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[4]	Дистанция	Хронометраж, пол, возраст, параметры снарядов, содержание спортивной дисциплины	Единицы измерения (для временного показателя - не более, для метрического показателя - не менее)	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
								I	II	III	I	II	III
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
			МУЖСКОЙ ПОЛ										
1	Бег 30-50 м	30 м	Ручной хронометраж	с						4,2	4,4	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	6,60	6,78	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	10,55	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	20,65	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	45,80	47,00	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	47,80	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			1:54,5	2:01,0	2:10,0	2:20,0	2:31,0	2:43,0	2:58,0
			Автохронометраж	мин, с	1:46,50	1.48,24	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			1:56,1	2:02,6	2:11,6	2:21,6	2:32,6	2:44,6	2:59,6
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	1:48,10	1:49,84	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			2:28,0	2:37,0	2:49,0	3:03,0	3:18,0	3:35,0	3:54,0
			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			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	3:37,84	3:44,24	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			3:56,5	4:09,5	4:27,0	4:47,0	5:12,0	5:32,0	6:12,0
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	3:39,84	3:46,24	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			4:16,5	4:30,0	4:54,0	5:19,0			
		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			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	8:04,24	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			8:32,0	9:02,0	9:42,0	10:22,0	11:02,0	12:02,0	13:22,0
		Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	7:54,24	8:06,24	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	13:25,24	13:54,24	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	28:00,24	29:20,24	30:50,24	33:10,24	35:30,24	38:40,24			
15	Бег по шоссе 15 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с			47:00,0	50:00,0	53:30,0	57:40,0			
16	Бег по шоссе 21,0975 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	1.01:30,0	1.05:00,0	1.09:00,0	1.12:30,0	1.17:45,0	1.24:00,0			
17	Бег по шоссе 42,195 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	2.12:00,0	2.16:00,0	2.28:30,0	2.38:00.0	2.50:00,0	3.30:00,0			
18	Бег 100 км	Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	6.40:00,0	6.55:00,0	7.15:00,0	7.40:00,0	8.10:00,0	8.45:00,0			
19	Бег 24 часа	Автохронометраж или ручной хронометраж	км	260	245	225	200	170	135			
20	Эстафета 4 х 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	40,54	42,24	44,24	46,74	49,74	52,94	56,24	1:00,24
21	Эстафета 4 х 200 м	Ручной хронометраж	мин, с			1:27,0	1:31,0	1:36,0	1:42,0	1:51,0	2:02,0	2:16,0
		Автохронометраж	мин, с		1:23,24	1:27,24	1:31,24	1:36,24	1:42,24	1:51,24	2:02,24	2:16,24
22	Эстафета 4 х 400 м	Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			3:17,0	3:27,0	3:42,0	3:59,0	4:18,0	4:39,0	5:00,0
		Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	3:03,24	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			3:21,0	3:30,0	3:45,0	4:02,0	4:21,0	4:42,0	5:02,0
		Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	3:06,24	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 х 800 м	Ручной хронометраж	мин, с			7:39,0	8:03,0	8:39,0	9:19,0	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			1:58,0	2:02,5	2:11,5	2:22,5	2:34,0	2:48,0	3:02,0
		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 (автохрнометраж)	с	7,70	8,00	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 16 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)	с				8,5	9,1	9,7	10,3	10,8	11,6
		Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с				8,74	9,34	9,94	10,54	11,04	11,84
		Высота барьеров: юноши (до 14 лет) - 0,65 м (ручной хронометраж)	с				8,5	9,1	9,7	10,3	10,8	11,6
		Высота барьеров: юноши (до 14 лет) - 0,65 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 (автохрнометраж)	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	
			Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)	с			14,7	15,7	16,9	18,2	19,3	20,7	
			Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с			14,94	15,94	17,14	18,44	19,54	20,94	
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
			Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)	с				41,5	43,9	47,8	51,3	55,3	59,8
			Высота барьеров: юноши (до 16 лет) - 0,84 м (автохронометраж)	с				41,74	44,14	48,04	51,54	55,54	1:00,04
28	Бег с барьерами 400 м		Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 0,914 м (ручной хронометраж)	мин, с			55,5	59,7	1:04,0	1:10,0	1:16,0		
			Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 0,914 м (автохронометраж)	мин, с	49,40	52,00	55,74	59,94	1:04,24	1:10,24	1:16,24		
			Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,84 м (ручной хронометраж)	мин, с			54,0	58,2	1:02,5	1:08,5	1:14,5		
			Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,84 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			6:00,0	6:20,0	6:46,0	7:18,0	7:48,0		
			Автохронометраж (с ямой с водой)	мин, с		5:43,24	6:00,24	6:20,24	6:46,24	7:18,24	7:48,24		
			Ручной хронометраж (без ямы с водой)	мин, с			5:50,24	6:09,0	6:34,0	7:05,0	7:34,0		
			Автохронометраж (без ямы с водой)	мин, с		5:34,24	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			9:25,0	10:02,0	10:45,0	11:30,0			
			Автохронометраж	мин, с	8:22,24	8:48,24	9:25,24	10:02,24	10:45,24	11:30,24			
31	Кросс 1 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				2:40,0	2:52,0	3:05,0	3:22,0	3:42,0	4:05,0
32	Кросс 2 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				5:55,0	6:26,0	6:54,0	7:28,0	7:58,0	8:45,0
33	Кросс 3 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				9:10,0	9:50,0	10:25,0	11:10,0	12:10,0	13:30,0
34	Кросс 5 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				15:45,0	16:50,0	18:00,0	19:15,0	21:15,0	
35	Кросс 6 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				19:15,0	20:30,0	19:15,0	21:15,0		
36	Кросс 8 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				25:55,0	27:55,0	29:55,0	32:00,0		
37	Кросс 10 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				33:40,0	35:55,0	39:00,0			
38	Кросс 12 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				40:10,0	43:20,0	47:30,0			
39	Ходьба 1000-3000 м	1000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с					4:20,0	4:45,0	5:10,0	5:40,0	6:10,0
		2000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с					9:20,0	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			21:40,0	22:50,0	24:40,0	27:00,0	29:40,0	31:40,0	34:00,0
41	Ходьба 10000 м (или 10 км)		По стадиону	ч, мин, с		41:00,0	44:50,0	48:20,0	52:20,0	57:50,0	1.04:20,0		
			По шоссе	ч, мин, с		40:40,0	44:30,0	48:00,0	52:00,0	57:30,0	1.04:00,0		
42	Ходьба 20 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	1.21:30,0	1.28:00,0	1.35:00,0	1.42:00,0	1.50:00,0	2.03:00,0			

