

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 присваивается с 16 лет

Статус спортивных соревнований	Пол	Спортивная дисциплина ¹	Требование: занять место
1	2	3	4
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	Горный бег	1
		Кросс (за исключением «командные соревнования»)	1-8
		Командные соревнования (за исключением «горный бег»)	1-2
Кубок мира (финал)	Мужчины, женщины	Кросс, горный бег, бег на шоссе 10-21,0975 км - командные соревнования, бег на шоссе 42,195 км - командные соревнования, бег на шоссе 100 км - командные соревнования, бег на шоссе (суточный) - командные соревнования, горный бег - командные соревнования, кросс - командные соревнования, ходьба - командные соревнования	1
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Горный бег	1
		Кросс (за исключением «командные соревнования»)	1-6
		Командные соревнования (за исключением «горный бег»)	1
Кубок Европы (финал)	Мужчины, женщины	Бег на шоссе 10-21,0975 км - командные соревнования, бег на шоссе 42,195 км - командные соревнования, бег на шоссе 100 км - командные соревнования, бег на шоссе (суточный) - 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	1. Для присвоения МСМК необходимо быть в числе зачетных участников соответствующего вида программы. 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.		

¹Включая 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 присваивается с 15 лет, КМС - с 14 лет

Статус спортивных соревнований, место в командном зачете	Спортивная дисциплина ²	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	Все спортивные дисциплины	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-6*			
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1-2*			
		*Условие: при использовании снарядов с параметрами для указанных возрастов				
Первенство Европы	Все спортивные дисциплины	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1-6			
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3*			
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1*			
		*Условие: при использовании снарядов с параметрами для указанных возрастов				
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
Кубок России (финал)	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1-2	3-12	20	20
Первенство России	Кросс, горный бег	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	15
	Толкание ядра, метание диска, метание молота, барьерный бег 110 м, 10-борье, 7-борье	Юниоры (до 20 лет)	1*			
*Условие: при использовании снарядов с параметрами для указанных возрастов						
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1	2-10	15	15
Чемпионат федерального округа, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, занявшего в предыдущем году на чемпионате России в командном зачете:						
1-3 место	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины	1	2-6	15	15
4-10 место	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-6	15	15
Первенство федерального округа, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-4	15	15
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-3		10
Кубок субъекта Российской Федерации, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Кросс, горный бег	Мужчины, женщины		1-2		10
Первенство субъекта Российской Федерации, (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Кросс, горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-2		10
Иные условия	1. В спортивных дисциплинах содержащих в своих названиях «кросс» и «горный бег»: 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.					

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

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

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина ³	Пол, возраст	Требование: занять место		
			Спортивные разряды		
			I	II	III
1	2	3	4	5	6
Первенство России	Горный бег	Юноши, девушки (до 18 лет)	5-10		
Чемпионат федерального округа, зональные отборочные соревнования, чемпионат г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Горный бег	Мужчины, женщины	7-12	13-20	
Первенство федерального округа, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	5-8	9-15	
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1-5	6-12	
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Горный бег	Мужчины, женщины	4-8*	9-12*	
		*Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы			
Кубок субъекта Российской Федерации	Горный бег	Мужчины, женщины	3-6*	7-10*	
		*Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы			
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Горный бег	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-5*		
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1-4*		
		*Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы			
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Горный бег	Мужчины, женщины	1-3*		
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-2*		
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1*		
		*Условия: при участии 15 и более участников в каждом виде программы			
Чемпионат муниципального образования	Горный бег	Мужчины, женщины		1-8*	
		*Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы			
Первенство муниципального образования	Горный бег	Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1-6*	
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1-4*	
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2*	
		*Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы			
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Горный бег	Мужчины, женщины		1-6*	
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-4*	
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1-3*	
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2*	
		*Условие: при участии 15 и более участников в каждом виде программы			
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше I спортивного разряда	Горный бег	Мужчины, женщины		1-2*	3-5*
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-2*	3-5*
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1-2*	3-5*
		*Условие: при участии 10 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 соревнований.				

³Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

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

МСМК присваивается с 16 лет; МС - с 15 лет;
КМС - с 14 лет; I-III спортивные разряды - с 10 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина ⁴	Хронометраж, пол, возраст, параметры снарядов, 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
МУЖЧИНЫ												
1	Бег 50 м		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	6,70	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	12,7	13,4	14,2	15,2
		Автохронометраж	с	10,34	10,64	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
4	Бег 200 м	Ручной хронометраж	с			22,0	23,0	24,2	25,6	28,0	30,5	34,0
		Автохронометраж	с	20,75	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
5	Бег 300 м	Ручной хронометраж	с			34,5	37,0	40,0	43,0	47,0	53,0	59,0
		Автохронометраж	с			34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
6	Бег 400 м	Ручной хронометраж	мин, с			49,5	52,0	56,0	1:00,0	1:05,0	1:10,0	1:15,0
		Автохронометраж	мин, с	46,00	47,35	49,65	52,15	56,15	1:00,15	1:05,15	1:10,15	1:15,15
		Круг 200 м, (ручной хронометраж)	мин, с			50,5	53,0	57,0	1:01,0	1:06,0	1:11,0	1:16,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	46,80	48,55	50,65	53,15	57,15	1:01,15	1:06,15	1:11,15	1:16,15
7	Бег 600 м		мин, с			1:22,0	1:27,0	1:33,0	1:40,0	1:46,0	1:54,0	2:05,0
8	Бег 800 м	Ручной хронометраж	мин, с		01:49,0	1:53,50	1:59,0	2:10,0	2:20,0	2:30,0	2:40,0	2:50,0
		Автохронометраж	мин, с	1:46,50	1:49,15	1:53,65	1:59,15	2:10,15	2:20,15	2:30,15	2:40,15	2:50,15
		Круг 200 м, (ручной хронометраж)	мин, с		1:50,0	1:55,0	2:01,0	2:11,0	2:21,0	2:31,0	2:41,0	2:51,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	1:48,45	1:50,15	1:55,15	2:01,15	2:11,15	2:21,15	2:31,15	2:41,15	2:51,15
9	Бег 1000 м	Ручной хронометраж	мин, с	2:18,0	2:21,0	2:28,0	2:36,0	2:48,0	3:00,0	3:15,0	3:35,0	4:00,0
		Автохронометраж	мин, с	2:18,24	2:21,24	2:28,24	2:36,24	2:48,24	3:00,24	3:15,24	3:35,24	4:00,24
10	Бег 1500 м	Круг 400 м, (ручной хронометраж)	мин, с	3:38,0	3:46,0	3:54,5	4:07,5	4:25,0	4:45,0	5:10,0	5:30,0	6:10,0
		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	3:40,0	3:48,0	3:56,5	4:09,5	4:27,0	4:47,0	5:12,0	5:32,0	6:12,0
		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	3:56,0	4:03,5	4:15,0	4:30,0	4:47,0	5:08,0			
		Автохронометраж	мин, с	3:56,24	4:03,74	4:15,24	4:30,24	4:47,24	5:08,24			
12	Бег 3000 м	Круг 400 м, (ручной хронометраж)	мин, с	7:52,0	8:05,0	8:30,0	9:00,0	9:40,0	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	7:55,0	8:08,0	8:33,0	9:03,0	9:43,0	10:23,0	11:03,0	12:03,0	13:23,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	7:55,24	8:08,24	8:33,24	9:03,24	9:43,24	10:23,24	11:03,24	12:03,24	13:23,24
13	Бег 5000 м		мин, с	13:27,0	14:00,0	14:40,0	15:30,0	16:35,0	17:45,0	19:00,0	20:30,0	
14	Бег 10000 м		мин, с	28:10,0	29:25,0	30:35,0	32:30,0	34:40,0	38:00,0			
15	Бег на шоссе 15 км		мин, с			47:00,0	49:00,0	51:30,0	56:00,0			
16	Бег на шоссе 21,0975 км		ч, мин, с	1.02:30,0	1.05:30,0	1.08:30,0	1.11:30,0	1.15:00,0	1.21:00,0			
17	Бег на шоссе 42,195 км		ч, мин, с	2.13:00,0	2.20:00,0	2.28:00,0	2.37:00,0	2.50:00,0	Закончить дистанцию			
18	Бег на шоссе 100 км		ч, мин, с	6.40:00,0	6.55:00,0	7.20:00,0	7.50:00,0	Закончить дистанцию				
19	Бег на шоссе (суточный)		км	250	240	220	190					

