мужчины, женщины	1-3	4-5	6-7		
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Горный бег	Условие: при участии 25 и более участников в каждом виде программы					
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-5	6-14			
		Юноши, девушки (16-17 лет)	1-4	5-10	11-14		
		Юноши, девушки (14-15 лет)		1-2	3-8	9-14	
		Юноши, девушки (11-12 лет)				1-5	6-10
Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы							



Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Горный бег	Мужчины, женщины	1-3	4-8	9-12			
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-2	3-8	9-12			
		Юноши, девушки (16-17 лет)	1	2-8	9-12			
		Юноши, девушки (14-15 лет)		1	2-6	7-14		
		Юноши, девушки (11-12 лет)				1-4	5-10	11-14
	Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы							
	Трейл	Мужчины, женщины	1	2-3	4-5			
Условие: при участии 25 и более участников в каждом виде программы								
Чемпионат муниципального образования	Горный бег	Мужчины, женщины		1-8	9-12			
Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы								
Первенство муниципального образования	Горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-6	7-12			
		Юноши, девушки (16-17 лет)		1-4	5-10	11-14		
		Юноши, девушки (14-15 лет)		1-2	3-6	7-14		
		Юноши, девушки (11-12 лет)				1-3	4-8	9-12
	Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы							
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Горный бег	Мужчины, женщины		1-6	7-10			
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-4	5-10			
		Юноши, девушки (16-17 лет)		1-3	4-10	11-12		
		Юноши, девушки (14-15 лет)		1-2	3-6	7-10		
		Юноши, девушки (11-12 лет)				1-2	3-6	7-10
	Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы							
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований							

<sup>3</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

## 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 снарягов, содержание спортивной дисциплины	Единицы измерения	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
<b>МУЖЧИНЫ</b>													
1	Бег 30-50 м	30 м	Ручной хронометраж	с						4.2	4.4	4.7	5.0
		50 м	Ручной хронометраж	с				6.1	6.3	6.6	7.0	7.4	8.0
2	Бег 60 м		Ручной хронометраж	с			6.8	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
			Автохронометраж	с	6.68	6.84	7.04	7.34	7.64	8.04	8.44	8.94	9.54
3	Бег 100 м		Ручной хронометраж	с			10.7	11.2	11.8	12.6	13.5	14.4	15.4
			Автохронометраж	с	10.28	10.64	10.94	11.44	12.04	12.84	13.74	14.64	15.64
4	Бег 200 м		Ручной хронометраж	с			22.0	23.0	24.3	26.0	28.0	30.5	34.0
			Автохронометраж	с	20.72	21.30	22.24	23.24	24.54	26.24	28.24	30.74	34.24
			Ручной хронометраж (1 круг)	с			22,4	23,4	24,7	26,4	28,4	30,9	34,4
			Автохронометраж (1 круг)	с			22,64	23,64	24,94	26,64	28,64	31,14	34,64
5	Бег 300 м		Ручной хронометраж	с			34.5	36.2	38.7	41.6	45.2	49.0	53.0
			Автохронометраж	с			34.74	36.44	38.94	41.84	45.44	49.24	53.24
6	Бег 400 м		Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			49.5	52.0	56.0	1:00,0	1:05,0	1:10,5	1:16,2
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	45.90	47.34	49.74	52.24	56.24	1:00,24	1:05,24	1:10,74	1:16,44
			Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			50.3	52.8	56.4	1:00,8	1:05,8	1:11,3	1:17,0
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	46.70	48.14	50.54	53.04	56.64	1:01,04	1:06,04	1:11,54	1:17,24
7	Бег 600 м		Ручной хронометраж	мин, с			1:22,5	1:27,5	1:33,5	1:40,5	1:47,5	1:54,5	2:05,0
			Автохронометраж	мин, с			1:22,74	1:27,74	1:33,74	1:40,74	1:47,74	1:54,74	2:05,24
			Ручной хронометраж (3 круга)	мин, с			1:23,7	1:28,7	1:34,7	1:41,7	1:48,7	1:55,7	2:06,2
			Автохронометраж (3 круга)	мин, с			1:23,94	1:28,94	1:34,94	1:41,94	1:48,94	1:55,94	2:06,44
8	Бег 800 м		Ручной хронометраж	мин, с			01:54.5	02:01.0	02:10.0	02:20.0	02:31.0	02:43.0	02:58.0
			Автохронометраж	мин, с	1:46,50	1.49,24	1:54,74	2:01,24	2:10,24	2:20,24	2:31,24	2:43,24	2:58,24
			Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			01:56.1	02:02.6	02:11.6	02:21.6	02:32.6	02:44.6	02:59.6
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	1:48,10	1:50,84	1:56,34	2:02,84	2:11,84	2:21,84	2:32,84	2:44,84	2:59,84

9	Бег 1000 м	Ручной хронометраж	мин, с			02:28.0	02:37.0	02:49.0	03:03.0	03:18.0	03:35.0	03:54.0
		Автохронометраж	мин, с		2:22,24	2:28,24	2:37,24	2:49,24	3:03,24	3:18,24	3:35,24	3:54,24
		Ручной хронометраж (5 кругов)	мин, с			2:29.8	2:38.8	2:50.8	3:04.8	3:19.8	3:36.8	3:55.8
		Автохронометраж (5 кругов)	мин, с			2:30.04	2:39.04	2:51.04	3:05.04	3:20.04	3:37.04	3:56.04
10	Бег 1500 м	Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			03:54.5	04:07.5	04:25.0	04:45.0	05:10.0	05:30.0	06:10.0
		Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	3:38,24	3:46,24	3:54,74	4:07,74	4:25,24	4:45,24	5:10,24	5:30,24	6:10,24
		Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			03:56.5	04:09.5	04:27.0	04:47.0	05:12.0	05:32.0	06:12.0
		Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	3:40,24	3:48,24	3:56,74	4:09,74	4:27,24	4:47,24	5:12,24	5:32,24	6:12,24
11	Бег 1 миля	Ручной хронометраж	мин, с			04:16.5	04:30.0	04:54.0	05:19.0			
		Автохронометраж	мин, с		4:03,74	4:16,74	4:30,24	4:54,24	5:19,24			
12	Бег 3000 м	Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			08:30.0	09:00.0	09:40.0	10:20.0	11:00.0	12:00.0	13:20.0
		Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	7:52,24	8:05,24	8:30,24	9:00,24	9:40,24	10:20,24	11:00,24	12:00,24	13:20,24
		Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			08:32.0	09:02.0	09:42.0	10:22.0	11:02.0	12:02.0	13:22.0
		Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	7:54,24	8:07,24	8:32,24	9:02,24	9:42,24	10:22,24	11:02,24	12:02,24	13:22,24
13	Бег 5000 м	Ручной хронометраж	мин, с			14:40.0	15:40.0	16:45.0	17:55.0	19:10.0	20:50.0	
		Автохронометраж	мин, с	13:27,24	14:00,24	14:40,24	15:40,24	16:45,24	17:55,24	19:10,24	20:50,24	
14	Бег 10000 м	Ручной хронометраж	мин, с			30:50.0	33:10.0	35:30.0	38:40.0			
		Автохронометраж	мин, с	28:05,24	29:25,24	30:50,24	33:10,24	35:30,24	38:40,24			
15	Бег по шоссе 15 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			47:00	50:00	53:30	57:40			
16	Бег по шоссе 21,0975 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	1.02:30	1.05:00	1.09:00	1.12:30	1.17:45	1.24:00			
17	Бег по шоссе 42,195 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	2.13:00	2.20:00	2.28:30	2.38:00	2.50:00	Закончить дистанцию			
18	Бег 100 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	6.40:00	6.55:00	7.20:00	7.50:00	Закончить дистанцию				
19	Бег 24 часа	Автохронометраж или ручной хронометраж	км	255	240	220	190					
20	Эстафета 4 x 100 м	Ручной хронометраж	мин, с			42.0	44.0	46.5	49.5	52.7	56.0	01:00.0
		Автохронометраж	мин, с	39,00	40.84	42.24	44.24	46.74	49.74	52.94	56.24	1:00,24
21	Эстафета 4 x 200 м	Ручной хронометраж	мин, с			01:27.0	01:31.0	01:36.0	01:42.0	01:51.0	02:02.0	02:16.0
		Автохронометраж	мин, с		1:23,24	1:27,24	1:31,24	1:36,24	1:42,24	1:51,24	2:02,24	2:16,24
22	Эстафета 4 x 400 м	Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			03:17.0	03:27.0	03:42.0	03:59.0	04:18.0	04:39.0	05:00.0
		Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	3:03,24	3:08,24	3:17,24	3:27,24	3:42,24	3:59,24	4:18,24	4:39,24	5:00,24
		Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			03:21.0	03:30.0	03:45.0	04:02.0	04:21.0	04:42.0	05:02.0
		Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	3:06,24	3:11,24	3:21,24	3:30,24	3:45,24	4:02,24	4:21,24	4:42,24	5:02,24
23	Эстафета 4 x 800 м	Ручной хронометраж	мин, с			07:39.0	08:03.0	08:39.0	09:19.0	10:03.0	10:52.0	11:50.0
		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			01:58.0	02:02.5	02:11.5	02:22.5	02:34.0	02:48.0	03:02.0
		Автохронометраж	мин, с			1:58,24	2:02,74	2:11,74	2:22,74	2:34,24	2:48,24	3:02,24

