

Лёгкая атлетика – Мужчины

Вид дисциплины		Ед. изм.	МСМК	МС	КМС	1 р.	2 р.	3 р.	1 юн.	2 юн.	3 юн.
Бег 30 м		с	–	–	–	–	–	4,1	4,4	4,8	5,1
Бег 50 м		с	–	–	–	6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
Бег 60 м	ручной	с	–	6,5	6,7	7,0	7,3	7,7	8,1	8,6	9,2
	автохрон		6,64	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
Бег 100 м	ручной	с	–	10,4	10,6	11,1	11,7	12,6	13,3	14,1	15,1
	автохрон		10,24	10,74	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
Бег 200 м	ручной	с	–	21,0	21,9	22,9	24,1	25,5	27,9	30,4	33,9
	автохрон	с	20,64	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,34
	круг 200 м, ручной	с	–	21,6	22,4	23,4	24,6	26,4	28,4	30,8	34,2
	круг 200 м, автохрон	с	–	21,94	22,74	23,74	24,94	26,74	28,74	31,14	34,54
Бег 300 м	ручной	с	–	–	34,4	36,9	39,9	42,9	46,9	52,9	58,9
	автохрон	с	–	–	34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
	круг 200 м, ручной	с	–	–	35,0	37,5	40,5	43,5	47,5	53,5	59,5
	круг 200 м, автохрон	с	–	–	35,34	37,84	40,84	43,84	47,84	53,84	59,84
Бег 400 м	ручной	мин, с	–	47,4	49,4	51,9	55,9	59,9	1.04,9	1.09,9	1.14,9
	автохрон	мин, с	45,84	47,74	49,65	52,15	56,15	1.00,15	1.05,15	1.10,15	1.15,15
	круг 200 м, ручной	мин, с	–	48,2	50,4	52,9	56,9	1.00,9	1.05,9	1.10,9	1.15,9
	круг 200 м, автохрон	мин, с	46,64	48,54	50,65	53,15	57,15	1.01,15	1.06,15	1.11,15	1.16,15
Бег 600 м	ручной хроном.	мин, с	–	–	1.23,0	1.28,0	1.34,0	1.41,0	1.47,0	1.55,0	2.06,0
	круг 200 м, ручной	мин, с	–	–	1.24,0	1.29,0	1.35,0	1.42,0	1.48,0	1.56,0	2.07,0
Бег 800 м	ручной	мин, с	–	1.49,5	1.56,0	2.02,0	2.11,0	2.21,0	2.31,0	2.41,0	2.51,0
	автохрон	мин, с	1.46,34	1.49,84	1.56,34	2.02,34	2.11,34	2.21,34	2.31,34	2.41,34	2.51,34
	круг 200 м, ручной	мин, с	–	1.51,0	1.58,0	2.04,0	2.13,0	2.23,0	2.33,0	2.43,0	2.53,0
	круг 200 м, автохрон	мин, с	1.47,84	1.51,34	1.58,34	2.04,34	2.13,34	2.23,34	2.33,34	2.43,34	2.53,34
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 1000 м	круг 400 м	мин, с	–	–	2.29,0	2.37,0	2.49,0	3.01,0	3.15,0	3.35,0	4.00,0
	круг 200 м	мин, с	–	–	2.31,0	2.39,0	2.51,0	3.03,0	3.17,0	3.37,0	4.02,0
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 1500 м	круг 400 м	мин, с	3.38,00	3.46,50	3.59,0	4.12,0	4.27,0	4.47,0	5.10,0	5.30,0	6.10,0
	круг 200 м	мин, с	3.40,00	3.48,50	4.01,0	4.14,0	4.29,0	4.49,0	5.12,0	5.32,0	6.12,0
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 1 миль		мин, с	–	4.04,00	4.17,0	4.32,0	4.49,0	5.10,0	–	–	–
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 3000 м	круг 400 м	мин, с	7.54,00	8.06,00	8.33,0	9.03,0	9.45,0	10.25,0	11.05,0	12.00,0	13.20,0
	круг 200 м	мин, с	7.57,00	8.09,00	8.36,0	9.06,0	9.48,0	10.28,0	11.08,0	12.03,0	13.23,0