20	Эстафетный бег 4x100 м	Ручной хронометраж	мин, с			42,0	44,0	46,5	50,0	53,0	56,0	0,0
		Автохронометраж	мин, с	39,00	41,15	42,15	44,15	46,65	50,15	53,15	56,15	0,00
21	Эстафетный бег 4x200 м	Ручной хронометраж	мин, с		1:24,0	1:28,0	1:32,0	1:36,5	1:42,0	1:52,0	2:02,0	2:16,0
		Автохронометраж	мин, с		1:24,15	1:28,15	1:32,15	1:36,65	1:42,15	1:52,15	2:02,15	2:16,15
22	Эстафетный бег 4x400 м	Круг 400 м, (ручной хронометраж)	мин, с	3:03,5	3:08,0	3:17,0	3:27,0	3:43,0	3:59,0	4:19,0	4:39,0	4:59,0
		Круг 400 м, (автохронометраж)	мин, с	3:03,15	3:08,15	3:17,15	3:27,15	3:43,15	3:59,15	4:19,15	4:39,15	4:59,15
		Круг 200 м, (ручной хронометраж)	мин, с	3:06,0	3:11,0	3:20,0	3:30,0	3:46,0	4:02,0	4:22,0	4:42,0	5:02,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	3:06,15	3:11,15	3:20,15	3:30,15	3:46,15	4:02,15	4:22,15	4:42,15	5:02,15
23	Эстафетный бег 4x800 м		мин, с			7:40,0	8:04,0	8:40,0	9:20,0	10:00,0	10:40,0	11:20,0
24	Барьерный бег 60 м	Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м	с			8,3	8,8	9,4	10,0			
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м (автохронометраж)	с	7,75	8,10	8,54	9,04	9,64	10,24			
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м	с			8,1	8,6	9,2	9,8	10,4		
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж)	с			8,34	8,84	9,44	10,04	10,64		
		Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м	с			7,9	8,4	9,0	9,6	10,2	10,8	
		Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	с			8,14	8,64	9,24	9,84	10,44	11,04	
		Высота барьеров: юноши (до 14 лет) - 0,84 м	с					8,2	8,8	9,4	10,0	10,6
		Высота барьеров: юноши (до 14 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с				8,44	9,04	9,64	10,24	10,84	11,64
25	Барьерный бег 110 м	Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м	с			15,0	16,0	17,2	18,5			
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м (автохронометраж)	с	13,70	14,34	15,24	16,24	17,44	18,74			
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м	с			14,6	15,6	16,8	18,1	19,4		
		Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж)	с			14,84	15,84	17,04	18,34	19,64		
		Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м	с			14,2	15,2	16,4	17,7	19,0	20,2	
		Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	с			14,44	15,44	16,64	17,94	19,24	20,44	
26	Барьерный бег 400 м	Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 0,914 м	мин, с			55,5	59,0	1:04,0	1:10,0	1:16,0		
		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	мин, с	49,50	52,15	55,65	59,15	1:04,15	1:10,15	1:16,15		
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,840 м	мин, с			54,0	57,5	1:02,5	1:08,5	1:14,5		
		Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,840 м (автохронометраж)	мин, с			54,24	57,74	1:02,74	1:08,74	1:14,74		
27	Бег с препятствиями 2000 м		мин, с		5:45,0	6:00,0	6:20,0	6:50,0	7:30,0	8:00,0		
28	Бег с препятствиями 3000 м		мин, с	8:28,0	8:50,0	9:25,0	9:55,0	10:40,0	11:30,0			
29	Кросс 1 км		мин, с				2:38,0	2:50,0	3:02,0	3:17,0	3:37,0	4:02,0
30	Кросс 2 км		мин, с				5:45,0	6:10,0	6:35,0	7:00,0	7:40,0	8:30,0
31	Кросс 3 км		мин, с				9:05,0	9:45,0	10:25,0	11:05,0	12:05,0	13:25,0
32	Кросс 5 км		мин, с				15:40,0	16:45,0	18:00,0	19:10,0	20:40,0	
33	Кросс 8 км		мин, с				25:50,0	27:30,0	29:40,0	31:20,0		
34	Кросс 10 км		мин, с				32:50,0	35:50,0	38:20,0			
35	Кросс 12 км		мин, с				40:00,0	43:00,0	47:00,0			