25	Бег с барьерами 60 м	Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м (ручной хронометраж)	с			8.3	8.8	9.4	10,0			
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м (автохронометраж)	с	7.72	8,10	8.54	9.04	9.64	10.24			
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (ручной хронометраж)	с			8.2	8.7	9.3	9.9	10.5		
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж)	с			8.44	8.94	9.54	10.14	10.74		
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж)	с			8,1	8,6	9,2	9,8	10,4	10,9	
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	с			8.34	8.84	9.44	10.04	10.64	11.14	
		Высота барьеров: юноши (до 15 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)	с				8.5	9.1	9.7	10.3	10.8	11.6
		Высота барьеров: юноши (до 15 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с				8.74	9.34	9.94	10.54	11.04	11.84
26	Бег с барьерами 110 м	Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м (ручной хронометраж)	с			15,0	16,0	17.2	18.5			
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м (автохронометраж)	с	13.64	14.34	15.24	16.24	17.44	18.74			
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (ручной хронометраж)	с			14.8	15.8	17,0	18.3	19.6		
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж)	с			15.04	16.04	17.24	18.54	19.84		
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж)	с			14.6	15.6	16.8	18.1	19.4	20.6	
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	с			14.84	15.84	17.04	18.34	19.44	20.84	
27	Бег с барьерами 300 м	Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)	с				41,0	43.6	47.5	51,0	55,0	59.5
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с				41.24	43.84	47.74	51.24	55.24	59.74
28	Бег с барьерами 400 м	Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж)	мин, с			55,5	59,7	1:04,0	1:10,0	1:16,0		
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	мин, с	49,50	52,24	55,74	59,94	1:04,24	1:10,24	1:16,24		
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,840 м (ручной хронометраж)	мин, с			54,0	58,2	1:02,5	1:08,5	1:14,5		
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,840 м (автохронометраж)	мин, с			54,24	58,44	1:02,74	1:08,74	1:14,74		
29	Бег с препятствиями 2000 м	Ручной хронометраж (с ямой с водой)	мин, с			06:00.0	06:20.0	06:46.0	07:18.0	07:48.0		
		Автохронометраж (с ямой с водой)	мин, с		5:45,24	6:00,24	6:20,24	6:46,24	7:18,24	7:48,24		
		Ручной хронометраж (без ямы с водой)	мин, с			05:50.0	06:09.0	06:34.0	07:05.0	07:34.0		
		Автохронометраж (без ямы с водой)	мин, с		5:36,24	5:50,24	6:09,24	6:34,24	7:05,24	7:34,24		
30	Бег с препятствиями 3000 м	Ручной хронометраж	мин, с			09:25.0	10:02.0	10:45.0	11:30.0			
		Автохронометраж	мин, с	8:26,24	8:50,24	9:25,24	10:02,24	10:45,24	11:30,24			
31	Кросс 1 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			2:40	2:52	3:05	3:22	3:42	4:05	
32	Кросс 2 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			5:55	6:26	6:54	7:28	7:58	8:45	
33	Кросс 3 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			9:10	9:50	10:25	11:10	12:10	13:30	
34	Кросс 5 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			15:45	16:50	18:00	19:15	21:15		

35	Кросс 6 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				19:15	20:30	21:55	23:30		
36	Кросс 8 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				25:55	27:55	29:55	32:00		
37	Кросс 10 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				32:55	35:55	39:00			
38	Кросс 12 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				40:10	43:20	47:30			
39	Ходьба 1000-3000 м	1000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				04:20.0	04:45.0	05:10.0	05:40.0	06:10.0	
		2000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				09:20.0	10:00.0	10:50.0	11:50.0	12:55.0	
		3000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			12:45.0	13:40.0	14:40.0	15:50.0	17:00.0	18:15.0	19:30.0
40	Ходьба 5000 м	По стадиону	мин, с			21:50.0	23:00.0	24:50.0	27:10.0	29:50.0	31:50.0	34:10.0	
		По шоссе	мин, с			21:40	22:50	24:40	27:00	29:40	31:40	34:00	
41	Ходьба 10000 м	По стадиону	ч, мин, с		41:00.0	44:50.0	48:20.0	52:20.0	57:50.0	1:04:20			
		По шоссе	ч, мин, с		40:40	44:30	48:00	52:00	57:30	1:04:00			
42	Ходьба 20 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	1.21.30	1.29.00	1.35:00	1.42:00	1.50:00	2.03:00			
43	Ходьба 35 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с		2.41:30	2.51:00	3.05:00	Закончить дистанцию				
44	Ходьба 50 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	3.50:00	4.20:00	4.45:00	5.15:00	Закончить дистанцию				
45	Прыжок в высоту			м	2.28	2.15	2.00	1.90	1.75	1.60	1.50	1.40	1.30
46	Прыжок с шестом			м	5.65	5.15	4.60	4.20	3.70	3.20	2.80	2.40	2.10
47	Прыжок в длину			м	8.00	7.60	7.10	6.60	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00
48	Прыжок тройной			м	16.90	15.90	14.90	13.90	12.90	11.80	10.70	9.70	8.70
49	Метание диска	Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 2,0 кг	м	63.00	54.00	48.00	42.00	36.00	30.00				
		Юниоры (до 20 лет) - 1,75 кг	м			50.00	44.00	38.00	32.00	27.00			
		Юноши (14-17 лет) - 1,5 кг	м			51.00	45.00	39.00	33.00	28.00	23.00		
		Юноши (до 14 лет) - 1,0 кг	м				47.00	41.00	35.00	30.00	26.00	22.00	
50	Метание молота	Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 7,26 кг	м	76.00	67.00	60.00	54.00	48.00	42.00				
		Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг	м			61.00	55.00	49.00	43.00	38.00			
		Юноши (14-17 лет) - 5,0 кг	м			62.00	56.00	50.00	44.00	39.00	34.00		
		Юноши (до 14 лет) - 4,0 кг	м				57.00	51.00	45.00	40.00	36.00	32.00	
51	Метание копья	Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) -800 г	м	81.00	71.00	64.00	58.00	50.00	43.00	37.00			
		Юноши (16-17 лет) - 700 г	м			65.00	59.00	51.00	44.00	38.00	34.00		
		Юноши (до 16 лет) - 600 г	м				60.00	52.00	45.00	39.00	35.00	30.00	
52	Метание гранаты		Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) -700 г, юноши (до 18 лет)- 500 г	м					54.00	45.00	40.00	35.00	30.00
53	Метание мяча		140 гр.	м					70.00	60.00	50.00	45.00	40.00
54	Толкание ядра	Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 7,26 кг	м	20.30	17.20	15.60	14.00	12.00	10.00				
		Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг	м			15.90	14.30	12.30	10.30	9.30			
		Юноши (14-17 лет) - 5,0 кг	м			16.00	14.40	12.40	10.40	9.40	8.40		
		Юноши (до 14 лет) - 4,0 кг	м				15.00	13.00	11.00	10.00	9.00	8.00	