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 5000 м		мин, с	13.30,00	14.05,00	14.45,0	15.35,0	16.40,0	17.50,0	19.05,0	20.35,0	–
Бег 10 000 м		мин, с	28.20,00	29.30,00	30.40,0	32.35,0	34.55,0	39.00,0	–	–	–
Бег на шоссе 10 км		мин, с	–	29.25,00	30.35,0	32.30,0	34.50,0	38.55,0	–	–	–
Бег на шоссе 15 км		мин, с	–	45.15,00	47.15	49.15	52.30	57.00	–	–	–
Бег на шоссе 21,0975 км		ч:мин:с	1:03.00	1:05.45	1:09.00	1:11.30	1:15.00	1:21.00	–	–	–
Бег на шоссе 42,195 км		ч:мин:с	2:12.30	2:20.00	2:28.00	2:37.00	2:50.00	зак. дист.	–	–	–
Бег на шоссе 100 км		ч:мин:с	6:45.00	7:10.00	7:30.00	7:50.00	зак. дист.	–	–	–	–
Бег на шоссе (суточный)		км	250	230	210	190	–	–	–	–	–
Эстафетный бег 4 x 100 м	ручной	мин, с	–	–	42,0	44,0	46,5	50,0	53,0	56,0	1.00,0
	автохрон	мин, с	39,24	41,24	42,34	44,34	46,84	50,34	53,34	56,34	1.00,34
Эстафетный бег 4 x 200 м	круг 200 м, ручной	мин, с	–	–	1.29,0	1.32,5	1.37,0	1.44,0	1.53,0	2.03,0	2.18,0
	круг 200 м, автохрон	мин, с	–	–	1.29,34	1.32,84	1.37,34	1.44,34	1.53,34	2.03,34	2.18,34
Эстафетный бег 4 x 400 м	круг 400 м, ручной	мин, с	–	–	3.17,0	3.27,0	3.43,0	3.59,0	4.19,0	4.39,0	4.59,0
	круг 400 м, автохрон	мин, с	3.03,34	3.09,34	3.17,34	3.27,34	3.43,34	3.59,34	4.19,34	4.39,34	4.59,34
	круг 200 м, ручной	мин, с	–	–	3.20,0	3.30,0	3.46,0	4.02,0	4.22,0	4.42,0	5.02,0
	круг 200 м, автохрон	мин, с	3.06,34	3.12,34	3.20,34	3.30,34	3.46,34	4.02,34	4.22,34	4.42,34	5.02,34
Эстафетный бег 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	ручной	мин, с	–	–	1.58,0	2.03,0	2.10,0	2.18,0	2.26,0	2.39,0	2.47,0
	автохрон	мин, с	–	–	1.58,34	2.03,34	2.10,34	2.18,34	2.26,34	2.39,34	2.47,34
Эстафетный бег 600 м + 400 м + 200 м	ручной	мин, с	–	–	2.36,0	2.43,0	2.55,0	3.06,5	3.20,0	3.40,0	3.54,0
	автохрон	мин, с	–	–	2.36,34	2.43,34	2.55,34	3.06,84	3.20,34	3.40,34	3.54,34
Эстафетный бег 4 x 800 м	ручной	мин, с	–	–	7.50,0	8.10,0	8.40,0	9.20,0	10.00,0	10.40,0	11.20,0
	автохрон	мин, с	7.10,34	7.20,00	7.50,34	8.10,34	8.40,34	9.20,34	10.00,34	10.40,34	11.20,34
Барьерный бег 60 м	1,067 м, р.х. (муж.)	с	–	7,8	8,3	8,8	9,4	10,0	–	–	–
	1,067 м, ав.х. (муж.)	с	7,64	8,14	8,64	9,14	9,74	10,34	–	–	–
	0,99 м, р.х. (юн. 20 л.)	с	–	–	8,1	8,5	9,1	9,7	10,3	–	–
	0,99 м, ав.х. (юн. 20 л.)	с	–	–	8,44	8,84	9,44	10,04	10,64	–	–
	0,914 м, р.х. (юн. 18 л.)	с	–	–	7,9	8,3	8,9	9,5	10,1	10,7	–
	0,914 м, ав.х. (юн. 18 л.)	с	–	–	8,24	8,64	9,24	9,84	10,44	11,04	–
	0,84 м, р.х. (юн. 14 л.)	с	–	–	–	8,1	8,7	9,3	9,9	10,5	11,3
0,84 м, ав.х. (юн. 14 л.)	с	–	–	–	8,44	9,04	9,64	10,24	10,84	11,64	
Барьерный бег 110 м	1,067 м, р.х. (муж.)	с	–	14,0	14,9	15,9	17,1	18,4	–	–	–
	1,067 м, ав.х. (муж.)	с	13,54	14,34	15,24	16,24	17,44	18,74	–	–	–
