

Введена в действие с 1 сентября 2001 года

**Разрядные требования**  
Мужчины и женщины

**Мастер спорта России международного класса**

Выполнить установленный норматив или занять следующие места:

- Индивидуальные виды:  
1—8-е места на Олимпийских играх или чемпионатах мира;  
1—6-е места на чемпионатах Европы;  
1—3-е места на Кубках мира, Европы;  
1—2-е места на чемпионатах Европы среди молодежи;  
1-е место на чемпионатах мира среди юниоров.

- В составе эстафетных команд:  
1—6-е места на Олимпийских играх или чемпионатах мира;  
1—3-е места на чемпионатах Европы или Кубках мира;  
1—2-е места на Кубках Европы.

- Индивидуальные виды на соревнованиях в помещении:  
1—6-е места на чемпионатах мира;  
1—3-е места на чемпионатах Европы.

- В составе команды в эстафете Экиден (зачетные участники):  
1—3-е места на чемпионатах мира.

- В составе команды в беге на 100 км (зачетные участники):  
1-е место на чемпионатах мира;  
1-е место на чемпионатах Европы.

- В составе команды в суточном беге (зачетные участники): 1-е место на чемпионатах Европы;

- В составе команды в горном беге (зачетные участники):  
1—2-е места на Кубках мира;  
1-е место на чемпионате Европы;

- 1-е место на Кубках мира среди юниоров.

**Мастер спорта России и кандидат в мастера спорта**

Выполнить установленный норматив или занять следующие места:

Соревнования	МС	КМС
Чемпионаты мира среди юниоров	1—6	—
Чемпионаты Европы среди юниоров	1—3	—
Чемпионаты мира среди юношей	1	—
Европейские юношеские дни	—	1—2
Чемпионат России по кроссу и бегу на шоссе	1—5	6—20
Кубки России и первенства среди молодежи по кроссу и бегу на шоссе	1—2	3—10
Всероссийские чемпионаты ДСО и ведомств по кроссу и бегу на шоссе	1	2—10
Первенства России среди юниоров по кроссу и бегу на шоссе	—	1—6
Первенства республик, краев и областей России по кроссу и бегу на шоссе (взрослые, молодежь, юниоры)	—	1—5
Группа № 1 (по положению ВФЛА)	—	1—3
Группа № 2	—	1—3
Чемпионаты мира в беге на 100 км (в команде)	2—3	—
Чемпионаты Европы в беге на 100 км (в команде)	2	—
Чемпионаты Европы в суточном беге (в команде)	2—3	—
Чемпионаты России в эстафете Экиден (для кандидатов в мастера спорта)	1	—
Кубки мира среди юниоров в горном беге	1—3	—
Чемпионаты России* в горном беге	1—3	4—15
Кубки России** в горном беге	1—2	3—10
Первенства России среди юниоров*** в горном беге	—	1—6

\* При участии в соревнованиях не менее 10 мастеров спорта.

\*\* При участии в соревнованиях не менее 5 мастеров спорта

\*\*\* При участии не менее 10 кандидатов в мастера спорта.