55	10-борье		Мужчины, юниоры (до 23 лет)	Очки	8150	7100	6200	5400	4600	3800			
			Юниоры (до 20 лет)	Очки			6400	5700	4700	3700	3100	2400	
			Юноши 14-17 лет	Очки			6400	5700	4700	3700	3100	2600	2000
56	7-борье		Мужчины, юниоры (до 23 лет), круг 200 м	Очки	5900	5200	4500	3900	3300	2700	2400	1900	1400
			Юниоры (до 20 лет), круг 200 м	Очки			4600	4100	3500	2900	2500	2000	1500
			Юноши (14-17 лет), круг 200 м	Очки			4600	4100	3500	2900	2500	2000	1500
57	5-борье		Мужчины, круг 200 м	Очки			3700	3300	2800	2300	2000	1700	1300
58	4-борье		Юноши (10-15 лет)	Очки			540	450	370	290	230	170	110
59	3-борье		Юноши (до 17 лет)	Очки				1800	1500	1200	1000	800	600
			Юноши (10-15 лет)	Очки				330	275	215	170	125	80
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>													
60	Бег 30-50 м	30 м	Ручной хронометраж	с						4,9	5,1	5,3	5,6
		50 м	Ручной хронометраж	с					6,9	7,3	7,7	8,2	8,6
61	Бег 60 м		Ручной хронометраж	с			7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5
			Автохронометраж	с	7,28	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
62	Бег 100 м		Ручной хронометраж	с			12,4	13,2	14,1	15,1	16,1	17,2	18,4
			Автохронометраж	с	11,30	11,84	12,64	13,44	14,34	15,34	16,34	17,44	18,64
63	Бег 200 м		Ручной хронометраж	с			25,5	27,1	29,2	31,5	33,9	36,3	39,7
			Автохронометраж	с	22,92	24,00	25,74	27,34	29,44	31,74	34,14	36,54	39,94
			Ручной хронометраж (1 круг)	с			25,9	27,5	29,6	31,9	34,2	36,9	39,9
			Автохронометраж (1 круг)	с			26,14	27,74	29,84	32,14	34,44	37,14	40,14
64	Бег 300 м		Ручной хронометраж	мин, с			40,5	42,8	45,5	49,5	53,6	58,0	1:03,0
			Автохронометраж	мин, с			40,74	43,04	45,74	49,74	53,84	58,24	1:03,24
65	Бег 400 м		Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			57,5	1:01,5	1:06,0	1:11,0	1:17,0	1:24,0	1:30,5
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	51,24	54,24	57,74	1:01,74	1:06,24	1:11,24	1:17,24	1:24,24	1:30,72
			Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			58,3	1:02,3	1:06,8	1:11,8	1:17,8	1:24,8	1:31,3
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	52,44	55,24	58,54	1:02,54	1:07,04	1:12,04	1:18,04	1:25,04	1:31,54
66	Бег 600 м		Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			01:36,5	01:43,0	01:50,5	01:59,0	02:09,0	02:20,0	02:32,0
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с			1:36,74	1:43,24	1:50,74	1:59,24	2:09,24	2:20,24	2:32,24
			Ручной хронометраж (3 круга)	мин, с			1:37,7	1:44,2	1:51,7	2:00,2	2:10,2	2:21,2	2:33,2
			Автохронометраж (3 круга)	мин, с			1:37,94	1:44,44	1:51,94	2:00,44	2:10,44	2:21,44	2:33,44

67	Бег 800 м		Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			02:15.0	02:25.0	02:36.0	02:48.0	03:01.0	03:16.0	03:35.0
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	2:00,24	2:05,64	2:15,24	2:25,24	2:36,24	2:48,24	3:01,24	3:16,24	3:35,24
			Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			02:16.6	02:26.6	02:37.6	02:49.6	03:02.6	03:17.6	03:36.6
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	2:01,84	2:07,24	2:16,84	2:26,84	2:37,84	2:49,84	3:02,84	3:17,84	3:36,84
68	Бег 1000 м		Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			02:56.0	03:07.0	03:21.0	03:37.0	03:54.0	04:14.0	04:45.0
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с		2:45,24	2:56,24	3:07,24	3:21,24	3:37,24	3:54,24	4:14,24	4:45,24
			Ручной хронометраж (5 кругов)	мин, с			2:57,8	3:08,8	3:22,8	3:38,8	3:55,8	4:15,8	4:46,8
			Автохронометраж (5 кругов)	мин, с			2:58,04	3:09,04	3:23,04	3:39,04	3:56,04	4:16,04	4:47,04
69	Бег 1500 м		Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			04:36.0	04:57.0	05:19.0	05:45.0	06:16.0	06:50.0	07:30.0
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	4:06,74	4:18,24	4:36,24	4:57,24	5:19,24	5:45,24	6:16,24	6:50,24	7:30,24
			Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			04:38.0	04:59.0	05:21.0	05:47.0	06:18.0	06:52.0	07:32.0
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	4:08,74	4:20,24	4:38,24	4:59,24	5:21,24	5:47,24	6:18,24	6:52,24	7:32,24
70	Бег 1 миля		Ручной хронометраж	мин, с			04:58.0	05:20.0	05:44.0	06:13.0			
			Автохронометраж	мин, с		4:39,24	4:58,24	5:20,24	5:44,24	6:13,24			
71	Бег 3000 м		Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			09:58.0	10:45.0	11:40.0	12:45.0	13:50.0	14:55.0	16:10.0
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	8:52,24	9:15,24	9:58,24	10:45,24	11:40,24	12:45,24	13:50,24	14:55,24	16:10,24
			Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			10:00.0	10:47.0	11:42.0	12:47.0	13:52.0	14:57.0	16:12.0
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	8:54,24	9:17,24	10:00,24	10:47,24	11:42,24	12:47,24	13:52,24	14:57,24	16:12,24
72	Бег 5000 м		Ручной хронометраж	мин, с			17:00.0	18:20.0	19:50.0	21:20.0	23:00.0	24:45.0	
			Автохронометраж	мин, с	15:18,24	16:10,24	17:00,24	18:20,24	19:50,24	21:20,24	23:00,24	24:45,24	
73	Бег 10000 м		Ручной хронометраж	мин, с			36:10.0	38:40.0	41:50.0	45:30.0			
			Автохронометраж	мин, с	32:00,24	34:00,24	36:10,24	38:40,24	41:50,24	45:30,24			
74	Бег по шоссе 15 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с			55:00	59:00	1:04:00	1:10:00			
75	Бег по шоссе 21,0975 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	1.13:00	1.17:40	1.22:00	1.27:30	1.34:30	1.43:00			
76	Бег по шоссе 42,195 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	2.32:00	2.45:00	3.00:00	3.17:00	3.35:00	Закончить дистанцию			
77	Бег 100 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	7.45:00	8.15:00	9.00:00	9.45:00	Закончить дистанцию				
78	Бег 24 часа		Автохронометраж или ручной хронометраж	км	225	210	180	150					