	0,99 м, р.х. (юн. 20 л.)	с	–	–	14,5	15,5	16,7	18,0	19,3	–	–
	0,99 м, ав.х. (юн. 20 л.)	с	–	–	14,84	15,86	17,04	18,34	19,64	–	–
	0,914 м, р.х. (юн. 18 л.)	с	–	–	14,1	15,1	16,3	17,6	18,9	20,1	–
	0,914 м, ав.х. (юн. 18 л.)	с	–	–	14,44	15,44	16,64	17,94	19,24	20,44	–

Барьерный бег 300 м	0,84 м, р.х. (юн. 16 л.)	с	–	–	39,9	40,5	43,0	46,0	49,0	–	–
	0,84 м, ав.х. (юн. 16 л.)	с	–	–	40,24	40,84	43,34	46,34	49,34	–	–
Барьерный бег 400 м	0,914 м, р.х. (муж.)	с	–	52,4	55,4	58,9	1.03,9	1.09,9	1.15,9	–	–
	0,914 м, ав.х. (муж.)	с	49,54	52,74	55,74	59,24	1.04,24	1.10,24	1.16,24	–	–
	0,84 м, р.х. (юн. 18 л.)	с	–	–	54,5	58,0	1.03,5	1.09,5	1.15,5	–	–
	0,84 м, ав.х. (юн. 18 л.)	с	–	–	54,84	58,34	1.03,84	1.09,84	1.15,84	–	–
Условия выполнения норм		При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с									
Бег с препятствиями 1500 м		мин, с	–	–	–	4.40,0	4.55,0	5.20,0	5.40,0	6.20,0	–
Условия выполнения норм		При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с									
Бег с препятствиями 2000 м	круг 400 м	мин, с	–	–	6.10,0	6.30,0	7.00,0	7.40,0	8.10,0	–	–
	круг 200 м	мин, с	–	–	6.00,0	6.20,0	6.50,0	7.30,0	8.00,0	–	–
Условия выполнения норм		При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с									
Бег с препятствиями 3000 м	круг 400 м	мин, с	8.28,0	8.50,0	9.25,0	9.55,0	10.40,0	11.30,0	–	–	–
	круг 200 м	мин, с	–	8.40,0	9.15,0	9.40,0	10.25,0	11.15,0	–	–	–
Кросс 1 км		мин, с	–	–	–	2.45,0	2.55,0	3.05,0	3.17,0	3.32,0	3.52,0
Кросс 2 км		мин, с	–	–	–	6.00,0	6.15,0	6.35,0	7.00,0	7.40,0	8.30,0
Кросс 3 км		мин, с	–	–	9.00,0	9.15,0	9.45,0	10.25,0	11.05,0	12.05,0	13.05,0
Кросс 4 км		мин, с	–	11.50,0	12.10,0	12.40,0	13.15,0	14.00,0	15.00,0	16.20,0	17.50,0
Кросс 5 км		мин, с	–	15.00,0	15.20,0	16.00,0	16.50,0	17.50,0	19.10,0	20.40,0	–
Кросс 6 км		мин, с	–	18.15,0	18.45,0	19.40,0	20.50,0	22.00,0	23.40,0	–	–
Кросс 8 км		мин, с	–	24.30,0	25.30,0	26.40,0	28.00,0	29.30,0	31.20,0	–	–
Кросс 10 км		мин, с	–	31.00,0	31.50,0	33.00,0	34.30,0	37.30,0	–	–	–
Кросс 12 км		мин, с	–	38.00,0	39.30,0	41.00,0	43.00,0	46.00,0	–	–	–
Ходьба 1000 м		мин, с	–	–	–	–	–	–	5.20,0	5.40,0	6.00,0
Ходьба 2000 м		мин, с	–	–	–	8.40,0	9.30,0	10.20,0	11.00,0	11.50,0	12.30,0
Ходьба 3000 м		мин, с	–	–	12.50,0	13.45,0	15.00,0	16.15,0	17.15,0	18.10,0	19.10,0
Ходьба 5 км		мин, с	–	20.20,0	22.00,0	23.30,0	25.30,0	27.15,0	29.30,0	31.30,0	33.00,0
Ходьба 10 км		ч. мин, с	–	41.30,0	45.00,0	48.20,0	52.20,0	58.00,0	1:04.00,0	–	–
Ходьба 20 км		ч. мин, с	1:22.30,0	1:29.00,0	1:35.00,0	1:42.00,0	1:50.00,0	зак. дист.	–	–	–
Ходьба 35 км		ч. мин, с	–	2:43.30,0	2:51.00,0	3:05.00,0	зак. дист.	–	–	–	–