43	Ходьба 35 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	2.30:00,0	2.40:00,0	2.51:00,0	3.05:00,0	3.40:00,0					
44	Ходьба 50 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	3.50:00,0	4.20:00,0	4.45:00,0	5,15:00,0	6.00:00,0					
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 (до 18 лет), юноши (до 16 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 (до 18 лет) - 5,0 кг	м			62,00	56,00	50,00	44,00	39,00	34,00		
			Юноши (до 16 лет) - 4,0 кг					58,00	52,00	46,00	41,00	34,00	28,00	
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 (до 18 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	
			Юноши (до 14 лет) - 500 г	м							38,00	34,00	28,00	
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 (до 18 лет) - 5,0 кг	м			16,00	14,40	12,40	10,40	9,40	8,40		
			Юноши (до 16 лет) - 4,0 кг	м				15,00	13,00	11,00	10,00	9,00	8,00	
			Юноши (до 14 лет) - 3,0 кг	м				16,00	14,5	12,00	11,00	9,50	8,50	
			Юноши (до 12 лет) - 2,0 кг	м							12,00	10,50	9,00	
55	10-борье		Мужчины, юниоры (до 23 лет)	Очки	8150	7200	6200	5400	4600	3800				
			Юниоры (до 20 лет)	Очки			6400	5700	4700	3700	3100	2400		
			Юноши (до 18 лет), юноши (до 16 лет)	Очки			6400	5700	4700	3700	3100	2600	2000	
56	7-борье		Мужчины, юниоры (до 23 лет), круг 200 м	Очки	5900	5300	4500	3900	3300	2700	2400	1900	1400	
			Юниоры (до 20 лет), круг 200 м	Очки			4600	4100	3500	2900	2500	2000	1500	
			Юноши (до 18 лет), юноши (до 16 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 (до 16 лет), юноши (до 14 лет), юноши (до 16 лет)	Очки			540	450	370	290	230	170	110	
59	3-борье		Юноши (до 18 лет)	Очки				1800	1500	1200	1000	800	600	
			Юноши (до 16 лет), юноши (до 14 лет), юноши (до 12 лет)	Очки				330	275	215	170	125	80	
ЖЕНСКИЙ ПОЛ														
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	9,3	
61	Бег 60 м		Ручной хронометраж	с			7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5	
			Автохронометраж	с	7,24	7,48	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	11,24	11,76	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	52,24	54,64	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			1:36,5	1:43,0	1:50,5	1:59,0	2:09,0	2:20,0	2:32,0
			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			2:15,0	2:25,0	2:36,0	2:48,0	3:01,0	3:16,0	3:35,0
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	2:00,00	2:05,30	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			2:16,6	2:26,6	2:37,6	2:49,6	3:02,6	3:17,6	3:36,6
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	2:01,24	2:06,24	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			2:56,0	3:07,0	3:21,0	3:37,0	3:54,0	4:14,0	4:45,0
			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			4:36,0	4:57,0	5:19,0	5:45,0	6:16,0	6:50,0	7:30,0
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	4:05,74	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			4:38,0	4:59,0	5:21,0	5:47.0	6:18,0	6:52,0	7:32,0
			Круг 200 м (автохронометраж)	мин, с	4:08,24	4:19,24	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			4:58,0	5:20,0	5:44,0	6:13,0			
			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			9:58,0	10:45,0	11:40,0	12:45,0	13:50,0	14:55,0	16:10,0
			Круг 400 м (автохронометраж)	мин, с	8:50,24	9:13,24	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	8:52,24	9:15,24	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	15:13,24	16:05,24	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	31:50,24	33:48,24	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			55:00,0	59:00,0	1.04:00,0	1.10:00,0			
75	Бег по шоссе 21,0975 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	1.11:00,0	1.15:40,0	1.22:00,0	1.27:30,0	1.34:30,0	1.43:00,0			
76	Бег по шоссе 42,195 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	2.30:00,0	2.40:00,0	3.00:00,0	3.17:00,0	3.35:00,0	3.55:00,0			
77	Бег 100 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	7.40:00,0	8.00:00,0	8.25:00,0	8.55:00,0	9.30:00,0	10.10:00,0			
78	Бег 24 часа		Автохронометраж или ручной хронометраж	км	235	215	190	160	125	85			
79	Эстафета 4 х 100 м		Ручной хронометраж	мин, с			47,8	51,0	54,5	58,5	1:02,5	1:07,2	1:12,2
			Автохронометраж	мин, с	43,24	45,24	48,04	51,24	54,74	58,74	1:02,74	1:07,44	1:12,44

