

# СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ!

Проект легкоатлетических нормативов Единой всесоюзной спортивной классификации привлек внимание тренеров, спортсменов, преподавателей физвоспитания школ, вузов и техникумов, судей, статистиков и любителей спорта. Большинство читателей одобрили и проект в целом, принципы, и методы расчета нормативов. В то же время в редакцию и Федерацию легкой атлетики СССР поступило немало конкретных предложений по уточнению отдельных нормативов и расширению классификации.

В подробном и обстоятельном письме кафедры легкой атлетики ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта дается положительная оценка классификации и предложения по некоторому уточнению норм МСМК и МС в некоторых видах. По мнению коллектива тренеров ДЮСШ г. Белово Кемеровской обл., нормы кмс; I и II разрядов в беговых видах несколько завышены. Некоторые читатели считают завышенными нормативы юношеских разрядов (В. Болховитинов, тренер ДЮСШ из Белгорода, Э. Кушнирович, тренер из Одессы, учитель из Одесской области В. Радзивилов). В то же время высказаны мнения об этих нормативах как о слишком легких (А. Рыжков из Сахалинской обл.). Читатель Ю. Гашев (Одесса) попытался дать анализ проекта классификации. Р. Сусликов (Киев) предложил свой проект классификации.

Следует напомнить, что проект классификации разрабатывается на основе установленных ранее взаимосвязей между уровнями результатов в отдельных видах легкой атлетики, поэтому существенное изменение нормативов в одном из видов должно было бы повлечь к изменению всей сетки разрядных норм. В то же время для того, чтобы нормы выражались более «круглыми» цифрами, допускалось округление в ту или иную сторону от точного значения норматива.

При решении о некотором повышении или понижении нормы при округлении вполне можно было учесть мнения читателей, что и было сделано при переработке проекта. В этом отношении пожелания многих читателей оказали большую пользу и были нами учтены.

Учтены также предложения самой активной группы участников дискуссии — любителей бега на длинные дистанции: Н. Тимонина (Тула), Л. Якутина (Московская обл.), Г. Аксбергса (Рига), В. Семенова (Алма-Ата), Г. Пахомова (Казань), Н. Вакина (Ленинград), Ф. Ахмадуллина (Свердловская обл.), группы участников Ашхабадского марафона (Башуков, Серов и др.) и многих других об уровне нормативов в беге на 20 км, 30 км и в марафоне.

Некоторые читатели отметили вкравшиеся в проект опечатки в нормах кмс и I разряда в беге на 20 и 30 км и дали свои предложения по этим нормам, которые были учтены.

Заслуженный тренер СССР А. Фруктов, К. Гаусман (Спорткомитет БССР), тренеры В. Горлов и В. Владов (Тирас-

поль) и другие внесли предложения по некоторому изменению норм в ходьбе, которые в основном были учтены. В частности, норма мсмк заменена требованием занять 1—3-е места на Кубке или чемпионате СССР. Федерация легкой атлетики СССР сочла преждевременным введение нормативов по ходьбе у женщин. Уточнены нормы II и III разрядов в соответствии с мнениями преподавателей Л. Пахомова (Москва), А. Иванова (Брянск) и др.

В основном учтены предложения по уточнению норм мсмк кафедры легкой атлетики ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта, учителя А. Захожева (Донецкая обл.), заслуженного тренера Литовской ССР И. Жилинскаса и др. Нормы мсмк скорректированы с учетом итогов 1976 г., и особенно результатов Олимпийских игр в Монреале.