Ходьба 50 км		ч. мин, с	3:54.00,0	4:20.00,0	4:45.00,0	зак. дист.	–	–	–	–	–
Прыжки в высоту		м	2,28	2,12	2,00	1,90	1,75	1,55	1,40	1,30	1,20
Прыжки с шестом		м	5,60	5,00	4,60	4,20	3,70	3,10	2,80	2,40	2,00
Прыжки в длину		м	8,00	7,55	7,10	6,60	6,20	5,50	5,00	4,20	3,60
Прыжки тройным		м	16,80	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00
Метание диска	2 кг. муж.	м	63,00	55,00	49,00	44,00	37,00	30,00	25,00	–	–
	1,75 кг. юн. до 20 л.	м	–	–	52,00	46,00	39,00	32,00	30,00	25,00	21,00
	1,5 кг. юн. 14–18 л.	м	–	–	55,00	48,00	44,00	37,00	31,00	26,00	23,00
	1,0 кг. юн. до 14 л.	м	–	–	–	53,00	47,00	40,00	37,00	36,00	30,00
Метание молота	7,26 кг. муж.	м	75,50	67,00	58,00	52,00	45,00	39,00	35,00	–	–
	6,0 кг. юн. до 20 л.	м	–	–	62,00	55,00	50,00	43,00	37,00	33,00	30,00
	5,0 кг. юн. до 18 л.	м	–	–	66,00	56,00	51,00	46,00	38,00	34,00	32,00
	4,0 кг. юн. до 16 л.	м	–	–	–	57,00	52,00	47,00	40,00	35,00	33,00
	3,0 кг. юн. до 14 л.	м	–	–	–	–	–	–	33,00	27,00	22,00
Метание копья	800 г. муж.	м	81,00	70,00	65,00	58,00	51,00	43,00	40,00	–	–
	700 г. юн. до 18 л.	м	–	–	67,00	61,00	54,00	46,00	42,00	38,00	34,00
	600 г. юн. до 16 л.	м	–	–	–	62,00	55,00	48,00	43,00	39,00	36,00
	500 г. юн. до 14 л.	м	–	–	–	64,00	56,00	49,00	44,00	40,00	37,00
Метание гранаты	700 г. муж.	м	–	–	–	–	57,00	50,00	46,00	–	–
	500 г. юн. до 18 л.	м	–	–	–	–	60,00	53,00	49,00	44,00	40,00
Метание мяча (140 г)		м	–	–	–	–	80,00	70,00	60,00	50,00	45,00
Толкание ядра	7,26 кг. муж.	м	20,25	17,50	15,00	14,00	12,00	10,00	9,00	–	–
	6,0 кг. юн. до 20 л.	м	–	–	17,00	15,00	13,00	11,00	10,00	9,00	8,00
	5,0 кг. юн. до 18 л.	м	–	–	18,00	16,00	14,00	12,00	11,00	10,00	9,00
	4,0 кг. юн. до 16 л.	м	–	–	–	17,00	15,00	13,00	12,00	11,00	10,00
	3,0 кг. юн. до 14 л.	м	–	–	–	–	–	–	13,00	12,00	11,00
10-борье	муж.	очки	8100	6900	6300	5400	4200	3150	–	–	–
	юниоры до 20 л.	очки	–	–	6500	5600	4350	3250	–	–	–
	юноши до 18 л.	очки	–	–	6700	5800	4500	3400	2700	2000	–
8-борье	юноши до 16 л.	очки	–	–	5400	4800	3800	2800	2000	1500	1200
7-борье	муж., круг 200 м	очки	6000	5300	4700	4000	3200	2350	–	–	–
	юн. до 20 л., круг 200 м	очки	–	–	4850	4150	3350	2500	–	–	–
	юн. до 18 л., круг 200 м	очки	–	–	5000	4300	3500	2650	1850	1350	–
6-борье	юн. до 16 л.	очки	–	–	4200	3800	3150	2350	1650	1200	900
	юн. до 14 л.	очки	–	–	–	3800	3150	2350	1700	1250	950
5-борье	муж. круг 200 м	очки	–	–	3600	3200	2500	1750	–	–	–
	юн. до 20 л., круг 200 м	очки	–	–	3750	3350	2650	1900	–	–	–
	юн. до 18 л., круг 200 м	очки	–	–	3900	3300	2800	2050	1350	1000	750
4-борье		очки	–	–	–	–	300	260	220	120	100
3-борье	юн. до 18 л.	очки	–	–	–	2100	1800	1400	1000	800	600
Вид дисциплины	Ед. изм.	МСМК	МС	КМС	1 р.	2 р.	3 р.	1 юн.	2 юн.	3 юн.	