36	Ходьба 3000 м		мин, с			12:45,0	13:40,0	14:50,0	16:00,0	17:00,0	18:00,0	19:00,0
37	Ходьба 5000 м		мин, с			21:40,0	22:50,0	24:40,0	27:30,0	29:00,0	31:00,0	33:00,0
38	Ходьба 10000 м		ч, мин, с		41:00,0	45:00,0	48:00,0	52:00,0	58:00,0	1:04:00,0		
39	Ходьба 20 км		ч, мин, с	1.21:30,0	1.29:00,0	1.35:00,0	1.41:00,0	1.50:00,0	2.03:00,0			
40	Ходьба 35 км		ч, мин, с	2.33:00,0	2.41:00,0	2.51:00,0	3.05:00,0	Закончить дистанцию				
41	Ходьба 50 км		ч, мин, с	3.50:00,0*	4.20:00,0	4.45:00,0	5.15:00,0	Закончить дистанцию				
42	Прыжок в высоту		м	2,28*	2,15	2,02	1,90	1,75	1,60	1,50	1,40	1,30
43	Прыжок с шестом		м	5,70	5,30	4,80	4,20	3,70	3,20	2,80	2,40	2,10
44	Прыжок в длину		м	8,00	7,60	7,10	6,75	6,25	5,60	5,00	4,50	4,00
45	Прыжок тройной		м	16,90	16,00	15,10	14,20	13,20	12,20	11,40	10,70	10,00
46	Метание диска	Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 2 кг	м	63,00	54,50	49,00	43,00	37,00	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	37,00	33,00	29,00	26,00
47	Метание молота	Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 7,26 кг	м	77,00	67,00	60,00	54,00	48,00	42,00			
		Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг	м			62,00	55,00	49,00	43,00	39,00		
		Юноши (14-17 лет) - 5,0 кг	м			63,00	56,00	50,00	44,00	40,00	35,00	
		Юноши (до 14 лет) - 4,0 кг	м				60,00	54,00	46,00	41,00	36,00	29,00
48	Метание копья	Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 800 г	м	80,00	71,00	64,00	58,00	52,00	43,00	40,00		
		Юноши (16-17 лет) - 700 г	м			66,00	59,00	53,00	44,00	41,00	37,00	
		Юноши (до 16 лет) - 600 г	м				60,00	54,00	45,00	42,00	38,00	33,00
49	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
50	Метание мяча	140 г	м					70,00	60,00	50,00	45,00	40,00
51	Толкание ядра	Мужчины - 7,26 кг	м	20,00	17,20	15,60	14,00	12,00	10,00			
		Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг	м			15,90	14,50	12,50	10,50	9,00		
		Юноши (14-17 лет) - 5,0 кг	м			16,00	14,70	12,70	10,70	9,70	8,00	
		Юноши (до 14 лет) - 4,0 кг	м				15,00	13,00	11,00	10,00	9,00	8,00
52	10-борье	Мужчины, юниоры (до 23 лет)	Очки	8100	7000	6200	5500	4600	3800			
		Юниоры (до 20 лет)	Очки			6350	5630	4750	3900	3100	2600	
		Юноши 14-17 лет	Очки			6400	5700	4700	3700	3100	2600	2000
53	8-борье		Очки			5200	4500	3800	3100	2600	2100	1600
54	7-борье	Мужчины, юниоры (до 23 лет), круг 200 м	Очки	5900	5200	4500	4000	3400	2800	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
55	6-борье	Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет)	Очки				3600	3000	2400	2000	1600	1100
		Юноши (14-17 лет)	Очки			3900	3400	3000	2500	2100	1800	1500
56	5-борье	Мужчины, круг 200 м	Очки			3700	3300	2800	2300	2000	1700	1300
57	4-борье		Очки			390	380	370	360	350	340	330
58	3-борье	Юноши (до 17 лет)	Очки				1800	1500	1200	1000	800	600
		Юноши (до 15 лет)	Очки				270	260	250	240	230	220