Значительная группа участников обсуждения проекта внесла предложения по расширению классифицируемых видов. Первая, наиболее многочисленная, группа читателей — В. Барсов (учитель из Краснодарского края), Н. Марчук (тренер из Кривого Рога), Я. Брокс (г. Талси, Латвийская ССР), А. Карпов (Пермская обл.), Ю. Гамалей (тренер из Ленинграда), Е. Печенов (учитель из Тулы), Н. Саблина (доцент из Южно-Сахалинска) и многие другие — ратуют за введение нормативов для ветеранов. К сожалению, ввиду отсутствия в настоящее время обоснованных медицинских рекомендаций о влиянии соревновательных нагрузок на организм спортсменов среднего и пожилого возрастов Федерация легкой атлетики СССР сочла введение нормативов для ветеранов преждевременным. При этом имеется в виду, что для ветеранов предусмотрены специальные нормативы в комплексе ГТО.

Вторая группа читателей — В. Демон и Ю. Юшков (Пермская обл.), И. Шаповалов (г. Череповец) и другие — предлагают ввести нормативы для сверхмарафонских пробегов. Это предложение требует дальнейшего изучения в связи с большим разнообразием условий этих пробегов, трудностями организации строгого судейства, а также некоторым противоречием их целей задач классификации (оценка уровня подготовки).

К третьей группе можно отнести читателей, предлагающих ввести нормативы по отдельным видам: метаниям гранаты и мяча (Д. Смирязин, Москва; И. Сиволясов, Ленинград; И. Хромов, г. Вольск; А. Иванов, Брянск; Р. Хабибулин, Челябинская обл. и др.), бегу на 30 м (В. Рыжков, Сахалинская обл.; Ю. Китайцев, г. Тирасполь), бегу на 300 м с/б для девушек (Э. Кушнирович, Одесса) и ряду других видов. Эти пожелания в основном учтены. Некоторые читатели сочли ненужными предложенные в проекте нормативы I разряда в кроссе (В. Швецов, Новосибирск; В. Ганинцев, г. Шадринск; Л. Пахомов, Москва и др.), что также было учтено.

После обсуждения в Спорткомитете СССР, на Всесоюзной конференции, во ВНИИФКе, журнале «Легкая атлетика» с учетом многочисленных предложений читателей, классификация на 1977—1980 гг. была существенно переработана и утверждена Спорткомитетом СССР.

Новая классификация существенно отличается от своей предшественницы не только оценкой отдельных результатов. Расширены разрядные требования, вводится 39 новых видов, в том числе в семи устанавливаются нормы мс, а в 14 — кмс; впервые разработаны нормы, учитывающие особенности бега в закрытом помещении (15 видов — 8 женских, 7 мужских). Вводятся нормативы на кроссовых дистанциях 500 м (для юношей) и 300 м (для девушек), 10 и 14 км для мужчин и 1,5 и 8 км для женщин с нормативами до II разряда. Исключены нормативы I разряда в кроссе, однако классификация устанавливает требования выполнения I разряда и кмс в кроссе в зависимости от занятого места и масштаба соревнований.

После четырехлетнего перерыва в классификацию вновь вошли нормативы по метанию гранаты (до I разряда). Введены дистанции бега 30, 100 и 300 м с/б (высота барьеров 76,2 см) для девушек, 60 м с/б (высота барьеров 91,4 см) для юношей; эстафеты 4×800, 4×1500 м, бег 20 км. Нормы в женском пятиборье учитывают изменение в программе этого вида (бег 800 м вместо 200 м), впервые классифицируются результаты зимних соревнований в семиборье для мужчин и в пятиборье для женщин.

Раздел требований предусматривает возможность присвоения звания мсмк за 1—3-е места в Кубке мира (впервые будет проведен в 1977 г.), а также спортсменам, чьи результаты попадут в список 10 лучших в мире за год. Звание мс теперь будет также присваиваться чемпионам Европы среди юниоров. Динамика нормативов приведена в таблице.

Таблица

Изменение нормативов	Разряды								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
Повышено	21	16	15	31	39	31	27	24	29
Сохранено	5	13	19	9	15	18	10	5	4
Снижено	6	6	16	30	36	43	45	40	33
Введено вновь	2	8	30	36	39	40	37	39	34

Заметна тенденция повышения нормативов высших разрядов, отражающая прогресс достижений легкой атлетики и сохранение уровня нормативов массовых разрядов. Снижение нормативов обусловлено главным образом более строгим определением взаимосвязей результатов в родственных видах. В заключение выражаем признательность всем участникам дискуссии.