Лёгкая атлетика – Женщины

Вид дисциплины		Ед. изм.	МСМК	МС	КМС	1 р.	2 р.	3 р.	1 юн.	2 юн.	3 юн.
Бег 30 м		с	–	–	–	–	–	4,7	5,0	5,5	5,9
Бег 50 м		с	–	–	–	6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
Бег 60 м	ручной	с	–	7,2	7,6	8,0	8,4	9,0	9,4	9,9	10,5
	автохрон		7,30	7,54	7,94	8,34	8,74	9,24	9,74	10,24	10,84
Бег 100 м	ручной	с	–	11,5	12,2	12,9	13,7	14,7	15,7	16,9	17,9
	автохрон		11,24	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
Бег 200 м	ручной	с	–	23,9	25,2	26,7	28,4	30,9	32,9	34,9	36,9
	автохрон	с	23,00	24,24	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
	круг 200 м, ручной	с	–	24,4	25,7	27,1	28,9	31,3	33,4	35,3	36,9
	круг 200 м, автохрон	с	–	24,74	26,04	27,44	29,24	31,64	33,74	35,64	37,24
Бег 300 м	ручной	с	–	–	39,9	41,9	44,9	48,9	52,9	56,9	1.00,9
	автохрон	с	–	–	40,24	42,24	45,24	49,24	53,24	57,24	1.01,20
	круг 200 м, ручной	с	–	–	40,3	42,3	45,3	49,3	53,3	57,3	1.02,9
	круг 200 м, автохрон	с	–	–	40,64	42,64	45,64	49,64	53,64	57,64	1.03,24
Бег 400 м	ручной	мин, с	–	53,9	56,9	1.00,9	1.04,9	1.09,9	1.15,9	1.21,9	1.27,9
	автохрон	мин, с	51,94	54,24	57,24	1.01,24	1.05,24	1.10,15	1.16,15	1.22,15	1.28,15
	круг 200 м, ручной	мин, с	–	54,9	57,9	1.01,9	1.05,9	1.10,9	1.16,9	1.22,9	1.28,9
	круг 200 м, автохрон	мин, с	52,74	55,24	58,24	1.02,24	1.06,24	1.11,24	1.17,24	1.23,24	1.29,15
Бег 600 м	ручной хроном.	мин, с	–	–	1.35,5	1.41,0	1.48,0	1.56,0	2.03,0	2.12,0	2.23,0
	круг 200 м, ручной	мин, с	–	–	1.36,5	1.42,0	1.49,0	1.57,0	2.04,0	2.13,0	2.25,0
Бег 800 м	ручной	мин, с	–	2.06,7	2.15,0	2.24,0	2.35,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0
	автохрон	мин, с	2.01,04	2.07,04	2.15,34	2.24,34	2.35,34	2.45,34	3.00,34	3.15,34	3.30,34
	круг 200 м, ручной	мин, с	–	2.08,0	2.16,0	2.26,0	2.37,0	2.47,0	3.02,0	3.17,0	3.32,0
	круг 200 м, автохрон	мин, с	2.02,34	2.08,34	2.16,34	2.26,34	2.37,34	2.47,34	3.02,34	3.17,34	3.32,34
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 1000 м	круг 400 м	мин, с	–	–	2.55,0	3.07,0	3.20,0	3.40,0	4.00,0	4.20,0	4.45,0
	круг 200 м	мин, с	–	–	2.57,0	3.09,0	3.22,0	3.42,0	4.02,0	4.22,0	4.47,0
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 1500 м	круг 400 м	мин, с	4.06,70	4.19,00	4.37,0	4.55,0	5.15,0	5.40,0	6.05,0	6.25,0	7.10,0
	круг 200 м	мин, с	4.08,70	4.21,00	4.39,0	4.57,0	5.17,0	5.42,0	6.07,0	6.27,0	7.12,0
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 1 миль		мин, с	–	4.36,00	4.57,0	5.17,0	5.39,0	6.05,0	–	–	–
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 3000 м	круг 400 м	мин, с	8.55,00	9.17,00	9.57,0	10.40,0	11.30,0	12.30,0	13.30,0	14.30,0	16.00,0
	круг 200 м	мин, с	9.00,00	9.20,00	10.00,0	10.43,0	11.33,0	12.33,0	13.33,0	14.33,0	16.03,0
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег 5000 м		мин, с	15.20,00	16.15,00	17.15,0	18.15,0	19.35,0	21.20,0	–	–	–