ЖЕНЩИНЫ

59	Бег 50 м		с			6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3	
60	Бег 60 м	Ручной хронометраж	с			7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	10,5	
		Автохронометраж	с	7,30	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
61	Бег 100 м	Ручной хронометраж	с			12,3	13,0	13,8	14,8	15,8	17,0	18,0
		Автохронометраж	с	11,34	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
62	Бег 200 м	Ручной хронометраж	с			25,3	26,8	28,5	31,0	33,0	35,0	37,0
		Автохронометраж	с	22,94	24,14	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
63	Бег 300 м	Ручной хронометраж	мин, с			40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	
		Автохронометраж	мин, с			40,24	42,24	45,24	49,24	53,24	57,24	
64	Бег 400 м	Ручной хронометраж	мин, с			57,0	1:01,0	1:05,0	1:10,0	1:16,0	1:22,0	1:28,0
		Автохронометраж	мин, с	51,20	54,05	57,15	1:01,15	1:05,15	1:10,15	1:16,15	1:22,15	1:28,15
		Круг 200 м, (ручной хронометраж)	мин, с			58,0	1:02,0	1:06,0	1:11,0	1:17,0	1:23,0	1:29,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	52,50	55,15	58,15	1:02,15	1:06,15	1:11,15	1:17,15	1:23,15	1:29,15
65	Бег 600 м		мин, с			1:36,0	1:42,0	1:49,0	1:57,0	2:04,0	2:13,0	2:25,0
66	Бег 800 м	Ручной хронометраж	мин, с		2:05,0	2:14,0	2:24,0	2:34,0	2:45,0	3:00,0	3:15,0	3:30,0
		Автохронометраж	мин, с	2:00,10*	2:05,15	2:14,15	2:24,15	2:34,15	2:45,15	3:00,15	3:15,15	3:30,15
		Круг 200 м, (ручной хронометраж)	мин, с		2:07,0	2:16,0	2:26,0	2:36,0	2:47,0	3:02,0	3:17,0	3:32,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	2:02,15	2:07,15	2:16,15	2:26,15	2:36,15	2:47,15	3:02,15	3:17,15	3:32,15
67	Бег 1000 м	Ручной хронометраж	мин, с	2:36,5	2:44,0	2:54,0	3:05,0	3:20,0	3:40,0	4:00,0	4:20,0	4:45,0
		Автохронометраж	мин, с	2:36,74	2:44,24	2:54,24	3:05,24	3:20,24	3:40,24	4:00,24	4:24,24	4:45,24
68	Бег 1500 м	Круг 400 м, (ручной хронометраж)	мин, с	4:05,5	4:17,0	4:35,0	4:55,0	5:15,0	5:40,0	6:05,0	6:25,0	7:10,0
		Круг 400 м, (автохронометраж)	мин, с	4:05,74	4:17,24	4:35,24	4:55,24	5:15,24	5:40,24	6:05,24	6:25,24	7:10,24
		Круг 200 м, (ручной хронометраж)	мин, с	4:08,0	4:19,0	4:37,0	4:57,0	5:17,0	5:42,0	6:07,0	6:27,0	7:12,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	4:08,24	4:19,24	4:37,24	4:57,24	5:17,24	5:42,24	6:07,24	6:27,24	7:12,24
69	Бег 1 миля	Ручной хронометраж	мин, с	4:24,0	4:36,0	4:55,0	5:15,0	5:37,0	6:03,0			
		Автохронометраж	мин, с	4:24,24	4:36,24	4:55,24	5:15,24	5:37,24	6:03,24			
70	Бег 3000 м	Круг 400 м, (ручной хронометраж)	мин, с	8:52,0	9:15,0	9:54,0	10:40,0	11:30,0	12:30,0	13:30,0	14:30,0	16:00,0
		Круг 400 м, (автохронометраж)	мин, с	8:52,24	9:15,24	9:54,24	10:40,24	11:30,24	12:30,24	13:30,24	14:30,24	16:00,24
		Круг 200 м, (ручной хронометраж)	мин, с	8:55,0	9:18,0	9:57,0	10:43,0	11:33,0	12:33,0	13:33,0	14:33,0	16:03,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	8:55,24	9:18,24	9:57,24	10:42,24	11:30,24	12:33,24	13:33,24	14:33,24	16:03,24
71	Бег 5000 м		мин, с	15:20,0	16:10,0	17:00,0	18:10,0	19:40,0	21:20,0	23:00,0	24:30,0	
72	Бег 10000 м		мин, с	32:00,0	34:00,0	35:50,0	38:20,0	41:30,0	45:00,0			
73	Бег на шоссе 15 км		ч, мин, с			55:00,0	58:00,0	1:03:00,0	1:09:00,0			
74	Бег на шоссе 21,0975км		ч, мин, с	1:13:00,0	1:17:00,0	1:21:00,0	1:26:00,0	1:33:00,0	1:42:00,0			
75	Бег на шоссе 42,195км		ч, мин, с	2:32:00,0*	2:45:00,0	3:00:00,0	3:15:00,0	3:30:00,0	Закончить дистанцию			
76	Бег на шоссе 100 км		ч, мин, с	7:55:00,0	8:20:00,0	9:05:00,0	9:40:00,0	Закончить дистанцию				
77	Бег на шоссе (суточный)		км	210	200	160	140					
78	Эстафетный бег 4x100 м	Ручной хронометраж	мин, с			48,2	51,0	54,4	58,4	1:02,4	1:07,2	1:11,2
		Автохронометраж	мин, с	43,25	45,24	48,35	51,15	54,55	58,55	1:02,55	1:07,35	1:11,35
79	Эстафетный бег 4x200 м	Ручной хронометраж	мин, с		1:36,0	1:42,0	1:48,0	1:55,0	2:05,0	2:13,0	2:21,0	2:29,0
		Автохронометраж	мин, с		1:36,15	1:42,15	1:48,15	1:55,15	2:05,15	2:13,15	2:21,15	2:29,15
80	Эстафетный бег 4x400 м	Круг 400 м, (ручной хронометраж)	мин, с	3:26,0*	3:33,0	3:47,0	4:03,0	4:19,0	4:39,0	5:03,0	5:27,0	5:51,0
		Круг 400 м, (автохронометраж)	мин, с	3:26,15*	3:33,15	3:47,15	4:03,17	4:19,15	4:39,15	5:03,15	5:27,15	5:51,15
		Круг 200 м, (ручной хронометраж)	мин, с	3:29,0	3:36,0	3:50,0	4:06,0	4:22,0	4:42,0	5:06,0	5:30,0	5:54,0
		Круг 200 м, (автохронометраж)	мин, с	3:29,15	3:36,15	3:50,15	4:06,15	4:22,15	4:42,15	5:06,15	5:30,15	5:54,15