79	Эстафета 4 x 100 м	Ручной хронометраж	мин, с			47.8	51.0	54.5	58.5	01:02.5	01:07.2	01:12.2
		Автохронометраж	мин, с	43.25	45.24	48.04	51.24	54.74	58.74	1:02,74	1:07,44	1:12,44
80	Эстафета 4 x 200 м	Ручной хронометраж	мин, с			01:42.0	01:48.5	01:56.0	02:05.0	02:15.0	02:28.0	02:34.0
		Автохронометраж	мин, с		01:35,74	01:42,24	01:48,74	01:56,24	02:05,24	02:15,24	02:28,24	02:34,24
81	Эстафета 4 x 400 м	Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			03:49,0	04:04,0	04:23,0	04:43,0	05:06,0	05:32,0	06:02,0
		Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	3:26,24	3:35,24	3:49,24	4:04,24	4:23,24	4:43,24	5:06,24	5:32,24	6:02,24
		Круг 200 м (ручной хронометраж)	мин, с			03:52.0	04:07.0	04:26.0	04:46.0	05:09.0	05:35.0	06:05.0
		Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	3:29,24	3:38,24	3:52,24	4:07,24	4:26,24	4:46,24	5:09,24	5:35,24	6:05,24
82	Эстафета 4 x 800 м	Ручной хронометраж	мин, с			09:00.0	09:40.0	10:24.0	11:12.0	12:04.0	13:04.0	14:10.0
		Автохронометраж	мин, с			9:00,24	9:40,24	10:24,24	11:12,24	12:04,24	13:04,24	14:10,24
83	Эстафета 100 м +200 м + 300 м + 400 м	Ручной хронометраж	мин, с			02:15.0	02:23.0	02:32.0	02:46.0	02:58.0	03:10.0	03:25.0
		Автохронометраж	мин, с			02:15,24	02:23,24	02:32,24	02:46,24	02:58,24	03:10,24	03:25,24
84	Бег с барьерами 60 м	Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)	с			8.8	9.4	10.1	10.9			
		Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с	8.12	8.54	9.04	9.64	10.34	11.14			
		Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)	с			8.7	9.3	10.0	10.8	11.7	13.7	
		Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	с			8.94	9.54	10.24	11.04	11.94	13.94	
		Высота барьеров: девушки (до 15 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (ручной хронометраж)	с				9.2	9.9	10.7	11.6	13.6	14.6
		Высота барьеров: девушки (до 15 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (автохронометраж)	с				9.44	10.14	10.94	11.84	13.84	14.84
85	Бег с барьерами 100 м	Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)	с			15,0	16,0	17,2	18,5	20,0		
		Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с	12.98	13.94	15.24	16.24	17.44	18.74	20.24		
		Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)	с			14.8	15.8	17,0	18.3	19.8	21.4	23.2
		Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	с			15.04	16.04	17.24	18.54	20.04	21.64	23.44
		Высота барьеров: девушки (до 15 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)	с					16.8	18.1	19.6	21.2	23,0
86	Бег с барьерами 300 м	Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)	мин, с				47,0	50,5	55,0	1:00,0	1:05,5	
		Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	мин, с				47.24	50.74	55.24	1:00,24	1:05,74	
87	Бег с барьерами 400 м	Высота барьеров: 0,762 м (ручной хронометраж)	мин, с			1:04,0	1:09,0	1:14,6	1:20,5	1:27,5		
		Высота барьеров: 0,762 м (автохронометраж)	мин, с	55.54	59.54	1:04,24	1:09,24	1:14,84	1:20,74	1:27,74		

88	Бег с препятствиями 2000 м		Ручной хронометраж (с ямой с водой)	мин, с			06:54.0	07:21.0	07:53.0	08:32.0	09:28.0		
			Автохронометраж (с ямой с водой)	мин, с		6:35,24	6:54,24	7:21,24	7:53,24	8:32,24	9:28,24		
			Ручной хронометраж (без ямы с водой)	мин, с			06:43.0	07:09.0	07:40.0	08:18.0	09:12.0		
			Автохронометраж (без ямы с водой)	мин, с		6:25,24	6:43,24	7:09,24	7:40,24	8:18,24	9:12,24		
89	Бег с препятствиями 3000 м		Ручной хронометраж	мин, с			10:50.0	11:36.0	12:36.0	13:45.0			
			Автохронометраж	мин, с	9:42,24	10:18,24	10:50,24	11:36,24	12:36,24	13:45,24			
90	Кросс 1 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			3:12	3:26	3:48	4:08	4:29	4:53	
91	Кросс 2 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			6:58	7:30	8:02	8:50	9:40	10:40	
92	Кросс 3 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			10:55	11:52	12:56	14:00	15:05	16:20	
93	Кросс 4 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			14:30	15:46	17:05	18:50	20:10		
94	Кросс 5 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			18:28	20:00	21:40	23:55	25:30		
95	Кросс 6 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			22:40	24:20	26:20				
96	Ходьба 1000-3000 м	1000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				04:55.0	05:20.0	05:50.0	06:20.0	06:55.0	
		2000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				10:25.0	11:20.0	12:20.0	13:25.0	14:35.0	
		3000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			14:20.0	15:15.0	16:20.0	17:35.0	19:00.0	20:30.0	22:30.0
97	Ходьба 5000 м		По стадиону	мин, с		23:00.0	24:30.0	26:00.0	27:40.0	30:10.0	33:10.0	35:50.0	38:30.0
			По шоссе	мин, с		22:50	24:20	25:50	27:30	30:00	33:00	35:40	38:20
98	Ходьба 10000 м		По стадиону	ч, мин, с	45:50.0	48:30.0	51:40.0	55:10.0	59:10.0	1.03:30,0	1.09:10,0		
			По шоссе	ч, мин, с	45:30	48:10	51:20	54:50	58:50	1.03:10	1.08:50		
99	Ходьба 20 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	1.32:00	1.41:00	1.48:00	1.57:00	2.06:00	Закончить дистанцию			
100	Ходьба 50 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	4.35:00	5.05:00	5.40:00	Закончить дистанцию					
101	Прыжок в высоту			м	1.94	1.82	1.70	1.60	1.50	1.40	1.30	1.20	1.10
102	Прыжок с шестом			м	4.55	4.10	3.65	3.20	2.80	2.40	2.20	2.00	1.80
103	Прыжок в длину			м	6.65	6.25	5.90	5.55	5.10	4.70	4.30	4.00	3.60
104	Прыжок тройной			м	14.30	13.40	12.70	11.90	11.00	10.30	9.50	8.80	8.00
105	Метание диска		Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет)-1,0 кг	м	62,00	53,00	45,00	39,00	33,00	28,00	24,00	20,00	
			Девушки (до 14 лет) - 0,75 кг	м				40,00	34,00	29,00	25,00	21,00	17,00