Спорткомитет СССР

А. ПОЛОСИН  
А. УШАКОВ

# Единая всесоюзная спортивная

Виды	Мастер спорта СССР междунар. класса	Мастер спорта СССР	Кандидат в мастера спорта	Разряды					
				I	II	III	юношеские		
							I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>МУЖЧИНЫ</b>									
В часах, минутах и секундах									
<b>БЕГ</b>									
30 м	—	—	—	—	4,1	4,3	4,4	4,5	4,6
60 м	—	—	6,7	6,9	7,2	7,6	7,9	8,1	8,3
100 м	10,1	10,3	10,5	10,9	11,4	12,2	12,6	13,0	13,4
200 м	20,4	21,0	21,5	22,4	23,6	25,5	26,5	27,5	28,5
300 м	—	—	34,0	35,5	37,5	40,5	42,0	43,5	45,0
400 м	45,5	46,8	48,2	50,3	53,0	57,5	1,00,0	1,02,5	1,05,0
600 м	—	—	1,19,5	1,23,0	1,28,0	1,35,0	1,38,5	1,42,5	1,45,5
800 м	1,45,4	1,48,0	1,51,0	1,56,0	2,03,0	2,12,0	2,18,0	2,24,0	2,30,0
1 000 м	—	2,20,0	2,24,0	2,31,0	2,40,0	2,51,0	2,59,0	3,07,0	3,15,0
1 500 м	3,36,5	3,42,0	3,49,0	4,01,0	4,17,0	4,38,0	4,52,0	5,06,0	5,20,0
3 000 м	—	7,58,0	8,13,0	8,39,0	9,14,0	10,00,0	10,30,0	11,00,0	11,30,0
5 000 м	13,23,0	13,45,0	14,10,0	14,55,0	16,00,0	17,25,0	18,15,0	19,05,0	—
10 000 м	28,00,0	28,50,0	29,50,0	31,25,0	33,45,0	36,40,0	—	—	—
<b>ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ</b>									
4×100 м	—	—	40,8	42,6	44,7	48,0	49,7	51,4	53,0
4×200 м	—	—	1,24,8	1,28,5	1,33,4	1,41,0	1,45,2	1,49,5	1,53,5
4×400 м	—	—	3,11,0	3,20,0	3,31,0	3,49,0	3,59,0	4,09,0	4,19,0
4×800 м	—	—	7,20,0	7,40,0	8,08,0	8,45,0	9,10,0	9,34,0	9,58,0
4×1500 м	—	—	—	16,00,0	17,05,0	18,30,0	—	—	—
<b>БАРЬЕРНЫЙ БЕГ</b>									
60 м	—	7,7	7,9	8,4	9,0	9,8	—	—	—
(высота барьеров 106,7 см)	—	—	—	8,2	8,8	9,6	10,0	10,4	10,8
60 м	—	—	—	—	8,6	9,4	9,8	10,2	10,6
(высота барьеров 100 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80 м	—	—	—	—	11,5	12,5	13,1	13,7	14,3
(высота барьеров 91,4 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
110 м	13,4	14,0	14,4	15,3	16,4	18,0	18,8	—	—
(высота барьеров 106,7 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
110 м	—	—	—	14,9	16,0	17,6	18,4	19,2	20,0
(высота барьеров 100 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
110 м	—	—	—	—	15,6	17,2	18,0	18,8	19,6
(высота барьеров 91,4 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
200 м	—	—	24,2	25,2	26,5	28,5	29,6	30,7	31,8
(высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