81	Эстафетный бег 4x800 м		мин, с			8:56,0	9:36,0	10:16,0	11:00,0	12:00,0	13:00,0	14:00,0	
82	Барьерный бег 60 м	Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м	с			8,8	9,4	10,2	11,0				
		Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с	8,15	8,54	9,04	9,64	10,44	11,24				
		Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м	с			8,4	9,0	9,8	10,6	11,4	12,2		
		Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	с			8,64	9,24	10,04	10,84	11,64	12,44		
		Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м	с				8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	
		Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м (автохронометраж)	с				9,04	9,84	10,64	11,44	12,44	13,04	
83	Барьерный бег 100 м	Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м	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	13,00	13,94	15,24	16,24	17,44	18,74	20,24			
		Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м	с			14,8	15,8	17,0	18,3	19,8	21,3	22,8	
		Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	с			15,04	16,04	17,24	18,54	20,04	21,54	23,04	
		Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м	с					16,8	18,1	19,6	21,2	22,6	
84	Барьерный бег 400 м	Высота барьеров: 0,762 м	мин, с			1:04,0	1:09,0	1:14,0	1:20,0	1:27,0			
		Высота барьеров: 0,762 м (автохронометраж)	мин, с	55,20*	58,50	1:04,15	1:09,15	1:14,15	1:20,15	1:27,15			
85	Бег с препятствиями 2000 м		мин, с		6:30,0	6:50,0	7:10,0	7:30,0	8:00,0	8:30,0			
86	Бег с препятствиями 3000 м		мин, с		9:50,0*	10:30,0	11:00,0	11:40,0	12:30,0	13:30,0			
87	Кросс 1 км		мин, с				3:07,0	3:22,0	3:42,0	4:02,0	4:22,0	4:42,0	
88	Кросс 2 км		мин, с				6:54,0	7:32,0	8:08,0	8:48,0	9:28,0	10:10,0	
89	Кросс 3 км		мин, с				10:45,0	11:35,0	12:35,0	13:35,0	14:35,0	16:05,0	
90	Кросс 4 км		мин, с				14:28,0	15:44,0	17:00,0	18:16,0	19:40,0		
91	Кросс 5 км		мин, с				18:20,0	19:50,0	21:30,0	23:10,0	24:40,0		
92	Кросс 6 км		мин, с				22:30,0	24:00,0	26:00,0				
93	Ходьба 3000 м		мин, с			14:20,0	15:20,0	16:30,0	17:50,0	19:00,0	20:30,0	22:00,0	
94	Ходьба 5000 м		мин, с		23:00,0	24:30,0	26:00,0	28:00,0	30:30,0	33:00,0	35:30,0	38:00,0	
95	Ходьба 10000 м		ч, мин, с		46:30,0	48:30,0	51:30,0	55:00,0	59:00,0	1:03:00,0	1:08:00,0		
96	Ходьба 20 км		ч, мин, с		1:33:00,0*	1:42:00,0	1:47:00,0	1:55:00,0	2:05:00,0	Закончить дистанцию			
97	Прыжок в высоту		м		1,94*	1,84	1,75	1,65	1,50	1,40	1,30	1,20	
98	Прыжок с шестом		м		4,50*	4,00	3,50	3,00	2,80	2,40	2,20	2,00	
99	Прыжок в длину		м		6,70*	6,30	6,00	5,60	5,20	4,70	4,30	4,00	
100	Прыжок тройной		м		14,30	13,60	12,90	12,10	11,30	10,50	10,00	9,50	
101	Метание диска	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 1 кг	м		62,00	53,00	46,00	39,00	32,00	28,00	25,00	19,00	16,00
		Девушки (до 14 лет) - 0,75 кг	м					40,00	33,00	29,00	26,00	20,00	17,00
102	Метание молота	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг	м		68,00*	56,00	48,00	42,00	38,00	32,00	27,00	23,00	
		Девушки (до 18 лет) - 3,0 кг	м				52,00	46,00	39,00	33,00	28,00	24,00	20,00
103	Метание копья	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 600 г	м		61,00	52,00	46,00	39,00	32,00	25,00	22,00	19,00	16,00
		Девушки (до 18 лет) - 500г	м				49,00	42,00	35,00	28,00	21,00	19,00	16,00
		Девушки (до 14 лет) - 400г	м					40,00	33,00	26,00	23,00	20,00	17,00

104	Метание гранаты	500 г	м					40,00	35,00	30,00	26,00	22,00
105	Метание мяча	140 г	м					58,00	48,00	39,00	32,00	25,00
106	Толкание ядра	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг	м	18,60*	15,80	14,00	12,00	10,00	8,50	7,50	6,50	
		Девушки (до 18 лет) - 3,0 кг	м			14,80	12,80	10,80	9,00	8,00	7,00	6,00
107	7-борье	Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет)	Очки	6150*	5250	4600	4000	3200	2400	2000	1600	
		Девушки (14-17 лет)	Очки			4700	4100	3300	2500	2100	1700	1300
108	5-борье	Крут 200 м	Очки	4500	3850	3400	3000	2400	2000	1600	1300	1000
109	4-борье		Очки			350	340	330	320	310	300	290
110	3-борье	Девушки (до 17 лет)	Очки				1800	1500	1200	1000	800	600
		Девушки (до 15 лет)	Очки				240	230	220	210	200	190

Иные условия

- МСМК присваивается:
 - За выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.
 - Для норм отмеченных знаком «*» за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионата России, Кубка России.
- МС присваивается за результаты показанные на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа, зональных отборочных соревнований, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.
- КМС присваивается за результаты показанные на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата муниципального образования.
- I юношеский спортивный разряд - до 18 лет, II юношеский спортивный разряд - до 16 лет, III юношеский спортивный разряд присваивается до 14 лет.
- МСМК и МС присваиваются при участии в судействе спортивных соревнований в составе главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории.
- Нормы, выполняемые на соревнованиях на открытом воздухе, помечены словами «круг 400 м», а в помещении - «круг 200 м».
- 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.

- Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет).
- 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 - 4 м/с.
- В спортивных дисциплинах легкой атлетики, в которых отсутствуют нормы для соревнований в помещении, при проведении соревнований в помещении используются нормы для соревнований на открытом воздухе.

11. Составы многоборий:

Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня соревнований	Дисциплины 2-го дня 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	Барьерный бег 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	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1000 м
6-борье	14-18 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с шестом
4-борье	12-15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту	Метание мяча, бег 800 м, бег 1000 м
3-борье	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	

Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет)			
7-борье	с 14 лет	Барьерный бег 110 м, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м	Прыжок в длину, метание копья, бег 800 м
4-борье	12-15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту	Метание мяча, бег 800 м, бег 1000 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	Барьерный бег 60 м с/б, прыжок с шестом, бег 1000 м
6-борье	14-18 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	Барьерный бег 60 м с/б, прыжок в высоту, бег 1000 м
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	Барьерный бег 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	до 15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 600 м	
Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет)			
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	Барьерный бег 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	до 15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 500 м	
<p>12. Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице международной федерации по легкой атлетике. Оценка результатов в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (до 15 лет) проводится по пункту 5 «Оценка результатов 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».</p> <p>13. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>			

⁴Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

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

Юноши (до 15 лет)