**Разрядные нормы**

Вид	ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
<b>Мужчины</b>									
<b>Бег, м (мин, с)</b>									
30	-	-	-	-	-	4,3	4,4	4,6	4,8
50	-	-	-	6,1	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5
60	-	-	6,8	7,0	7,2	7,6	7,8	8,1	8,4
60 (авто)	6,70	6,86	7,04	7,24	7,44	7,84	8,04	8,34	8,64
100	-	10,4	10,7	11,1	11,7	12,4	12,8	13,4	14,0
100 (авто)	10,34	10,64	10,94	11,34	11,94	12,64	13,04	13,64	14,24
200	-	21,1	21,8	22,8	24,0	25,7	26,7	28,0	29,4
200 (авто)	20,84	21,34	22,04	23,04	24,24	25,94	26,94	28,24	29,64
300	-	-	33,8	35,3	37,3	40,0	41,5	43,4	46,0
300 (авто)	-	-	34,04	35,54	37,54	40,24	41,74	43,64	46,24
400	-	47,5	49,5	51,5	54,0	57,8	1.00,0	1.03,0	1.06,0
400 (авто)	45,80	47,74	49,74	51,74	54,24	58,04	1.00,24	1.03,24	1.06,24
800	1.46,3	1.49,0	1.54,5	2.00,0	2.09,0	2.20,0	2.28,0	2.35,0	2.50,0
800 (авто)	1.46,54	1.49,24	1.54,74	2.00,24	2.09,24	2.20,24	2.28,24	2.35,24	2.50,24
1000	2.18,0	2.21,0	2.27,0	2.35,0	2.47,0	3.00,0	3.10,0	3.25,0	3.40,0
1500	3.38,5	3.46,0	3.55,0	4.08,0	4.25,0	4.50,0	5.05,0	5.25,0	5.50,0
1 милья	3.56,0	4.03,5	4.13,0	4.26,0	4.45,0	5.10,0	5.37,5	6.07,5	-
3000	7.52,0	8.05,0	8.26,0	8.55,0	9.30,0	10.20,0	10.50,0	11.30,0	-
5000	13.30,0	14.00,0	14.35,0	15.20,0	16.25,0	17.50,0	18.50,0	20.30,0	-
10 000	28.20,0	29.25,0	30.35,0	32.30,0	34.30,0	37.30,0	-	-	-
<b>Эстафетный бег, м (мин, с)</b>									
4x100	-	-	42,5	44,0	46,0	49,0	50,8	53,2	56,0
4x100 (авто)	39,25	41,24	42,74	44,24	46,24	49,24	51,04	53,44	56,24
4x400	3.03,50	3.09,0	3.16,0	3.24,0	3.36,0	3.51,0	4.00,0	4.12,0	4.24,0
<b>Барьерный бег, м (мин, с)</b>									
50	-	-	-	7,5	8,0	8,7	9,2	9,7	10,4
60	-	-	8,2	8,7	9,2	9,9	10,3	10,8	11,5
60 (авто)	7,75	8,10	8,44	8,94	9,44	10,14	10,54	11,04	11,74
110	-	14,1	14,9	15,8	16,8	18,3	19,0	20,0	21,5
110 (авто)	13,70	14,34	15,14	16,04	17,04	18,54	19,24	20,24	21,74
300	-	-	-	40,5	43,0	47,0	49,0	52,0	55,0
400	-	52,5	55,0	58,5	1.02,5	1.08,0	1.11,0	-	-
400 (авто)	49,50	52,74	55,24	58,74	1.02,74	1.08,24	1.11,24	-	-
<b>Бег с препятствиями, м (мин, с)</b>									
1500	-	-	-	4.36,0	4.54,0	5.20,0	5.36,0	5.57,0	6.23,0
2000	-	5.45,0	6.00,0	6.20,0	6.46,0	7.23,0	7.40,0	-	-
3000	8.28,0	8.50,0	9.20,0	9.50,0	10.30,0	11.25,0	-	-	-
<b>Бег по шоссе, км (ч, мин, с)</b>									
15	-	-	47,0	49,0	51,30	56,0	-	-	-
21,0975	1:02.30	1:05.30	1:08.00	1:11.30	1:15.0	1:21.0	-	-	-
42,195	2:13.30	2:20.00	2:28.00	2:37.00	2:48.00	зак. дист.	-	-	-
100	6:35.00	7:00.00	7:20.00	7:50.00	зак. дист.	-	-	-	-
<b>Суточный бег (км)</b>									
по шоссе	250	240	220	190	-	-	-	-	-
по дорожке	255	245	225	195	-	-	-	-	-
<b>Кросс, км (мин, с)</b>									
1	-	-	-	-	2.42,0	2.52,0	3.02,0	3.10,0	3.20,0
2	-	-	-	-	6.00,0	6.30,0	6.40,0	7.00,0	7.20,0
3	-	-	8.28,0	8.50,0	9.20,0	10.00,0	10.30,0	11.00,0	11.30,0
5	-	-	14.40,0	15.20,0	16.20,0	17.30,0	18.20,0	19.00,0	20.00,0
8	-	-	24.20,0	25.20,0	27.00,0	29.00,0	30.00,0	-	-
10	-	-	30.30,0	32.30,0	34.15,0	36.15,0	-	-	-
12	-	-	37.40,0	39.20,0	42.00,0	45.00,0	-	-	-

## Условия выполнения разрядных нормативов и требований

1. Звание «Мастер спорта России международного класса» присваивается спортсменам, показавшим результаты на международных и всероссийских соревнованиях, включенных в календарь ИААФ, ЕАА и ВФЛА, на чемпионатах Москвы и Санкт-Петербурга при участии и судействе этих соревнований не менее 3 судей высшей категории.