106	Метание молота	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг	м	69.00	57.00	48.00	42.00	36.00	31.00	27.00	23.00	
		Девушки (до 18 лет) - 3,0 кг	м			51.00	45.00	39.00	33.00	28.00	24.00	20.00
107	Метание копья	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 600 г	м	61.00	52.00	46.00	39.00	32.00	24.00	21.00		
		Девушки (до 18 лет) - 500г	м			47.00	40.00	33.00	25.00	22.00	19.00	
		Девушки (до 14 лет) - 400г	м				41.00	34.00	26.00	23.00	20.00	17.00
108	Метание гранаты	500 г	м					40.00	35.00	30.00	26.00	22.00
109	Метание мяча	140 г	м					58.00	48.00	39.00	32.00	25.00
110	Толкание ядра	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг	м	18.40	15.80	14.00	12.00	10.00	8.20	7.20		
		Девушки (до 18 лет) - 3,0 кг	м			14.80	12.80	10.80	9.00	8.00	7.00	6.00
111	7-борье	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет)	Очки	6150	5250	4500	3900	3300	2700	2000	1600	
		Девушки (14-17 лет)	Очки			4700	4100	3300	2500	2100	1700	1300
112	5-борье	Женщины, круг 200 м	Очки	4500	3850	3400	2900	2400	1900	1600	1300	1000
		Девушки (14-17 лет), круг 200 м	Очки			3400	2900	2400	1900	1400	1000	700
113	4-борье	Девушки (10-15 лет)	Очки			540	450	370	290	230	170	110
114	3-борье	Девушки (до 17 лет)	Очки				1800	1500	1200	1000	800	600
		Девушки (10-15 лет)	Очки				330	275	215	170	125	80
<b>МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ</b>												
115	Эстафета 4х400 м - смешанная	Ручной хронометраж	мин, с	3:14,5	3:21,5	3:33,0	3:45,0	4:02,5	4:22,0	4:42,0	5:05,5	5:31,0
		Автохронометраж	мин, с	3:14,74	3:21,74	3:33,24	3:45,74	4:02,74	4:22,24	4:42,24	5:05,74	5:31,24
Иные условия			<p>1. МСМК присваивается:</p> <p>1.1. За выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>1.2. За выполнение нормы на чемпионате России, Кубке России - если это предусмотрено Положением о Единой всероссийской спортивной классификации.</p> <p>2. МС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа, чемпионов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.</p> <p>3. КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата муниципального образования (за исключением кроссов, где КМС присваивается за результаты, показанные на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга).</p> <p>4. I юношеский спортивный разряд присваивается до 18 лет, II юношеский спортивный разряд - до 16 лет, III юношеский спортивный разряд - до 14 лет.</p> <p>5. МСМК и МС присваиваются при участии в судействе спортивных соревнований (кроме спортивных соревнований, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП) в составе главной судейской коллегии не менее трех спортивных судей квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории».</p>									

6. Нормы, выполняемые на спортивных соревнованиях на открытом воздухе, помечены словами «круг 400 м», а в помещении - «круг 200 м».
7. Нормы МСМК и МС засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов для метаний, рекомендованных для мужчин и женщин. Нормы КМС и ниже засчитываются с рекомендованными для каждой возрастной группы высотой и расстановкой барьеров, а также массой снарядов для метаний.
8. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет), юноши, девушки (до 15 лет).
- Всемирная универсиада, первенство мира среди студентов, Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (17-25 лет).
9. 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.
10. В спортивных дисциплинах, в которых отсутствуют нормы для спортивных соревнований в помещении, при проведении спортивных соревнований в помещении используются нормы для спортивных соревнований на открытом воздухе.
11. 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)			
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	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание	
Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 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	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
Многоборья (при проведении в помещении)			
Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 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	до 17 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)			
	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	до 17 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	
	12. Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице Международной Ассоциации легкоатлетических федераций. Оценка результатов в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (до 15 лет) проводится по пункту 5 «Оценка результатов спортивных соревнований в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (до 15 лет) для присвоения спортивных разрядов» настоящих норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».			
	13. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.			

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

5. Оценка результатов спортивных соревнований в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (10-15 лет) для присвоения спортивных разрядов.

## Юноши (10-15 лет)

Очки	Бег					Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)	Метание мяча (м)
	60 м (с)		600 м (с)	800 м (с)	1000 м (с)			
	Ручной хронометраж	Автохроно- метраж						
180	6.5	6.74	01:19.4	01:51,5	02:25.0	214	745	105.00
179		6.75	01:19.5	01:51.6	02:25.1		744	104.70
178		6.76	01:19.6	01:51.7	02:25.2		743	104.40
177		6.77	01:19.7	01:51.8	02:25.3	213	742	104.10
176		6.78	01:19.8	01:51.9	02:25.4		741	103.80
175		6.79	01:19.9	01:52.0	02:25.5		740	103.50
174		6,80	01:20.0	01:52.1	02:25.6	212	739	103.20
173		6.81	01:20.1	01:52.2	02:25.7		738	102.90
172		6.82	01:20.2	01:52.3	02:25.8		737	102.60
171		6.83	01:20.3	01:52.4	02:25.9	211	736	102.30
170	6.6	6.84	01:20.4	01:52.5	02:26.0		735	102.00
169		6.85	01:20.5	01:52.6	02:26.1		734	101.70
168		6.86	01:20.6	01:52.7	02:26.2	210	733	101.40
167		8.87	01:20.7	01:52.8	02:26.3		732	101.10
166		6.88	01:20.8	01:52.9	02:26.4		731	100.80
165		6.89	01:20.9	01:53.0	02:26.5	209	730	100.50
164		6,90	01:21.0	01:53.1	02:26.6		729	100.20
163		6.91	01:21.1	01:53.2	02:26.7		728	99.90
162		6.92	01:21.2	01:53.3	02:26.8	208	727	99.60
161		6.93	01:21.3	01:53.4	02:26.9		726	99.30
160	6.7	6.94	01:21.4	01:53.5	02:27.0		725	99.00
159		6.95	01:21.5	01:53.6	02:27.1	207	724	98.60
158		6.96	01:21.6	01:53.7	02:27.2		723	98.20
157		6.97	01:21.7	01:53.8	02:27.3		722	97.80
156		6.98	01:21.8	01:53.9	02:27.4	206	721	97.40
155		6.99	01:21.9	01:54.0	02:27.5		720	97.00
154		7,00	01:22.0	01:54.1	02:27.6		719	96.60
153		7.01	01:22.2	01:54.2	02:27.7	205	718	96.20
152		7.02	01:22.3	01:54.3	02:27.8		717	95.80
151		7.03	01:22.4	01:54.4	02:27.9		716	95.40
150	6.8	7.04	01:22.5	01:54.5	02:28.0	204	715	95.00