Очки	Бег				Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)	Метание мяча (м)
	60 м (с)	600 м (мин, с)	800 м (мин, с)	1000 м (мин, с)			
150	6,8	01:21,7	01:55,3	02:28,0	215	700	111,30
149		01:21,8	01:55,5	02:28,2	214	698	110,60
148		01:22,0	01:55,7	02:28,5		696	109,90
147		01:22,1	01:55,9	02:28,7	213	694	109,20
146		01:22,3	01:56,1	02:29,0	212	692	108,50
145		01:22,4	01:56,3	02:29,2		690	107,80
144		01:22,5	01:56,5	02:29,5	211	688	107,10
143		01:22,7	01:56,7	02:29,7	210	686	106,40
142		01:22,8	01:56,9	02:30,0		684	105,70
141		01:23,0	01:57,2	02:30,2	209	682	105,00
140		01:23,1	01:57,4	02:30,5	208	680	104,30
139		01:23,3	01:57,6	02:30,8		678	103,60
138	6,9	01:23,5	01:57,9	02:31,1	207	676	102,90
137		01:23,7	01:58,1	02:31,4	206	674	102,20
136		01:23,9	01:58,3	02:31,7		672	101,50
135		01:24,0	01:58,5	02:32,0	205	670	100,80
134		01:24,2	01:58,8	02:32,3	204	668	100,10
133		01:24,4	01:59,0	02:32,6		666	99,40
132		01:24,6	01:59,3	02:33,0	203	664	98,70
131		01:24,8	01:59,5	02:33,3	202	662	98,00
130		01:25,0	01:59,8	02:33,7		660	97,30
129		01:25,2	02:00,0	02:34,0	201	657	96,60
128	7,0	01:25,4	02:00,3	02:34,4	200	654	95,90
127		01:25,6	02:00,6	02:34,7		651	95,20
126		01:25,8	02:00,9	02:35,1	199	648	94,50
125		01:26,0	02:01,2	02:34,4	198	645	93,80
124		01:26,2	02:01,5	02:35,8		642	93,10
123		01:26,4	02:01,8	02:36,2	197	639	92,40
122		01:26,6	02:02,1	02:36,5	196	636	91,70
121		01:26,8	02:02,4	02:36,9		633	91,00
120		01:27,0	02:02,7	02:37,3	195	630	90,30

119	7,1	01:27,2	02:03,0	02:37,7	194	627	89,60
118		01:27,4	02:03,4	02:38,1		624	88,90
117		01:27,6	02:03,7	02:38,5	193	621	88,20
116		01:27,8	02:04,1	02:38,9	192	618	87,50
115		01:28,0	02:04,4	02:39,3		615	86,80
114		01:28,4	02:04,8	02:39,7	191	612	86,10
113		01:28,6	02:05,1	02:40,1	190	609	85,40
112	7,2	01:28,8	02:05,5	02:40,5		606	84,70
111		01:29,1	02:05,8	02:41,0	189	603	84,00
110		01:29,3	02:06,2	02:41,5	188	600	83,30
109		01:29,5	02:06,5	02:41,9		597	82,60
108		01:29,8	02:06,9	02:42,4	187	594	81,90
107		01:30,0	02:07,2	02:42,8	186	591	81,20
106		01:30,3	02:07,6	02:43,3		588	80,50
105	7,3	01:30,5	02:08,0	02:43,8	185	585	79,80
104		01:30,8	02:08,4	02:44,2	184	582	79,10
103		01:31,1	02:08,8	02:44,7		579	78,40
102		01:31,4	02:09,2	02:45,2	183	576	77,70
101		01:31,7	02:09,6	02:45,7	182	573	77,00
100		01:32,0	02:10,0	02:46,2		570	76,30
99	7,4	01:32,3	02:10,4	02:46,7	181	567	75,60
98		01:32,6	02:10,9	02:47,2	180	564	74,90
97		01:32,9	02:11,3	02:47,8		561	74,20
96		01:33,2	02:11,7	02:48,3	179	558	73,50
95		01:33,5	02:12,1	02:48,9	178	555	72,80
94		01:33,8	02:12,5	02:49,4		552	72,10
93	7,5	01:34,1	02:13,0	02:50,0	177	549	71,40
92		01:34,4	02:13,4	02:50,5	176	546	70,70
91		01:34,7	02:13,8	02:51,1		543	70,00
90		01:35,0	02:14,3	02:51,7	175	540	69,30
89		01:35,3	02:14,7	02:52,3	174	537	68,60
88		01:35,6	02:15,2	02:52,9		534	67,90
87	7,6	01:35,9	02:15,6	02:53,5	173	531	67,20
86		01:36,3	02:16,1	02:54,2	172	528	66,50
85		01:36,6	02:16,6	02:54,8		525	65,80
84		01:36,9	02:17,1	02:55,5	171	522	65,10
83		01:37,3	02:17,6	02:56,2	170	519	64,40
82	7,7	01:37,7	02:18,2	02:56,9		516	63,70
81		01:38,1	02:18,8	02:57,6	169	513	63,00
80		01:38,5	02:19,4	02:58,3	168	510	62,30
79		01:38,9	02:20,0	02:59,0		507	61,60

78	7,8	01:39,4	02:20,7	02:59,7	167	504	60,90
77		01:39,8	02:21,3	03:00,4	166	501	60,20
76		01:40,3	02:21,9	03:01,1		498	59,50
75		01:40,8	02:22,5	03:01,9	165	495	58,80
74	7,9	01:41,3	02:23,2	03:02,7	164	492	58,10
73		01:41,8	02:23,8	03:03,5		489	57,40
72		01:42,3	02:24,4	03:04,4	163	486	56,70
71		01:42,8	02:25,1	03:05,3	162	483	56,00
70	8,0	01:43,3	02:25,8	03:06,2		480	55,30
69		01:43,8	02:26,5	03:07,1	161	477	54,60
68		01:44,3	02:27,3	03:08,0	160	474	53,90
67	8,1	01:44,8	02:28,1	03:09,0		471	53,20
66		01:45,4	02:28,9	03:10,0	159	468	52,50
65		01:46,0	02:29,7	03:11,1	158	465	51,80
64	8,2	01:46,6	02:30,6	03:12,2		462	51,10
63		01:46,2	02:31,5	03:13,4	157	459	50,40
62		01:47,8	02:32,4	03:14,6	156	456	49,70
61	8,3	01:48,4	02:33,3	03:15,8	155	453	49,00
60		01:49,0	02:34,2	03:17,0	154	450	48,30
59		01:49,6	02:35,1	03:18,2	153	447	47,60
58	8,4	01:50,2	02:36,0	03:19,4	152	444	46,90
57		01:50,8	02:36,9	03:20,6	151	441	46,20
56		01:51,5	02:37,8	03:21,8	150	438	45,50
55	8,5	01:52,2	02:38,7	03:23,0	149	435	44,80
54		01:52,9	02:39,7	03:24,3	148	432	44,10
53	8,6	01:53,6	02:40,8	03:25,7	147	429	43,40
52		01:54,4	02:41,9	03:27,0	146	426	42,70
51	8,7	01:55,2	02:43,0	03:28,8	145	423	42,00
50		01:56,1	02:44,1	03:30,5	144	420	41,30
49	8,8	01:57,0	02:45,2	03:32,2	143	417	40,60
48		01:57,9	02:46,4	03:33,9	142	414	39,90
47	8,9	01:58,8	02:47,6	03:35,6	141	411	39,20
46		01:59,7	02:48,8	03:37,3	140	408	38,50
45	9,0	02:00,6	02:51,0	03:39,0	139	405	37,80
44		02:01,5	02:52,2	03:40,7	138	402	37,10
43	9,1	02:02,4	02:53,4	03:42,4	137	399	36,40
42		02:03,3	02:54,6	03:44,1	136	396	35,70
41	9,2	02:04,2	02:55,8	03:45,8	135	393	35,00
40		02:05,1	02:57,0	03:47,5	134	390	34,30
39	9,3	02:06,0	02:58,2	03:49,2	133	387	33,60
38		02:06,9	02:59,4	03:50,9	132	384	32,90