300 м	—	—	—	40,5	43,0	46,5	48,5	50,5	52,5
(высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
400 м	49,0	51,3	53,0	55,8	59,5	1,05,0	1,09,0	—	—
(высота барьеров 91,4 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ</b>									
1500 м	—	—	—	4,20,0	4,40,0	5,05,0	5,22,0	5,39,0	5,56,0
2000 м	—	—	—	6,05,0	6,33,0	7,08,0	7,33,0	7,58,0	—
3000 м	8,20,0	8,36,0	8,50,0	9,24,0	10,05,0	11,00,0	11,40,0	—	—
<b>БЕГ ПО ШОССЕ</b>									
20 км	—	—	1:02,30,0	1:06,30,0	1:13,00,0	1:20,00,0	—	—	—
30 км	—	—	1:37,30,0	1:45,30,0	1:57,00,0	2:08,00,0	—	—	—
<b>МАРАФОНСКИЙ БЕГ</b>									
42 км 195 м	2:14,00,0	2:20,00,0	2:26,00,0	2:38,00,0	3:00,00,0	Закончить дистанцию	—	—	—
<b>КРОСС</b>									
500 м	—	—	—	—	2,49,0	1,19,0	1,22,0	1,25,0	1,28,0
1 км	—	—	—	—	6,00,0	3,00,0	3,08,0	3,16,0	3,24,0
2 км	—	—	—	—	9,30,0	6,30,0	6,50,0	7,10,0	7,30,0
3 км	—	—	—	—	16,30,0	10,20,0	10,50,0	11,20,0	11,50,0
5 км	—	—	—	—	27,10,0	18,00,0	18,40,0	19,30,0	20,30,0
8 км	—	—	—	—	34,20,0	30,00,0	—	—	—
10 км	—	—	—	—	42,00,0	38,00,0	—	—	—
12 км	—	—	—	—	49,30,0	46,20,0	—	—	—
14 км	—	—	—	—	—	55,00,0	—	—	—
<b>БЕГ В ПОМЕЩЕНИИ</b>									
(длина дорожки не более 200 м)									
200 м	—	—	22,7	23,6	24,8	26,7	27,7	28,7	29,7
300 м	—	—	35,5	37,0	39,0	42,0	43,5	45,0	46,5
400 м	—	—	49,8	51,8	54,4	58,8	1,01,0	1,03,5	1,06,0
600 м	—	—	1,21,0	1,24,4	1,29,3	1,36,2	1,39,5	1,43,0	1,46,5
800 м	—	—	1,52,5	1,57,4	2,04,3	2,13,2	2,19,0	2,25,0	2,31,0
2000 м с/п (два препятствия на круг)	—	—	—	5,58,0	6,26,0	7,00,0	7,25,0	7,50,0	—
<b>Эстафетный бег:</b>									
4×200 м	—	—	1,29,0	1,33,5	1,38,5	1,46,0	1,50,0	1,54,0	1,58,0
4×400 м	—	—	3,17,0	3,26,0	3,37,0	3,54,0	4,04,0	4,14,0	4,24,0
<b>В метрах</b>									
<b>ПРЫЖКИ</b>									
В высоту с/р	2,23	2,15	2,08	1,95	1,80	1,60	1,50	1,40	1,30
В длину с/р	8,10	7,75	7,50	7,00	6,40	5,70	5,45	5,20	4,90
Тройной с/р	16,90	16,20	15,70	14,70	13,60	12,40	11,80	11,20	10,60
С шестом	5,50	5,10	4,90	4,50	3,90	3,10	2,90	2,70	2,50
<b>МЕТАНИЯ</b>									
Диск 2 кг	65,00	59,00	54,00	48,00	40,00	31,00	29,00	—	—
Диск 1,5 кг	—	—	—	55,00	47,00	38,00	35,00	32,00	29,00
Копье 800 г	88,00	80,00	73,00	65,00	55,00	44,00	39,00	—	—
Копье 600 г	—	—	—	70,00	60,00	49,00	44,00	39,00	34,00
Молот 7,257 кг	75,00	70,00	64,00	57,00	48,00	37,00	—	—	—