149		7.05	01:22.6	01:54.6	02:28.3		714	94.50
148		7.06	01:22.7	01:54.7	02:28.6		713	94.00
147		7.07	01:22.8	01:54.8	02:28.9	203	712	93.50
146		7.08	01:22.9	01:55.0	02:29.2		711	93.00
145		7.09	01:23.0	01:55.2	02:29.5		710	92.50
144		7,10	01:23.1	01:55.4	02:29.8	202	708	92.00
143		7.11	01:23.2	01:55.6	02:30.1		706	91.50
142		7.12	01:23.3	01:55.8	02:30.4	201	704	91.00
141		7.13	01:23.4	01:56.0	02:30.7		702	90.50
140	6.9	7.14	01:23.5	01:56.2	02:31.0	200	700	90.00
139		7.15	01:23.7	01:56.4	02:31.3		698	89.50
138		7.16	01:23.9	01:56.6	02:31.6	199	696	89.00
137		7.17	01:24.1	01:56.8	02:31.9		694	88.50
136		7.18	01:24.3	01:57.0	02:32.2	198	692	88.00
135		7.19	01:24.5	01:57.2	02:32.5		690	87.50
134		7,20	01:24.7	01:57.4	02:32.8	197	688	87.00
133		7.21	01:24.9	01:57.6	02:33.1		686	86.50
132		7.22	01:25.1	01:57.8	02:33.4	196	684	86.00
131		7.23	01:25.3	01:58.0	02:33.7		682	85.50
130	7	7.24	01:25.5	01:58.2	02:34.0	195	680	85.00
129		7.25	01:25.7	01:58.4	02:34.3		678	84.50
128		7.26	01:25.9	01:58.6	02:34.6	194	676	84.00
127		7.27	01:26.1	01:58.9	02:34.9		674	83.50
126		7.28	01:26.3	01:59.2	02:35.2	193	672	83.00
125		7.29	01:26.5	01:59.5	02:35.5		670	82.50
124		7,30	01:26.7	01:59.8	02:35.8	192	668	82.00
123		7.31	01:26.9	02:00.1	02:36.1		666	81.50
122		7.32	01:27.1	02:00.4	02:36.4	191	664	81.00
121		7.33	01:27.3	02:00.7	02:36.7		662	80.50
120	7.1	7.34	01:27.5	02:01.0	02:37.0	190	660	80.00
119		7.35	01:27.8	02:01.4	02:37.6		657	79.50
118		7.36	01:28.1	02:01.8	02:38.2	189	654	79.00
117		7.37	01:28.4	02:02.2	02:38.8		651	78.50
116		7.38	01:28.7	02:02.6	02:39.4	188	648	78.00
115		7,40	01:29.0	02:03.0	02:40.0		645	77.50
114		7.42	01:29.3	02:03.4	02:40.6	187	642	77.00
113	7.2	7.44	01:29.6	02:03.8	02:41.2		639	76.50
112		7.45	01:29.9	02:04.2	02:41.8	186	636	76.00
111		7.46	01:30.2	02:04.6	02:42.4		633	75.50
110		7.47	01:30.5	02:05.0	02:43.0	185	630	75.00

109		7.48	01:30.8	02:05.5	02:43.7	184	627	74.50
108		7,50	01:31.1	02:06.0	02:44.4	183	624	74.00
107		7.52	01:31.4	02:06.5	02:45.1	182	621	73.50
106	7.3	7,54	01:31.7	02:07.0	02:45.8	181	618	73.00
105		7.55	01:32.0	02:07.5	02:46.5	180	615	72.50
104		7,56	01:32.3	02:08.0	02:47.2	179	612	72.00
103		7,57	01:32.6	02:08.5	02:47.9	178	609	71.50
102		7,60	01:32.9	02:09.0	02:48.6	177	606	71.00
101		7.62	01:33.2	02:09.5	02:49.3	176	603	70.50
100	7.4	7.64	01:33.5	02:10.0	02:50.0	175	600	70.00
99		7.66	01:33.8	02:10.5	02:50.6	174	598	69.50
98		7.68	01:34.1	02:11.0	02:51.2		596	69.00
97		7,70	01:34.4	02:11.5	02:51.8	173	594	68.50
96		7.72	01:34.7	02:12.0	02:52.4	172	592	68.00
95	7.5	7.74	01:35.0	02:12.5	02:53.0		590	67.50
94		7.76	01:35.3	02:13.0	02:53.6	171	588	67.00
93		7.78	01:35.6	02:13.5	02:54.2	170	586	66.50
92		7,80	01:35.9	02:14.0	02:54.8		584	66.00
91		7.82	01:36.2	02:14.5	02:55.4	169	582	65.50
90	7.6	7.84	01:36.5	02:15.0	02:56.0	168	580	65.00
89		7.86	01:36.9	02:15.5	02:56.7		578	64.50
88		7.88	01:37.3	02:16.0	02:57.4	167	576	64.00
87		7.90	01:37.7	02:16.5	02:58.1	166	574	63.50
86		7.92	01:38.1	02:17.0	02:58.8		572	63.00
85	7.7	7.94	01:38.5	02:17.5	02:59.5	165	570	62.50
84		7.96	01:38.9	02:18.0	03:00.2	164	567	62.00
83		7.98	01:39.3	02:18.5	03:00.9	163	564	61.50
82		8,00	01:39.7	02:19.0	03:01.6	162	561	61.00
81		8.02	01:40.1	02:19.5	03:02.3	161	558	60.50
80	7.8	8.04	01:40.5	02:20.0	03:03.0	160	555	60.00
79		8.06	01:40.9	02:20.7	03:04.0		552	59.50
78		8.08	01:41.3	02:21.4	03:05.0	159	549	59.00
77		8.11	01:41.7	02:22.1	03:06.0	158	546	58.50
76	7.9	8.14	01:42.1	02:22.8	03:07.0		543	58.00
75		8.16	01:42.5	02:23.5	03:08.0	157	540	57.50
74		8.18	01:43.0	02:24.2	03:09.0	156	536	57.00
73		8.21	01:43.5	02:24.9	03:10.0		532	56.50
72	8	8.24	01:44.0	02:25.6	03:11.0	155	528	56.00
71		8.26	01:44.5	02:26.3	03:12.0	154	524	55.50
70		8.28	01:45.0	02:27.0	03:13.0		520	55.00



69		8.31	01:45.5	02:27.8	03:14.0	153	516	54.50
68	8.1	8.34	01:46.0	02:28.6	03:15.0	152	512	54.00
67		8.37	01:46.5	02:29.4	03:16.0		508	53.50
66		8.40	01:47.0	02:30.2	03:17.0	151	504	53.00
65	8.2	8.44	01:47.5	02:31.0	03:18.0	150	500	52.50
64		8.47	01:47.9	02:31.8	03:19.0		496	52.00
63		8,50	01:48.3	02:32.6	03:20.0	149	493	51.50
62	8.3	8.54	01:48.7	02:33.4	03:21.0	148	490	51.00
61		8.57	01:49.1	02:34.2	03:22.0		486	50.50
60		8.60	01:49.5	02:35.0	03:23.0	147	483	50.00
59	8.4	8.64	01:49.9	02:35.8	03:24.0	146	480	49.50
58		8.67	01:50.3	02:36.6	03:25.0		476	49.00
57		8,70	01:50.7	02:37.4	03:26.0	145	473	48.50
56	8.5	8.74	01:51.1	02:38.2	03:27.0	144	470	48.00
55		8.77	01:51.5	02:39.0	03:28.0		466	47.50
54		8.80	01:52.0	02:39.8	02:29.0	143	463	47.00
53	8.6	8.84	01:52.5	02:40.6	03:30.0	142	460	46.50
52		8.87	01:53.0	02:41.4	03:31.0		456	46.00
51		8.90	01:53.5	02:42.2	03:33.0	141	453	45.50
50	8.7	8.94	01:54.0	02:43.0	03:35.0	140	450	45.00
49		8.97	01:54.7	02:44.0	03:36.0		446	44.50
48		9.00	01:55.4	02:45.0	03:37.0	139	443	44.00
47	8.8	9.04	01:56.1	02:46.0	03:38.0	138	440	43.50
46		9.07	01:56.8	02:47.0	03:39.0		436	43.00
45		9.10	01:57.5	02:48.0	03:40.0	137	433	42.50
44	8.9	9.14	01:58.2	02:49.0	03:41.0	136	430	42.00
43		9.17	01:58.9	02:50.0	03:42.0		426	41.50
42		9.20	01:59.6	02:51.0	03:43.0	135	423	41.00
41	9	9.24	02:00.3	02:52.0	03:44.0	134	420	40.50
40		9.29	02:01.0	02:53.0	03:45.0		416	40.00
39	9.1	9.34	02:01.8	02:54.0	03:46.0	133	413	39.50
38		9.39	02:02.6	02:55.0	03:48.0	132	410	39.00
37	9.2	9.44	02:03.4	02:56.0	03:50.0		406	38.50
36		9.49	02:04.2	02:57.0	03:52.0	131	403	38.00
35	9.3	9.54	02:05.0	02:58.0	03:54.0	130	400	37.50
34		9.59	02:06.0	02:59.0	03:56.0	129	397	37.00
33	9.4	9.64	02:07.0	03:00.0	03:58.0	128	394	36.50
32		9.69	02:08.0	03:01.0	04:00.0	127	390	36.00
31	9.5	9.74	02:09.0	03:02.0	04:02.0	126	387	35.50
30		9.79	02:10.0	03:03.0	04:04.0	125	384	35.00