37	9,4	02:07,8	03:00,7	03:52,6	131	381	32,20
36		02:08,7	03:02,0	03:54,3	130	378	31,50
35	9,5	02:09,6	03:03,3	03:56,0	129	375	30,80
34		02:10,5	03:04,6	03:57,7	128	372	30,10
33	9,6	02:11,4	03:05,9	03:59,4	127	369	29,40
32	9,7	02:12,3	03:07,2	04:01,1	126	366	28,70
31		02:13,2	03:08,5	04:02,8	125	363	28,00
30	9,8	02:14,1	03:09,8	04:04,5	124	360	27,30
29	9,9	02:15,1	03:11,2	04:06,3	123	357	26,60
28		02:16,2	03:12,6	04:08,1	122	354	25,90
27	10,0	02:17,3	03:14,0	04:10,0	121	351	25,20
26	10,1	02:18,4	03:15,5	04:11,9	120	348	24,50
25		02:19,6	03:17,0	04:13,8	119	345	23,80
24	10,2	02:20,8	03:18,5	04:15,7	118	342	23,10
23	10,3	02:22,0	03:20,1	04:17,6	117	339	22,40
22		02:23,3	03:21,7	04:19,6	116	336	21,70
21	10,4	02:24,6	03:23,3	04:21,7	115	333	21,00
20	10,5	02:25,9	03:25,0	04:23,8	114	330	20,30
19		02:27,2	03:26,8	04:26,0	113	327	19,60
18	10,6	02:28,5	03:28,7	04:28,2	112	324	18,90
17	10,7	02:29,8	03:30,7	04:30,4	111	321	18,20
16		02:31,1	03:32,7	04:32,6	110	318	17,50
15	10,8	02:32,4	03:34,8	04:34,8	109	315	16,80
14	10,9	02:33,7	03:36,9	04:37,0	108	312	16,10
13		02:35,0	03:39,0	04:39,2	107	309	15,40
12	11,0	02:36,3	03:41,1	04:41,5	106	306	14,70
11	11,1	02:27,6	03:43,2	04:43,8	105	303	14,00
10		02:38,9	03:45,3	04:46,1	104	300	13,30
9	11,2	02:40,2	03:47,4	04:48,4	103	297	12,60
8	11,3	02:41,6	03:49,6	04:50,8	102	294	11,90
7	11,4	02:43,0	03:51,9	04:53,4	101	291	11,20
6	11,5	02:44,5	03:54,3	04:56,2	100	288	10,50
5	11,6	02:46,1	03:56,8	04:59,2	99	285	9,80
4	11,7	02:47,8	03:59,4	05:02,4	98	282	9,10
3	11,8	02:49,5	04:02,1	05:06,0	97	279	8,40
2	11,9	02:51,3	04:04,8	05:10,0	96	276	7,70
1	12,0	02:53,1	04:07,6	05:14,5	95	273	7,00

Девушки (до 15 лет)

Очки	Бег			Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)	Метание мяча (м)
	60 м (с)	500 м (мин, с)	600 м (мин, с)			
150	7,2	01:10,8	01:28,5	183	643	81,00
149		01:10,9	01:28,6	182	641	80,50
148		01:11,0	01:28,8		640	80,00
147		01:11,2	01:28,9	181	638	79,50
146		01:11,3	01:29,1	180	637	79,00
145		01:11,4	01:29,2		635	78,50
144		01:11,6	01:29,4	179	634	78,00
143		01:11,7	01:29,5	178	632	77,50
142		01:11,8	01:29,7		631	77,00
141		01:12,0	01:29,8	177	629	76,50
140		01:12,1	01:30,0	176	628	76,00
139		01:12,2	01:30,2		626	75,50
138	7,3	01:12,4	01:30,3	175	624	75,00
137		01:12,5	01:30,5	174	623	74,50
136		01:12,6	01:30,7		621	74,00
135		01:12,8	01:30,8	173	620	73,50
134		01:12,9	01:31,0	172	618	73,00
133		01:13,0	01:31,2		617	72,50
132		01:13,2	01:31,3	171	615	72,00
131		01:13,3	01:31,5	170	614	71,50
130		01:13,4	01:31,7		612	71,00
129		01:13,6	01:31,9	169	611	70,50
128	7,4	01:13,7	01:32,0	168	609	70,00
127		01:13,8	01:32,2		608	69,50
126		01:14,0	01:32,4	167	606	69,00
125		01:14,1	01:32,6	166	605	68,50
124		01:14,3	01:32,8		603	68,00
123		01:14,4	01:33,0	165	602	67,50
122		01:14,6	01:33,2	164	600	67,00
121		01:14,7	01:33,4		598	66,50
120		01:14,9	01:33,6	163	597	66,00
119	7,5	01:15,0	01:33,8	162	595	65,50
118		01:15,2	01:34,1		593	65,00