Бег 10 000 м		мин, с	32.20,00	34.00,00	36.00,0	38.20,0	41.30,0	45.00,0	–	–	–
Бег на шоссе 10 км		мин, с	32.15,00	33.55,00	35.55,0	38.15,0	41.25,0	44.55,0	–	–	–
Бег на шоссе 15 км		мин, с	–	52.30,00	55,00	58.30	1:03.00	1:12.00	–	–	–
Бег на шоссе 21,0975 км		ч:мин.с	1:13.00	1:17.00	1:21.00	1:26.00	1:33.00	1:42.00	–	–	–
Бег на шоссе 42,195 км		ч:мин.с	2:32.30	2:46.00	3:00.00	3:15.00	3:30.00	зак. дист.	–	–	–
Бег на шоссе 100 км		ч:мин.с	8:00.00	8:40.00	9:10.00	9:40.00	зак. дист.	–	–	–	–
Бег на шоссе (суточный)		км	200	180	160	140	–	–	–	–	–
Эстафетный бег 4 x 100 м	ручной	мин, с	–	–	48,1	50,9	54,3	58,3	1.02,3	1.07,3	1.11,1
	автохрон	мин, с	42,74	45,94	48,44	51,24	54,64	58,64	1.02,64	1.07,44	1.11,44
Эстафетный бег 4 x 200 м	круг 200 м, ручной	мин, с	–	–	1.42,0	1.48,0	1.55,0	2.05,0	2.13,0	2.21,0	2.29,0
	круг 200 м, автохрон	мин, с	–	–	1.42,34	1.48,34	1.55,34	2.05,34	2.13,34	2.21,34	2.29,34
Эстафетный бег 4 x 400 м	круг 400 м, ручной	мин, с	–	–	3.46,7	4.02,7	4.18,7	4.38,7	5.02,7	5.26,7	5.50,7
	круг 400 м, автохрон	мин, с	3.28,00	3.36,04	3.47,04	4.03,04	4.19,04	4.39,04	5.03,04	5.27,04	5.51,04
	круг 200 м, ручной	мин, с	–	–	3.49,7	4.05,7	4.21,7	4.41,7	5.05,7	5.29,7	5.53,7
	круг 200 м, автохрон	мин, с	3.32,00	3.38,04	3.50,04	4.06,04	4.22,04	4.42,04	5.06,04	5.30,04	5.54,04
Эстафетный бег 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	ручной	мин, с	–	–	2.14,0	2.20,0	2.30,0	2.40,5	2.55,0	3.09,5	3.24,0
	автохрон	мин, с	–	–	2.14,34	2.20,34	2.30,34	2.40,84	2.55,34	3.09,84	3.24,34
Эстафетный бег 600 м + 400 м + 200 м	ручной	мин, с	–	–	2.58,5	3.10,0	3.22,0	3.35,0	3.50,0	4.07,0	4.25,0
	автохрон	мин, с	–	–	2.58,84	3.10,34	3.22,34	3.35,34	3.50,34	4.07,34	4.25,34
Эстафетный бег 4 x 800 м	ручной	мин, с	–	–	9.00,0	9.40,0	10.20,0	11.00,0	12.00,0	13.00,0	14.00,0
	автохрон	мин, с	8.12,00	8.30,00	9.00,34	9.40,34	10.20,34	11.00,34	12.00,34	13.00,34	14.00,34
Барьерный бег 60 м	0,84 м, р.х. (жен.)	с	–	8,2	8,7	9,3	10,1	10,9	–	–	–
	0,84 м, ав.х. (жен.)	с	8,14	8,54	9,04	9,64	10,44	11,24	–	–	–
	0,762 м, р.х. (дев. 18 л.)	с	–	–	8,4	8,9	9,7	10,5	11,3	12,1	–
	0,762 м, ав.х. (дев. 18 л.)	с	–	–	8,74	9,24	10,04	10,84	11,64	12,44	–
	0,65 м, р.х. (дев. 14 л.)	с	–	–	–	–	9,5	10,3	11,5	12,1	12,7
	0,65 м, ав.х. (дев. 14 л.)	с	–	–	–	–	9,84	10,64	11,84	12,44	13,04
Барьерный бег 100 м	0,84 м, р.х. (жен.)	с	–	13,8	14,8	15,9	17,1	18,4	19,9	–	–
	0,84 м, ав.х. (жен.)	с	13,04	14,14	15,14	16,24	17,44	18,74	20,24	–	–
	0,762 м, р.х. (дев. 18 л.)	с	–	–	14,6	15,7	16,9	18,2	19,7	21,2	22,7
	0,762 м, ав.х. (дев. 18 л.)	с	–	–	14,94	16,04	17,24	18,54	20,04	21,54	23,04
	0,65 м, р.х. (дев. 14 л.)	с	–	–	–	–	16,8	18,1	19,6	21,2	22,6
	0,65 м, ав.х. (дев. 14 л.)	с	–	–	–	–	17,14	18,44	19,94	21,54	22,94