Звание «Мастер спорта России» присваивается спортсменам, показавшим результаты на соревнованиях не ниже областного масштаба, а также на открытых чемпионатах и турнирах при судействе не менее 3 судей высшей или республиканской категории.

2. Результаты, зафиксированные с помощью автохронометража, помечены в таблице разрядных норм словом «авто». Результаты, зафиксированные при ручном хронометраже, приведены без пометок. При автохронометраже на дистанциях, для которых не предусмотрены нормы автохронометража, разрядные нормы определяются прибавлением 0,24 секунды к норме ручного хронометража.

3. Звание «Мастер спорта России» в беге на 100 м, 100 м с/б и 110 м с/б при использовании ручного хронометража присваивается при выполнении соответствующих норм дважды в течение года.

4. Звание и разряды по бегу и ходьбе в помещении, входящие в таблицу разрядных норм, используются только при длине беговой дорожки по кругу не более 200 метров. В случае отсутствия разрядных норм для соревнований в помещении используются разрядные нормы для стадиона.

5. В видах легкой атлетики, в которых при регистрации рекордов учитывается скорость ветра, результаты МСМК и МС засчитываются при скорости ветра не более 2 м/с, в многоборьях – 4 м/с.

### 6. Состав многоборий:

#### Мужчины

Десятиборье: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

Девятиборье: 100 м, длина, ядро, высота, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

Семиборье: 60 м, длина, ядро, высота, 60 м с/б, шест, 1000 м.

Шестиборье: 100 м, длина, ядро, 110 м с/б, диск, шест.

Пятиборье (стадион): длина, копье, 200 м, диск, 1500 м.

Пятиборье (помещение): 60 м с/б, длина, ядро, высота, 1000 м.

Четырехборье: 60 м, высота (или длина), мяч, 800 м.

Троеборье: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие виды многоборья.

#### Женщины

Десятиборье: 100 м, диск, шест, копье, 400 м, 100 м с/б, длина, ядро, высота, 1500 м.

Семиборье: 100 м с/б, высота, ядро, 200 м, длина, копье, 800 м.

Пятиборье: 60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м.

Четырехборье: 60 м, высота (или длина), мяч, 500 м.

Троеборье: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие виды многоборья.