117		01:15,4	01:34,3	161	592	64,50
116		01:15,6	01:34,6	160	590	64,00
115		01:15,8	01:34,8		588	63,50
114		01:16,0	01:35,1	159	587	63,00
113		01:16,2	01:35,4	158	585	62,50
112	7,6	01:16,4	01:35,7		583	62,00
111		01:16,6	01:35,9	157	582	61,50
110		01:16,8	01:36,2	156	580	61,00
109		01:17,0	01:36,5		579	60,50
108		01:17,2	01:36,7	155	577	60,00
107		01:17,4	01:37,0	154	575	59,50
106		01:17,6	01:37,2		574	59,00
105	7,7	01:17,8	01:37,5	153	572	58,50
104		01:18,0	01:37,8	152	571	58,00
103		01:18,3	01:38,0		569	57,50
102		01:18,5	01:38,3	151	567	57,00
101		01:18,7	01:38,6	150	565	56,50
100		01:18,9	01:38,9		563	56,00
99	7,8	01:19,2	01:39,2	149	561	55,50
98		01:19,4	01:39,5	148	559	55,00
97		01:19,7	01:39,8		557	54,50
96		01:19,9	01:40,1	147	555	54,00
95		01:20,1	01:40,4	146	553	53,50
94		01:20,4	01:40,7		551	53,00
93	7,9	01:20,6	01:41,0	145	549	52,50
92		01:20,8	01:41,3	144	547	52,00
91		01:21,1	01:41,6		545	51,50
90		01:21,3	01:41,9	143	543	51,00
89		01:21,5	01:42,2	142	541	50,50
88		01:21,8	01:42,5		539	50,00
87	8,0	01:22,0	01:42,8	141	537	49,50
86		01:22,3	01:43,2	140	535	49,00
85		01:22,5	01:43,5		533	48,50
84		01:22,8	01:43,9	139	531	48,00
83		01:23,1	01:44,3	138	529	47,50
82	8,1	01:23,4	01:44,7		527	47,00
81		01:23,8	01:45,1	137	525	46,50
80		01:24,1	01:45,5	136	523	46,00
79		01:24,5	01:46,0		521	45,50
78	8,2	01:24,8	01:46,4	135	519	45,00
77		01:25,2	01:46,9	134	517	44,50

76		01:25,5	01:47,3		515	44,00
75		01:25,8	01:47,7	133	512	43,50
74	8,3	01:26,2	01:48,2	132	510	43,00
73		01:26,5	01:48,8		508	42,50
72		01:26,9	01:49,4	131	505	42,00
71		01:27,2	01:50,0	130	503	41,50
70	8,4	01:27,6	01:50,6		500	41,00
69		01:28,0	01:51,2	129	498	40,50
68		01:28,4	01:51,8	128	495	40,00
67	8,5	01:28,9	01:52,4		493	39,50
66		01:29,4	01:53,0	127	490	39,00
65		01:29,9	01:53,6	126	487	38,50
64	8,6	01:30,4	01:54,2		484	38,00
63		01:30,8	01:54,8	125	481	37,50
62		01:31,3	01:55,4	124	478	37,00
61	8,7	01:31,8	01:56,0		475	36,50
60		01:32,3	01:56,7	123	472	36,00
59		01:32,8	01:57,4	122	469	35,50
58	8,8	01:33,4	01:58,1		466	35,00
57		01:34,0	01:58,8	121	463	34,50
56	8,9	01:34,6	01:59,5	120	460	34,00
55		01:35,3	02:00,2		456	33,50
54	9,0	01:36,0	02:01,0	119	453	33,00
53		01:36,7	02:01,8	118	450	32,50
52	9,1	01:37,4	02:02,6		446	32,00
51		01:38,1	02:03,4	117	443	31,50
50	9,2	01:38,8	02:04,2	116	439	31,00
49		01:39,5	02:05,0		436	30,50
48	9,3	01:40,2	02:05,9	115	432	30,00
47		01:40,9	02:06,8	114	429	29,50
46	9,4	01:41,6	02:07,7		425	29,00
45		01:42,3	02:08,6	113	422	28,50
44	9,5	01:43,0	02:09,5	112	418	28,00
43		01:43,7	02:10,4		414	27,50
42	9,6	01:44,4	02:11,3	111	411	27,00
41		01:45,1	02:12,2	110	407	26,50
40	9,7	01:45,8	02:13,1		403	26,00
39		01:46,5	02:14,0	109	400	25,50
38	9,8	01:47,3	02:15,0	108	396	25,00
37		01:48,1	02:16,0		393	24,50
36	9,9	01:48,9	02:17,0	107	389	24,00

35	10,0	01:49,8	02:18,1	106	385	23,50
34		01:50,7	02:19,2		381	23,00
33	10,1	01:51,6	02:20,3	105	378	22,50
32	10,2	01:52,5	02:21,4	104	374	22,00
31		01:53,4	02:22,5		370	21,50
30	10,3	01:54,3	02:23,6	103	366	21,00
29	10,4	01:55,2	02:24,8	102	363	20,50
28		01:56,1	02:26,0		359	20,00
27	10,5	01:57,0	02:27,2	101	355	19,50
26	10,6	01:57,9	02:28,4	100	351	19,00
25		01:58,8	02:29,6		348	18,50
24	10,7	01:59,7	02:30,8	99	344	18,00
23	10,8	02:00,6	02:32,0	98	340	17,50
22		02:01,5	02:33,2		336	17,00
21	10,9	02:02,4	02:34,4	97	332	16,50
20	11,0	02:03,4	02:25,7	96	328	16,00
19		02:04,4	02:37,0		324	15,50
18	11,1	02:05,4	02:38,3	95	320	15,00
17	11,2	02:06,4	02:39,6	94	316	14,50
16	11,3	02:07,4	02:40,9		312	14,00
15		02:08,4	02:42,2	93	308	13,50
14	11,4	02:09,5	02:43,5	92	304	13,00
13	11,5	02:10,6	02:44,8		300	12,50
12	11,6	02:11,7	02:46,1	91	296	12,00
11		02:12,8	02:47,5	90	292	11,50
10	11,7	02:13,9	02:48,9		288	11,00
9	11,8	02:15,0	02:50,3	89	284	10,50
8	11,9	02:16,1	02:51,7	88	280	10,00
7	12,0	02:17,3	02:53,1		276	9,50
6		02:18,5	02:54,5	87	272	9,00
5	12,1	02:19,7	02:55,9	86	268	8,50
4	12,2	02:20,9	02:57,3		264	8,00
3	12,3	02:22,1	02:58,7	85	260	7,50
2	12,4	02:23,3	03:00,1	84	256	7,00
1	12,5	02:24,5	03:01,5	83	252	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.