80	Эстафета 4 х 200 м		Ручной хронометраж	мин, с			1:42,0	1:48,5	1:56,0	2:05,0	2:15,0	2:28,0	2:34,0
			Автохронометраж	мин, с		1:35,74	1:42,24	1:48,74	1:56,24	2:05,24	2:15,24	2:28,24	2:34,24
81	Эстафета 4 х 400 м		Круг 400 м (ручной хронометраж)	мин, с			3:49,0	4:04,0	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	03:29,2	03:38,2	03:52,2	04:07,2	04:26,2	04:46,2	05:09,2	05:35,2	06:05,2
82	Эстафета 4 х 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			09:00,2	09:40,2	10:24,2	11:12,2	12:04,2	13:04,2	14:10,2
83	Эстафета 100 м +200 м + 300 м + 400 м		Ручной хронометраж	мин, с			02:15,0	02:23,0	2:32,0	02:46,0	02:58,0	03:10,0	03:25,0
			Автохронометраж	мин, с			02:15,2	02:23,2	2:32,24	02:46,2	02:58,2	03:10,2	03:25,2
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 (автохрнометраж)	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 16 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 16 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (автохронометраж)	с				9,44	10,14	10,94	11,84	13,84	14,84
			Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м, расстояние между барьерами - 7,0 м (ручной хронометраж)	с					10,1	11,9	11,8	13,8	14,7
			Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м, расстояние между барьерами - 7,0 м (автохронометраж)	с					10,34	10,14	12,04	14,04	14,94
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 (автохрнометраж)	с	12,98	13,90	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 16 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (ручной хронометраж)	с			14,8	15,8	16,8	18,1	19,6	21,2	23,0
			Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м, расстояние между барьерами - 8,0 м (автохронометраж)	с			15,04	16,04	17,04	18,34	19,84	21,44	23.24
86	Бег с барьерами 300 м		Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)	мин, с			45,0	47,0	50,5	55,0	1:00,0	1:05,5	
			Высота барьеров: девушки (до 18 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	мин, с			45,2	47,24	50,74	55,24	1:00,24	1:05,74	
			Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м (ручной хронометраж)	мин, с			45,0	47,3	50,8	55,3	1:00,3	1:05,8	
			Высота барьеров: девушки (до 16 лет) - 0,762 м (автохронометраж)	мин, с			45,2	47,54	51,04	55,54	1:00,54	1:06,04	
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			6:54,0	7:21,0	7:53,0	8:32,0	9:28,0		
			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	9:28,24		
			Ручной хронометраж (без ямы с водой)	мин, с			6:43,0	7:09,0	7:40,0	8:18,0	9:12,0		
			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	9:35,24	10:15,24	10:50,24	11:36,24	12:36,24	13:45,24			
90	Кросс 1 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				3:12,0	3:26,0	3:48,0	4:08,0	4:29,0	4:53,0
91	Кросс 2 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				6:58,0	7:30,0	8:02,0	8:50,0	9:40,0	10:40,0
92	Кросс 3 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				10:55,0	11:52,0	12:56,0	14:00,0	15:05,0	16:20,0
93	Кросс 4 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				14:30,0	15:46,0	17:05,0	18:50,0	20:10,0	
94	Кросс 5 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				18:28,0	20:00,0	21:40,0	23:55,0	25:30,0	