Вид	ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
<b>Бег в помещении, м (мин, с)</b>									
200	-	21,6	22,5	23,4	24,6	26,3	27,3	28,6	30,0
200 (авто)	21,10	21,84	22,74	23,64	24,84	26,54	27,54	28,84	30,24
300	-	-	34,5	36,0	38,0	40,6	42,1	44,0	46,6
400	-	48,7	50,8	52,5	55,0	58,8	1.01,0	1.04,0	1.07,0
400 (авто)	46,80	48,94	51,04	52,74	55,24	59,04	1.01,24	1.04,24	1.07,24
600	-	-	1.22,5	1.26,5	1.31,0	1.37,5	1.41,5	1.46,5	1.51,5
800	-	1.51,0	1.56,5	2.02,0	2.11,0	2.22,0	2.30,0	2.35,0	2.52,0
800 (авто)	1.48,50	1.51,24	1.56,74	2.02,24	2.11,24	2.22,24	2.30,24	2.35,24	2.52,24
1000	2.20,0	2.24,0	2.31,0	2.37,0	2.49,0	3.02,0	3.19,0	3.39,0	4.00,0
1500	3.40,0	3.48,0	3.57,0	4.10,0	4.27,0	4.52,0	5.07,0	5.27,0	5.52,0
1 миль	3.57,5	4.05,0	4.15,0	4.28,0	4.47,0	5.12,0	-	-	-
3000	7.55,0	8.08,0	8.29,0	8.58,0	9.33,0	10.23,0	10.53,0	11.33,0	-
<b>Эстафетный бег, м (мин, с)</b>									
4x200	-	1.24,0	1.29,0	1.32,0	1.37,0	1.44,0	1.48,0	1.53,0	1.59,0
4x400	3.06,00	3.12,00	3.20,0	3.28,0	3.40,0	3.55,0	4.04,0	4.16,0	4.28,0
4x400 (авто)	3.06,24	3.12,24	-	-	-	-	-	-	-
<b>Бег с препятствиями, м (мин, с)</b>									
1500	-	-	-	4.30,0	4.48,0	5.14,0	5.30,0	5.50,0	6.15,0
2000	-	5.35,0	5.50,0	6.10,0	6.36,0	7.13,0	7.30,0	-	-
3000	-	8.38,0	9.07,0	9.35,0	10.10,0	11.11,0	-	-	-
<b>Ходьба по стадиону и в помещении, м (мин, с)</b>									
1000	-	-	-	4.10,0	4.25,0	4.40,0	5.10,0	5.40,0	6.10,0
2000	-	-	-	8.30,0	9.20,0	10.00,0	10.50,0	11.50,0	12.30,0
3000	-	-	-	13.20,0	14.20,0	16.00,0	17.00,0	18.00,0	19.00,0
5000	-	-	21.30,0	22.50,0	24.40,0	27.30,0	29.00,0	31.00,0	33.00,0
10 000	-	41.00,0	45.00,0	48.00,0	52.00,0	57.40,0	1:01.00,0	1:05.00,0	-
<b>Ходьба по шоссе, км (ч, мин, с)</b>									
20	1:22.30	1:29.00	1:35.00	1:41.00	1:50.00	2:03.00	-	-	-
35	2:33.00	2:41.00	2:51.00	3:05.00	зак.дист.	-	-	-	-
50	3:52.00	4:20.00	4:45.00	5:15.00	зак.дист.	-	-	-	-
<b>Прыжки с разбега (м)</b>									
в высоту	2,28	2,15	2,02	1,90	1,75	1,60	1,55	1,45	1,35
с шестом	5,65	5,10	4,60	4,20	3,65	3,10	2,85	2,60	2,20
в длину	8,00	7,60	7,20	6,80	6,20	5,60	5,30	5,00	4,60
тройным	17,00	16,00	15,20	14,30	13,30	12,20	11,70	11,20	10,50
<b>Метания (м)</b>									
толк.ядро 7,26 кг	19,50	17,20	15,60	14,00	12,00	10,00	9,00	8,00	7,00
толк. ядро 6 кг	-	-	16,80	15,20	13,20	11,20	10,00	9,00	8,00
толк.ядро 4 кг	-	-	-	17,50	15,50	13,50	12,20	11,00	10,00
диск 2 кг	61,50	54,50	49,50	44,00	37,00	30,00	28,00	25,00	21,50
диск 1,75 кг	-	-	52,00	46,50	39,50	32,50	30,00	-	-
диск 1,0 кг	-	-	-	55,00	47,00	39,00	37,00	33,00	29,00
молот 7,26 кг	75,00	67,00	60,00	54,00	46,50	38,50	35,50	32,00	28,00
молот 6 кг	-	-	65,00	59,00	51,50	43,50	39,00	-	-
молот 4 кг	-	-	-	67,00	58,00	50,00	47,00	43,00	38,00
копье 800 г	78,00	71,00	65,00	59,00	52,00	43,00	40,50	36,50	32,00
копье 700 г	-	-	68,00	62,00	55,00	46,00	43,00	39,00	34,00
копье 600 г	-	-	-	64,00	57,00	48,00	45,00	42,00	37,00
граната 700 г	-	-	-	-	54,00	45,00	42,00	39,00	35,00
граната 500 г	-	-	-	-	59,00	50,00	46,00	43,00	39,00
мяч	-	-	-	-	70,00	60,00	50,00	45,00	40,00
<b>Многоборья (очки)</b>									
10-борье	8100	6800	6300	5600	4600	3600	3000	-	-
9-борье	-	-	6000	5300	4450	3500	3100	2650	-
7-борье	5900	5250	4600	4000	3400	2700	2400	2100	-
6-борье	-	-	4050	3550	2950	2300	2000	1700	1300
5-борье ст.	-	-	3600	3200	2700	2200	1950	1650	1250
5-борье п.	-	-	-	3250	2500	2300	2000	1700	1400
4-борье	-	-	-	-	300	270	220	170	120
3-борье	-	-	-	1800	1500	1200	1000	850	600