# классификация на 1977—1980 гг.

Продолжение

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Молот 6 кг	—	—	—	—	61,00	52,00	41,00	36,00	31,00	26,00
Молот 5 кг	—	—	—	—	—	57,00	46,00	41,00	36,00	31,00
Граната 700 г	—	—	—	—	73,00	63,00	52,00	49,00	46,00	43,00
Ядро 7,257 кг	21,00	18,50	17,00	15,00	12,80	10,40	9,70	—	—	—
Ядро 6 кг	—	—	—	16,40	14,00	11,40	10,60	9,80	—	9,00
Ядро 5 кг	—	—	—	—	15,80	13,00	12,00	11,00	10,00	—

## В очках

### МНОГОБОРЬЯ

Десятиборье: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м	8100	7500	7000	6200	5200	4000	3500	—	—	—
Десятиборье юношей: 100 м, длина, ядро 6 кг, высота, 400 м, 110 м с/б (высота 100 см), диск 1,5 кг, шест, копье, 1500 м	—	—	—	6400	5400	4200	3700	3200	2700	—
Восьмиборье: 100 м, длина, копье, высота, 110 м с/б (высота 91,4 см), шест, диск 1,5 кг, 1500 м	—	—	—	5300	4500	3500	3100	2650	2200	—
Семиборье: 60 м, длина, ядро, высота, 60 м с/б, шест, 1000 м (для юношей те же виды—ядро 6 кг, высота барьеров 100 см)	—	—	5200	4600	3900	3000	2650	2300	2000	—
Шестиборье: 100 м, длина, диск 1,5 кг, 110 м с/б (высота 91,4 см), ядро 5 кг, шест	—	—	—	4200	3550	2850	2500	2200	1900	—
Пятиборье: длина, копье, 200 м, диск, 1500 м	—	—	3400	3000	2550	1950	1700	1500	1300	—
Четырехборье: 100 м, длина, диск, копье	—	—	—	2700	2300	1750	1550	1350	1150	—
Троеборье: бег, прыжок, метание по выбору	—	—	—	2100	1800	1400	1250	1100	950	—
Пионерское четырехборье (с оценкой по действующей международной таблице подсчета очков): 60 м, мяч, длина, высота	—	—	—	—	—	—	200	175	150	—

### ХОДЬБА

## В часах, минутах, секундах

3 км	—	—	—	—	—	15.30,0	16.45,0	18.00,0	19.15,0	—
5 км	—	—	—	—	22.30,0	24.30,0	27.00,0	29.00,0	31.00,0	32.00,0
10 км	—	—	44.30,0	47.00,0	51.30,0	57.00,0	1:02.00,0	1:07.00,0	—	—
20 км	—	1:30.30,0	1:34.30,0	1:40.30,0	1:51.00,0	2:03.00,0	—	—	—	—
30 км	—	—	2:30.00,0	2:41.00,0	2:57.00,0	3:15.00,0	—	—	—	—
50 км	—	4:13.00,0	4:26.00,0	4:42.00,0	5:08.00,0	Закончить дистанцию	—	—	—	—

## ЖЕНЩИНЫ

## В минутах и секундах

### БЕГ

30 м	—	—	—	—	4,4	4,6	4,8	4,9	5,0	—
60 м	—	—	7,5	7,7	8,0	8,4	8,7	9,0	9,3	—
100 м	11,1	11,5	11,8	12,4	13,1	14,0	14,5	15,0	15,5	—
200 м	22,8	23,8	24,5	25,8	27,4	29,4	30,6	31,8	33,0	—
300 м	—	—	39,2	41,5	44,0	47,0	49,0	51,0	53,0	—
400 м	51,2	53,8	55,5	58,2	1.01,5	1.06,0	1.08,6	1.11,2	1.13,5	—
500 м	—	—	1.13,0	1.17,0	1.22,0	1.28,0	1.32,0	1.36,0	1.40,0	—
600 м	—	—	1.31,0	1.36,0	1.43,0	1.51,0	1.56,0	2.01,0	2.06,0	—
800 м	1.59,0	2.04,0	2.08,0	2.16,0	2.26,0	2.38,0	2.46,0	2.54,0	3.02,0	—
1000 м	—	2.40,0	2.46,0	2.56,0	3.10,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	—
1500 м	4.04,0	4.17,0	4.25,0	4.40,0	5.00,0	5.30,0	5.50,0	6.10,0	6.30,0	—
2000 м	—	—	—	6.30,0	7.00,0	7.40,0	8.05,0	8.30,0	—	—
3000 м	8.55,0	9.20,0	9.40,0	10.15,0	11.00,0	12.10,0	12.40,0	13.10,0	—	—
5000 м	—	—	—	17.50,0	19.10,0	21.40,0	—	—	—	—

### ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

4×100 м	—	—	46,0	48,5	51,4	55,2	57,4	59,5	1.01,7	—
4×200 м	—	—	1.37,0	1.42,0	1.49,0	1.57,0	2.02,0	2.07,0	2.12,0	—
4×400 м	—	—	3.40,0	3.52,0	4.05,0	4.23,0	4.33,5	4.44,0	4.54,5	—
4×800 м	—	—	8.28,0	9.00,0	9.41,0	10.30,0	11.02,0	11.34,0	12.06,0	—

### БАРЬЕРНЫЙ БЕГ

60 м (высота барьеров 84 см)	—	8,1	8,4	9,0	9,8	10,8	11,3	—	—	—
60 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	8,7	9,5	10,5	11,0	11,5	12,0	—
80 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	—	12,8	14,8	15,8	16,8	17,8	—
100 м (высота барьеров 84 см)	12,8	13,4	13,9	14,8	16,0	18,0	19,0	20,0	21,0	—
100 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	14,3	15,5	17,5	18,5	19,5	20,5	—
200 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	28,2	30,0	32,0	34,5	36,0	37,5	39,0	—
300 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	46,5	49,5	53,0	55,5	58,0	1.00,5	—
400 м (высота барьеров 76,2 см)	56,5	59,0	1.01,5	1.05,0	1.09,0	1.15,0	1.19,0	—	—	—

### КРОСС

300 м	—	—	—	—	—	48,0	50,0	52,0	54,0	—
500 м	—	—	—	—	1.27,0	1.33,0	1.37,0	1.41,0	1.45,0	—
1000 м	—	—	—	—	3.20,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	—
1500 м	—	—	—	—	5.15,0	5.45,0	6.05,0	6.25,0	6.45,0	—
2000 м	—	—	—	—	7.20,0	8.00,0	8.25,0	8.50,0	—	—
3000 м	—	—	—	—	11.30,0	12.49,0	13.20,0	—	—	—
5000 м	—	—	—	—	20.00,0	22.30,0	—	—	—	—

### БЕГ В ПОМЕЩЕНИИ

(длина дорожки не более 200 м)

200 м	—	—	25,5	26,8	28,4	30,4	31,6	32,8	34,0	—
300 м	—	—	40,5	42,8	45,3	48,3	50,3	52,3	54,3	—
400 м	—	—	56,8	59,4	1.02,6	1.07,0	1.09,5	1.12,0	1.14,3	—
500 м	—	—	1.14,5	1.18,5	1.23,4	1.29,2	1.33,0	1.37,0	1.41,0	—
600 м	—	—	1.32,5	1.37,5	1.44,5	1.52,5	1.57,0	2.02,0	2.07,0	—
800 м	—	—	2.09,5	2.17,5	2.27,5	2.39,0	2.47,0	2.55,0	3.03,0	—
Эстафетный бег:	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4×200 м	—	—	1.41,0	1.43,0	1.50,0	1.58,0	2.03,0	2.08,0	2.13,0	—
4×400 м	—	—	3.46,0	3.58,0	4.10,0	4.28,0	4.38,5	4.49,0	4.59,0	—

Окончание таблицы см. на стр. 23