95	Кросс 6 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с				22:40,0	24:20,0	26:20,0			
96	Ходьба 1000-3000 м	1000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с					4:55,0	5:20,0	5:50,0	6:20,0	6:55,0
		2000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с					04:55,0	05:20,0	05:50,0	06:20,0	06:55,0
		3000 м	Автохронометраж или ручной хронометраж	мин, с					10:25,0	11:20,0	12:20,0	13:25,0	14:35,0
97	Ходьба 5000 м		По стадиону	мин, с		22:50,0	14:20,0	15:15,0	16:20,0	17:35,0	19:00,0	20:30,0	22:30,0
			По шоссе	мин, с		22:40,0	24:30,0	26:00,0	27:40,0	30:10,0	33:10,0	35:50,0	38:30,0
98	Ходьба 10000 м (или 10 км)		По стадиону	ч, мин, с	45:30,0	48:10,0	51:40,0	55:10,0	59:10,0	1.03:30,0	1.09:10,0		
			По шоссе	ч, мин, с	45:10,0	47:50,0	51:20,0	54:50,0	58:50,0	1.03:10,0	1.08:50,0		
99	Ходьба 20 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	1.31:00,0	1.39:00,0	1.48:00,0	1.57:00.0	2.06:00,0	2.19:00,0			
100	Ходьба 35 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	2.50:00,0	3.08:00,0	3.23:00,0	3.41:00,0	4.25:00,0				
101	Ходьба 50 км		Автохронометраж или ручной хронометраж	ч, мин, с	4.35:00,0	5.05:00,0	5.40:00,0	6.15:00,0					
102	Прыжок в высоту			м	1,94	1,82	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
103	Прыжок с шестом			м	4,55	4,10	3,65	3,20	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
104	Прыжок в длину			м	6,65	6,25	5,90	5,55	5,10	4,70	4,30	4,00	3,60
105	Прыжок тройной			м	14,30	13,40	12,70	11,90	11,00	10,30	9,50	8,80	8,00
106	Метание диска		Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 1,0 кг	м	62,00	53,00	45,00	39,00	33,00	28,00	24,00	20,00	
			Девушки (до 18 лет) - 1,0 кг	м				40,00	34,00	29,00	25,00	21,00	17,00
			Девушки (до 16 лет) - 1,0 кг	м			41,00	37,00	31,00	27,00	24,00	20,00	17,00
			Девушки (до 14 лет) - 0,75 кг	м				40,00	34,00	29,00	25,00	21,00	17,00
107	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
			Девушки (до 16 лет) - 3,0 кг	м			49,00	43,00	37,00	31,00	26,00	22,00	18,00
108	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) - 500 г	м			46,00	41,00	34,00	26,00	23,00	20,00	
			Девушки (до 16 лет), девушки (до 14 лет) - 400 г	м				39,00	32,00	24,00	21,00	18,00	15,00
109	Метание гранаты		500 г	м					40,00	35,00	30,00	26,00	22,00
110	Метание мяча		140 г	м					58,00	48,00	39,00	32,00	25,00
111	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), девушки (до 16 лет) - 3,0 кг	м			14,80	12,80	10,80	9,00	8,00	7,00	6,00
			Девушки (до 14 лет) - 2,0 кг	м				13,50	12,50	11,00	10,00	9,00	8,00
			Девушки (до 12 лет) - 2,0 кг	м							10,00	9,00	8,00
112	7-борье		Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет)	Очки	6150	5250	4500	3900	3300	2700	2000	1600	
			Девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет)	Очки			4700	4100	3300	2500	2100	1700	1300
113	5-борье		Женщины, круг 200 м	Очки	4500	3850	3400	2900	2400	1900	1600	1300	1000
			Девушки (до 18 лет), девушки (до 16 лет), круг 200 м	Очки			3400	2900	2400	1900	1400	1000	700
114	4-борье		Девушки (до 16 лет), девушки(до 14 лет), девушки (до 12 лет)	Очки			540	450	370	290	230	170	110