Вид	ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III

### Женщины

Бег, м (мин, с)									
30	-	-	-	-	-	4,9	5,0	5,2	5,5
50	-	-	-	6,8	8,1	8,7	9,0	9,3	9,8
60	-	-	7,5	7,8	8,2	8,8	9,1	9,4	9,9
60 (авто)	7,25	7,50	7,74	8,04	8,44	9,04	9,34	9,64	10,14
100	-	11,6	12,2	12,8	13,6	14,7	15,3	16,0	17,0
100 (авто)	11,34	11,84	12,44	13,04	13,84	14,94	15,54	16,24	17,24
200	-	24,0	25,2	26,6	28,5	31,0	32,4	34,0	36,0
200 (авто)	22,95	24,24	25,44	26,84	28,74	31,24	32,64	34,24	36,24
300	-	-	39,0	41,0	44,0	48,0	50,0	53,0	56,0
300 (авто)	-	-	39,24	41,24	44,24	48,24	50,24	53,24	56,24
400	-	54,0	56,9	1.00,0	1.04,0	1.10,0	1.13,0	1.17,0	1.22,0
400 (авто)	51,30	54,24	57,14	1.00,24	1.04,24	1.10,24	1.13,24	1.17,24	1.22,24
800	2.01,0	2.06,0	2.13,0	2.22,0	2.35,0	2.55,0	3.05,0	3.18,0	3.35,0
800 (авто)	2.01,24	2.06,24	2.13,24	2.22,24	2.35,24	2.55,24	3.05,24	3.18,24	3.35,24
1000	2.36,5	2.44,0	2.54,0	3.05,0	3.20,0	3.40,0	3.55,0	4.10,0	4.35,0
1500	4.06,0	4.18,0	4.33,0	4.50,0	5.15,0	5.45,0	6.05,0	6.30,0	7.10,0
1 миль	4.24,0	4.36,0	4.50,0	5.05,0	5.27,0	5.57,0	-	-	-
3000	8.52,0	9.15,0	9.48,0	10.30,0	11.25,0	12.30,0	13.15,0	14.30,0	-
5000	15.30,0	16.10,0	17.00,0	18.10,0	19.35,0	21.50,0	23.30,0	-	-
10 000	32.40,0	34.00,0	35.40,0	38.00,0	41.30,0	45.00,0	48.00,0	-	-
Эстафетный бег, м (мин, с)									
4x100	-	-	48,0	50,8	54,0	58,5	1.01,0	1.04,0	1.08,0
4x100 (авто)	43,25	45,24	48,24	51,04	54,24	58,74	1.01,24	1.04,24	1.08,24
4x400	3.26,00	3.34,00	3.47,00	4.00,00	4.16,00	4.40,00	4.52,00	5.08,00	5.28,00
Барьерный бег, м (мин, с)									
50	-	-	-	8,1	9,0	10,0	10,6	11,3	12,3
60	-	-	8,7	9,3	10,1	11,1	11,7	12,4	13,4
60 (авто)	8,10	8,54	8,94	9,54	10,34	11,34	11,94	12,64	13,64
100	-	14,0	14,8	15,9	17,4	19,3	20,4	21,7	23,5
100 (авто)	13,14	14,24	15,04	16,14	17,64	19,54	20,64	21,94	23,74
300	-	-	-	46,5	50,0	55,0	58,5	1.02,0	-
400	-	1.00,0	1.03,5	1.07,5	1.13,0	1.20,0	1.25,0	-	-
400 (авто)	56,00	1.00,24	1.03,74	1.07,74	1.13,24	1.20,24	1.25,24	-	-
Бег с препятствиями, м (мин, с)									
2000	-	6.30,0	6.50,0	7.10,0	7.30,0	8.00,0	8.30,0	-	-
3000	10.00,0	10.30,0	11.00,0	11.30,0	12.10,0	13.20,0	-	-	-
Бег по шоссе, км (ч, мин, с)									
15	-	-	55.0	58.0	1:03.00	1:09.00	-	-	-
21,0975	1:13.00	1:17.00	1:21.00	1:26.00	1:33.00	1:42.00	-	-	-
42,195	2:35.00	2:48.00	3:00.00	3:12.00	3:30.00	зак.дист.	-	-	-
100	8:00.00	8:30.00	9:05.00	9:40.00	зак. дист.	-	-	-	-
Суточный бег (км)									
по шоссе	210	200	180	140	-	-	-	-	-
по дорожке	215	205	185	145	-	-	-	-	-
Кросс, км (мин, с)									
1	-	-	-	3.01,0	3.14,0	3.32,0	3.42,0	3.54,0	4.10,0
2	-	-	6.17,0	6.40,0	7.10,0	7.50,0	8.10,0	8.35,0	9.15,0
3	-	-	9.50,0	10.25,0	11.10,0	12.15,0	12.45,0	13.30,0	-
4	-	-	13.20,0	14.30,0	15.10,0	16.40,0	17.20,0	18.20,0	-
5	-	-	17.20,0	18.10,0	19.30,0	21.50,0	23.30,0	-	-
6	-	-	20.40,0	22.00,0	23.30,0	26.30,0	28.30,0	29.30,0	-
8	-	-	28.00,0	30.00,0	32.00,0	34.00,0	-	-	-
Бег в помещении, м (мин, с)									
200	-	24,3	25,8	27,2	29,0	31,5	33,0	34,5	36,5
200 (авто)	23,30	24,54	26,04	27,44	29,24	31,74	33,24	34,74	36,74
300	-	-	39,5	42,0	45,0	49,0	51,0	54,0	57,0

7. Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице ИААФ 1985 года (с изменениями 1998 г. и дополнениями 2001 г.), четырехборье оценивается по специальной таблице.