29	9.6	9.84	02:11.0	03:04.0	04:06.0	124	380	34.50
28		9.89	02:12.0	03:05.0	04:08.0	123	377	34.00
27	9.7	9.94	02:13.0	03:06.0	04:10.0	122	374	33.50
26		9.99	02:14.0	03:07.0	04:12.0	121	370	33.00
25	9.8	10.04	02:15.0	03:08.0	04:14.0	120	367	32.50
24		10.09	02:16.0	03:09.0	04:16.0	119	364	32.00
23	9.9	10.14	02:17.0	03:10.0	04:18.0	118	361	31.50
22		10.19	02:18.0	03:11.0	04:20.0	117	358	31.00
21	10	10.24	02:19.0	03:12.0	04:22.0	116	355	30.50
20	10.1	10.34	02:20.0	03:13.0	04:24.0	115	352	30.00
19	10.2	10.44	02:21.0	03:14.0	04:26.0	114	349	29.50
18	10.3	10.54	02:22.0	03:15.0	04:28.0	113	346	29.00
17	10.4	10.64	02:23.0	03:16.0	04:30.0	112	343	28.00
16	10.5	10.74	02:24.0	03:17.0	04:32.0	111	340	27.00
15	10.6	10.84	02:25.0	03:18.0	04:34.0	110	337	26.00
14	10.7	10.94	02:26.0	03:19.0	04:36.0	109	334	25.00
13	10.8	11.04	02:27.0	03:20.0	04:38.0	108	331	24.00
12	10.9	11.14	02:28.0	03:21.0	04:40.0	107	328	23.00
11	11	11.24	02:29.0	03:22.0	04:42.0	106	325	22.00
10	11.1	11.34	02:30.0	03:23.0	04:44.0	105	322	21.00
9	11.2	11.44	02:31.0	03:24.0	04:46.0	104	319	20.00
8	11.3	11.54	02:32.0	03:25.0	04:48.0	103	316	19.00
7	11.4	11.64	02:33.0	03:26.0	04:50.0	102	313	18.00
6	11.5	11.74	02:34.0	03:27.0	04:52.0	101	310	17.00
5	11.6	11.84	02:35.0	03:28.0	04:54.0	100	307	16.00
4	11.7	11.94	02:36.0	03:29.0	04:56.0	99	304	15.00
3	11.8	12.04	02:37.0	03:30.0	04:58.0	98	301	14.00
2	11.9	12.14	02:38.0	03:31.0	05:00.0	97	298	13.00
1	12	12.24	02:39.0	03:32.0	05:02.0	96	295	12.00

## Девушки (10-15 лет)

Очки	Бег				Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)	Метание мяча (м)
	60 м (с)		500 м (с)	600 м (с)			
	Ручной хронометраж	Автохронометраж					
180	7.3	7.54	01:14.0	01:33.5	184	620	91.00
179		7.55	01:14.1	01:33.6		619	90.70
178		7.56	01:14.2	01:33.7		618	90.40
177		7.57	01:14.3	01:33.8	183	617	90.10
176		7.58	01:14.4	01:33.9		616	89.80
175		7.59	01:14.5	01:34.0		615	89.50
174		7.60	01:14.6	01:34.1	182	614	89.20
173		7.61	01:14.7	01:34.2		613	88.90
172		7.62	01:14.8	01:34.3		612	88.60
171		7.63	01:14.9	01:34.4	181	611	88.30
170	7.4	7.64	01:15.0	01:34.5		610	88.00
169		7.65	01:15.1	01:34.6		609	87.70
168		7.66	01:15.2	01:34.7	180	608	87.40
167		7.67	01:15.3	01:34.8		607	87.10
166		7.68	01:15.4	01:34.9		606	86.80
165		7.69	01:15.5	01:35.0	179	605	86.50
164		7.70	01:15.6	01:35.1		604	86.20
163		7.71	01:15.7	01:35.2		603	85.90
162		7.72	01:15.8	01:35.3	178	602	85.60
161		7.73	01:15.9	01:35.4		601	85.30
160	7.5	7.74	01:16.0	01:35.5		600	85.00
159		7.75	01:16.1	01:35.6	177	599	84.60
158		7.76	01:16.2	01:35.7		598	84.20
157		7.77	01:16.3	01:35.8		597	83.80
156		7.78	01:16.4	01:35.9	176	596	83.40
155		7.79	01:16.5	01:36.0		595	83.00
154		7.80	01:16.6	01:36.1		594	82.60
153		7.81	01:16.7	01:36.2	175	593	82.20
152		7.82	01:16.8	01:36.3		592	81.80
151		7.83	01:16.9	01:36.4		591	81.40
150	7.6	7.84	01:17.0	01:36.5	174	590	81.00
149		7.85	01:17.1	01:36.7		589	80.50
148		7.86	01:17.2	01:36.9		588	80.00
147		7.87	01:17.3	01:37.1		587	79.50

146		7.88	01:17.4	01:37.3	173	586	79.00
145		7.89	01:17.5	01:37.5		585	78.50
144		7.90	01:17.6	01:37.7		584	78.00
143		7.91	01:17.7	01:37.9		583	77.50
142		7.92	01:17.8	01:38.1	172	582	77.00
141		7.93	01:17.9	01:38.3		581	76.50
140	7.7	7.94	01:18.0	01:38.5		580	76.00
139		7.95	01:18.2	01:38.7		579	75.50
138		7.96	01:18.4	01:38.9	171	578	75.00
137		7.97	01:18.6	01:39.1		577	74.50
136		7.98	01:18.8	01:39.3		576	74.00
135		7.99	01:19.0	01:39.5	170	575	73.50
134		8.00	01:19.2	01:39.7		574	73.00
133		8.01	01:19.4	01:39.9		573	72.50
132		8.02	01:19.6	01:40.1	169	572	72.00
131		8.03	01:19.8	01:40.3		571	71.50
130	7.8	8.04	01:20.0	01:40.5		570	71.00
129		8.06	01:20.2	01:40.8	168	569	70.50
128		8.08	01:20.4	01:41.1		568	70.00
127		8.10	01:20.6	01:41.4		567	69.50
126		8.12	01:20.8	01:41.7	167	566	69.00
125	7.9	8.14	01:21.0	01:42.0		565	68.50
124		8.16	01:21.2	01:42.3		563	68.00
123		8.18	01:21.4	01:42.6	166	561	67.50
122		8.20	01:21.6	01:42.9		559	67.00
121		8.22	01:21.8	01:43.2		557	66.50
120	8.0	8.24	01:22.0	01:43.5	165	555	66.00
119		8.26	01:22.2	01:43.8		554	65.50
118		8.28	01:22.4	01:44.1	164	553	65.00
117		8.30	01:22.6	01:44.4	163	552	64.50
116		8.32	01:22.8	01:44.7	162	551	64.00
115	8.1	8.34	01:23.0	01:45.0		550	63.50
114		8.36	01:23.2	01:45.3	161	548	63.00
113		8.38	01:23.4	01:45.6	160	546	62.50
112		8.40	01:23.6	01:45.9	159	544	62.00
111		8.42	01:23.8	01:46.2		542	61.50
110	8.2	8.44	01:24.0	01:46.5	158	540	61.00
109		8.46	01:24.3	01:46.9	157	538	60.50
108		8.48	01:24.6	01:47.3	156	536	60.00
107		8.50	01:24.9	01:47.7		534	59.50