115	3-борье		Девушки (до 18 лет)	Очки				1800	1500	1200	1000	800	600
			Девушки (до 16 лет), девушки (до 14 лет), девушки (до 12 лет)	Очки				330	275	215	170	125	80
МУЖСКОЙ ПОЛ И ЖЕНСКИЙ ПОЛ													
116	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

1. Норма МСМК выполняется:

1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

1.2. На чемпионате России, Кубке России – если это предусмотрено Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.03.2017, регистрационный № 46058), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 01.06.2017 № 479 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.07.2017, регистрационный № 47557), от 16.02.2018 № 143 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15.03.2018, регистрационный № 50370), от 26.10.2018 № 913 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.11.2018, регистрационный № 52709), от 13.06.2019 № 469 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 08.08.2019, регистрационный № 55518), от 10.04.2020 № 295 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.05.2020, регистрационный № 58410) и от 01.06.2021 № 370 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30.06.2021, регистрационный № 64041).

2. Норма МС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.

3. Норма КМС выполняется:

3.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «кросс», «горный бег», «трейл»).

3.2. В спортивных дисциплинах «3-борье», «4-борье» среди юношей и девушек (до 16 лет) на других всероссийских физкультурных мероприятиях, включенных в ЕКП.

4. Норма I спортивного разряда выполняется:

4.1. На спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих статус, не ниже статуса других официальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятий субъекта Российской Федерации среди лиц без ограничения и с ограничением верхней границы возраста.

4.2. В спортивных дисциплинах «3-борье», «4-борье» среди юношей и девушек (до 16 лет), юношей и девушек (до 14 лет) и юношей девушек (до 12 лет) на других всероссийских физкультурных мероприятиях , включенных в ЕКП.

5. Нормы II–III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих статус, не ниже статуса других официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий муниципального образования.

6. Нормы I–III юношеского спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих статус, не ниже статуса других официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий муниципального образования.

7. Нормы МСМК и МС выполняются при участии в судействе спортивных соревнований (кроме спортивных соревнований, имеющих статус, не ниже статуса 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».

8. Нормы МСМК и МС выполняются 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.