Барьерный бег 300 м	0,762 м, р.х.	с	–	–	46,1	46,5	50,0	54,5	58,5	–	–
	0,762 м, ав.х.	с	–	–	46,44	46,84	50,34	54,84	58,84	–	–
Барьерный бег 400 м	0,762 м, р.х.	с	–	59,4	1,03,8	1,08,8	1,13,8	1,19,8	1,26,8	–	–
	0,762 м, ав.х.	с	55,84	59,74	1,04,14	1,09,14	1,14,14	1,20,14	1,27,14	–	–
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег с препятствиями 1500 м		мин, с	–	–	–	5,40,0	6,10,0	6,40,0	7,15,0	7,45,0	–
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег с препятствиями 2000 м	круг 400 м	мин, с	–	–	7,00,0	7,20,0	7,40,0	8,10,0	8,40,0	–	–
	круг 200 м	мин, с	–	–	6,50,0	7,10,0	7,30,0	8,00,0	8,30,0	–	–
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,34 с								
Бег с препятствиями 3000 м	круг 400 м	мин, с	9,38,00	10,20,00	11,00,0	11,40,0	12,30,0	13,30,0	–	–	–
	круг 200 м	мин, с	–	10,10,00	10,40,0	11,20,0	12,00,0	13,00,0	–	–	–
Кросс 1 км		мин, с	–	–	–	3,07,0	3,20,0	3,40,0	4,00,0	4,20,0	4,40,0
Кросс 2 км		мин, с	–	–	6,30,0	7,00,0	7,30,0	8,10,0	8,50,0	9,30,0	10,10,0
Кросс 3 км		мин, с	–	9,55,00	10,20,0	10,55,0	11,45,0	12,35,0	13,45,0	14,55,0	16,05,0
Кросс 4 км		мин, с	–	13,40,00	14,10,0	14,50,0	15,40,0	16,55,0	18,15,0	19,40,0	–
Кросс 5 км		мин, с	–	17,30,00	18,10,0	18,50,0	20,00,0	21,30,0	23,10,0	–	–
Кросс 6 км		мин, с	–	21,30,00	22,20,0	23,20,0	24,30,0	25,50,0	–	–	–
Кросс 8 км		мин, с	–	29,20,00	30,20,0	31,30,0	32,50,0	34,20,0	–	–	–
Ходьба 1000 м		мин, с	–	–	–	–	–	–	5,50,0	6,25,0	6,45,0
Ходьба 2000 м		мин, с	–	–	–	9,40,0	10,30,0	11,30,0	12,30,0	13,20,0	14,00,0
Ходьба 3000 м		мин, с	–	–	14,30,0	15,40,0	16,30,0	17,50,0	19,00,0	20,30,0	22,00,0
Ходьба 5000 м		мин, с	–	–	24,30,0	26,30,0	28,30,0	30,30,0	33,00,0	35,30,0	38,30,0
Ходьба 10 км		ч. мин, с	–	48,30,00	52,00,0	55,10,0	59,10,0	1:03,00,0	1:08,00,0	–	–
Ходьба 20 км		ч. мин, с	1:32,30	1:41,00	1:46,30,0	1:57,00,0	2:05,00,0	зак. дист.	–	–	–
Ходьба 35 км		ч. мин, с	–	–	3:15,00,0	зак. дист.	–	–	–	–	–
Ходьба 50 км		ч. мин, с	4:22,30,0	4:35,00,0	зак. дист.	–	–	–	–	–	–
Прыжки в высоту		м	1,91	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
Прыжки с шестом		м	4,45	3,85	3,40	3,00	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
Прыжки в длину		м	6,65	6,20	5,80	5,40	5,00	4,60	4,20	3,80	3,40
Прыжки тройным		м	14,10	13,40	12,70	11,80	11,20	10,30	9,70	9,00	8,50
Метание диска	1 кг. жен.	м	62,00	54,00	47,00	40,00	32,00	28,00	25,00	19,00	–
	0,75 кг. дев. до 14 л.	м	–	–	–	41,00	35,00	31,00	27,00	22,00	19,00
Метание молота	4 кг. жен.	м	69,00	55,00	49,00	42,00	37,00	31,00	28,00	–	–
	3 кг. дев. до 18 л.	м	–	–	56,00	48,00	40,00	35,00	30,00	25,00	21,00
	2 кг. дев. до 12 л.	м	–	–	–	–	–	–	35,00	30,00	25,00
Метание копья	600 г. жен.	м	61,00	52,00	45,00	39,00	32,00	25,00	22,00	19,00	–
	500 г. дев. до 18 л.	м	–	–	46,00	40,00	34,00	28,00	25,00	22,00	19,00