106		8.52	01:25.2	01:48.1	155	532	59.00
105	8.3	8.54	01:25.5	01:48.5	154	530	58.50
104		8.56	01:25.8	01:48.9	153	528	58.00
103		8.58	01:26.1	01:49.3		526	57.50
102		8.60	01:26.4	01:49.7	152	524	57.00
101		8.62	01:26.7	01:50.1	151	522	56.50
100	8.4	8.64	01:27.0	01:50.5	150	520	56.00
99		8.66	01:27.3	01:50.9		518	55.50
98		8.68	01:27.6	01:51.3	149	516	55.00
97		8.71	01:27.9	01:51.7		514	54.50
96	8.5	8.74	01:28.2	01:52.1	148	512	54.00
95		8.76	01:28.5	01:52.5		510	53.50
94		8.78	01:28.8	01:52.9	147	508	53.00
93		8.81	01:29.1	01:53.3		506	52.50
92	8.6	8.84	01:29.4	01:53.7	146	504	52.00
91		8.86	01:29.7	01:54.1		502	51.50
90		8.88	01:30.0	01:54.5	145	500	51.00
89		8.91	01:30.3	01:54.9		498	50.50
88	8.7	8.94	01:30.6	01:55.3	144	496	50.00
87		8.96	01:30.9	01:55.7		494	49.50
86		8.98	01:31.2	01:56.1	143	492	49.00
85		9.01	01:31.5	01:56.5		490	48.50
84	8.8	9.04	01:31.8	01:57.0	142	488	48.00
83		9.06	01:32.1	01:57.5		486	47.50
82		9.08	01:32.4	01:58.0	141	484	47.00
81		9.11	01:32.7	01:58.5		482	46.50
80	8.9	9.14	01:33.0	01:59.0	140	480	46.00
79		9.17	01:33.4	01:59.7	139	478	45.50
78		9.20	01:33.8	02:00.4		476	45.00
77	9.0	9.24	01:34.2	02:01.1	138	474	44.50
76		9.27	01:34.6	02:01.8	137	472	44.00
75		9.30	01:35.0	02:02.5		470	43.50
74	9.1	9.34	01:35.4	02:03.2	136	467	43.00
73		9.37	01:35.8	02:03.9	135	464	42.50
72		9.40	01:36.2	02:04.6		461	42.00
71	9.2	9.44	01:36.6	02:05.3	134	458	41.50
70		9.47	01:37.0	02:06.0	133	455	41.00
69		9.50	01:37.4	02:06.8		452	40.50
68	9.3	9.54	01:37.8	02:07.6	132	449	40.00
67		9.57	01:38.2	02:08.4	131	446	39.50

66		9.60	01:38.6	02:09.2		443	39.00
65	9.4	9.64	01:39.0	02:10.0	130	440	38.50
64		9.67	01:39.4	02:10.6	129	438	38.00
63		9.70	01:39.8	02:11.2		436	37.50
62	9.5	9.74	01:40.2	02:11.8	128	434	37.00
61		9.77	01:40.6	02:12.4	127	432	36.50
60		9.80	01:41.0	02:13.0		430	36.00
59	9.6	9.84	01:41.5	02:13.7	126	427	35.50
58		9.87	01:42.0	02:14.4	125	424	35.00
57		9.90	01:42.5	02:15.1		421	34.50
56	9.7	9.94	01:43.0	02:15.8	124	418	34.00
55		9.97	01:43.5	02:16.5	123	415	33.50
54		10.00	01:44.0	02:17.2		412	33.00
53	9.8	10.04	01:44.5	02:17.9	122	409	32.50
52		10.07	01:45.0	02:18.6	121	406	32.00
51		10.10	01:45.5	02:19.3		403	31.50
50	9.9	10.14	01:46.0	02:20.0	120	400	31.00
49		10.17	01:46.6	02:20.6	119	398	30.50
48		10.20	01:47.2	02:21.2		396	30.00
47	10.0	10.24	01:47.8	02:21.8	118	394	29.50
46		10.27	01:48.4	02:22.4	117	392	29.00
45		10.30	01:49.0	02:23.0		390	28.50
44	10.1	10.34	01:49.6	02:23.7	116	387	28.00
43		10.37	01:50.2	02:24.4	115	384	27.50
42		10.40	01:50.8	02:25.1		381	27.00
41	10.2	10.44	01:51.4	02:25.8	114	378	26.50
40		10.49	01:52.0	02:26.5	113	375	26.00
39	10.3	10.54	01:52.6	02:27.2		372	25.50
38		10.59	01:53.2	02:27.9	112	369	25.00
37	10.4	10.64	01:53.8	02:28.6	111	366	24.50
36		10.69	01:54.4	02:29.3		363	24.00
35	10.5	10.74	01:55.0	02:30.0	110	360	23.50
34		10.79	01:55.8	02:31.0	109	357	23.00
33	10.6	10.84	01:56.6	02:32.0		354	22.50
32		10.89	01:57.4	02:33.0	108	351	22.00
31	10.7	10.94	01:58.2	02:34.0	107	348	21.50
30		10.99	01:59.0	02:35.0		345	21.00
29	10.8	11.04	01:59.8	02:36.0	106	342	20.50
28		11.09	02:00.6	02:37.0	105	339	20.00
27	10.9	11.14	02:01.4	02:38.0		336	19.50

26		11.19	02:02.2	02:39.0	104	333	19.00
25	11.0	11.24	02:03.0	02:40.0	103	330	18.50
24		11.29	02:03.8	02:41.0		327	18.00
23	11.1	11.34	02:04.6	02:42.0	102	324	17.50
22		11.39	02:05.4	02:43.0	101	321	17.00
21	11.2	11.44	02:06.2	02:44.0		318	16.50
20		11.49	02:07.0	02:45.0	100	315	16.00
19	11.3	11.54	02:07.8	02:46.0	99	312	15.50
18		11.59	02:08.6	02:47.0		309	15.00
17	11.4	11.64	02:09.4	02:48.0	98	306	14.50
16		11.69	02:10.2	02:49.0	97	303	14.00
15	11.5	11.74	02:11.0	02:50.0		300	13.50
14		11.79	02:11.8	02:51.0	96	297	13.00
13	11.6	11.84	02:12.6	02:52.0	95	294	12.50
12		11.89	02:13.4	02:53.0		291	12.00
11	11.7	11.94	02:14.2	02:54.0	94	288	11.50
10		11.99	02:15.0	02:55.0	93	285	11.00
9	11.8	12.04	02:16.0	02:56.0		282	10.50
8		12.09	02:17.0	02:57.0	92	279	10.00
7	11.9	12.14	02:18.0	02:58.0	91	276	9.50
6		12.19	02:19.0	02:59.0		273	9.00
5	12.0	12.24	02:20.0	03:00.0	90	270	8.50
4	12.1	12.34	02:21.0	03:01.0	89	266	8.00
3	12.2	12.44	02:22.0	03:02.0	88	262	7.50
2	12.3	12.54	02:23.0	03:03.0	87	258	7.00
1	12.4	12.64	02:24.0	03:04.0	86	254	6.50

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «легкая атлетика»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ч - час;

мин - минута;

км - километр;

гр. - грамм.