	400 г. дев. до 14 л.	м	–	–	–	42,00	35,00	29,00	26,00	23,00	20,00
Метание гранаты	500 г.	м	–	–	–	–	40,00	35,00	30,00	26,00	22,00
	300 г.	м	–	–	–	–	45,00	40,00	35,00	31,00	27,00
Метание мяча (140 г)		м	–	–	–	–	58,00	48,00	39,00	33,00	28,00
Толкание ядра	4 кг. жен.	м	18,10	16,00	14,00	12,00	10,00	8,50	7,50	6,50	–
	3 кг. дев. до 18 л.	м	–	–	15,00	13,00	11,00	9,50	8,50	7,50	6,50
	2 кг. дев. до 12 л.	м	–	–	–	–	–	–	9,50	8,50	7,50
7-борье	женщины	очки	6150	5300	4650	3900	3050	2300	–	–	–
	дев. до 18 л.	очки	–	–	4850	4100	3250	2500	1800	1300	–
5-борье	жен. круг 200 м	очки	4450	3850	3400	3000	2250	1850	–	–	–
	дев. до 20 л., круг 200 м	очки	–	–	3550	3150	2400	2000	1450	1000	–
	дев. до 14 л.	очки	–	–	–	3150	2400	2000	1450	1000	–
4-борье		очки	–	–	–	–	300	260	220	120	100
3-борье		дев. до 18 л.	очки	–	–	–	2000	1500	1200	900	650
Вид дисциплины		Ед. изм.	МСМК	МС	КМС	1 р.	2 р.	3 р.	1 юн.	2 юн.	3 юн.

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ БАРЬЕРАМИ

Параметры дистанции барьерного бега	Возрастные группы, лет				
	до 14	14–15	16–17	18–19	20 и старше
Мужчины					
Бег на 50, 60, 110 м с/б					
Расстояние между барьерами (м)	8,50	8,80	9,14	9,14	9,14
Бег на 300 м с/б, 400 м с/б					
Расстояние между барьерами (м)	35,00				
Женщины					
Бег на 50, 60, 100 м с/б					
Расстояние между барьерами (м)	8,00	8,25	8,50	8,50	8,50
Бег на 300 м с/б, 400 м с/б					
Расстояние между барьерами (м)	35,00				

СОСТАВЫ МНОГОБОРИЙ

Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня	Дисциплины 2-го дня
Многоборья (при проведении на стадионе)			
Мужчины, юниоры, юноши			
10-борье	С 16 лет	100 м, длина, ядро, высота, 400 м	110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м
8-борье	До 16 лет	100 м, длина, ядро, 400 м	110 м с/б, высота, копье, 1000 м
6-борье	До 14 лет	60 м с/б, длина, ядро	Высота, копье, 1000 м
4-борье	До 14 лет	60 м, прыжок (высота или длина)	Мяч, 800 м
3-борье	До 18 лет	Бег, прыжок, ядро или метание по выбору из видов, входящих в другие многоборья	
Женщины, юниорки, девушки			
7-борье	С 14 лет	100 м с/б, высота, ядро, 200 м	Длина, копье, 800 м
5-борье	До 14 лет	60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м	
4-борье	До 14 лет	60 м, прыжок (высота или длина)	Мяч, 600 м
3-борье	До 18 лет	Бег, прыжок, ядро или метание по выбору из видов, входящих в другие многоборья	
Многоборья (при проведении в помещении)			
Мужчины, юниоры, юноши			
7-борье (круг 200 м)	С 16 лет	60 м, длина, ядро, высота	60 м с/б, шест, 1000 м
6-борье (круг 200 м)	До 16 лет	60 м, длина, ядро	60 м с/б, высота, 1000 м
5-борье (круг 200 м)		60 м с/б, длина, ядро, высота, 1000 м	
Женщины, юниорки, девушки			
5-борье (круг 200 м)		60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м	