8. В соревнованиях по кроссу в ДСО и ведомствах, краях, республиках, областях для каждой возрастной группы в течение года классифицируется не более 2 дистанций.

9. Для присвоения званий МСМК и МС вместе с документами на присвоение в ВФЛА должны быть представлены справка с подписью главного судьи и полная копия протокола по данному виду. Данное условие относится к соревнованиям, проводимым в ДСО, ведомствах, территориальных организациях России.

10. Нормативы в беге на 50 и 60 м, 50 и 60 м с/б (мужчины и женщины), установленные для соревнований на открытых стадионах, считать действительными для соревнований в закрытых помещениях.

11. В метаниях, барьерном беге и многоборьях в соответствии с возрастом используются следующие параметры барьерных дистанций и массы снарядов:

Дистанция	Возрастные группы				
	до 13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	Взрослые
Метания					
Высота барьеров (м) и расстояние между ними (м)					
Мужчины					
50 м с/б	0,762/8,50	0,762/8,80	0,914/9,14	1,067/9,14	1,067/9,14
60 м с/б	0,762/8,50	0,762/8,80	0,914/9,14	1,067/9,14	1,067/9,14
110 м с/б	-	-	0,914/9,14	1,067/9,14	1,067/9,14
300 м с/б	-	-	0,840/35,0	0,914/35,0	0,914/35,0
400 м с/б	-	-	0,840/35,0	0,914/35,0	0,914/35,0
Женщины					
50 м с/б	0,65/8,00	0,762/8,25	0,762/8,50	0,84/8,50	0,84/8,50
60 м с/б	0,65/8,00	0,762/8,25	0,762/8,50	0,84/8,50	0,84/8,50
110 м с/б	-	-	0,762/8,50	0,84/8,50	0,84/8,50
300 м с/б	-	-	0,762/35,0	0,762/35,0	0,762/35,0
400 м с/б	-	-	0,762/35,0	0,762/35,0	0,762/35,0
Масса снарядов (кг)					
Мужчины					
Ядро	4,0	5,0	5,0	6,0	7,26
Диск	1,0	1,5	1,5	1,75	2,0
Копье	0,6	0,6	0,7	0,8	0,8
Молот	4,0	5,0	5,0	6,0	7,26
Граната	0,3	0,5	0,5	-	-
Мяч	0,15	0,15	-	-	-
Женщины					
Ядро	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0
Диск	0,75	1,0	1,0	1,0	1,0
Копье	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6
Молот	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0
Граната	0,3	0,3	0,5	-	-
Мяч	0,15	0,15	0,15	-	-

12. Для юношей и девушек 16-17 лет выполнение разрядных нормативов с облегченными снарядами и низкими барьерами допускается во всех разрядах до КМС (кандидата в мастера спорта) включительно по нормативам взрослых спортсменов.

Вид	ЗВАНИЯ, РАЗРЯДЫ								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
400	-	55,0	57,5	1.01,0	1.05,0	1.11,0	1.14,0	1.18,0	1.23,0
400 (авто)	52,60	55,24	57,74	1.01,24	1.05,24	1.11,24	1.14,24	1.18,24	1.23,24
600	-	-	1.35,5	1.40,5	1.48,0	1.57,0	2.03,0	2.09,5	2.18,0
800	-	2.07,5	2.14,5	2.23,5	2.36,5	2.56,5	3.06,5	3.19,5	3.36,5
800 (авто)	2.02,50	2.07,74	2.14,74	2.23,74	2.36,74	2.56,74	3.06,74	3.19,74	3.36,74
1000	2.36,5	2.44,0	2.53,0	3.07,0	3.22,0	3.42,0	3.57,0	4.12,0	4.37,0
1500	4.08,0	4.20,0	4.35,0	4.52,0	5.17,0	5.47,0	6.07,0	6.32,0	7.12,0
1 милья	4.26,0	4.38,0	4.52,0	5.07,0	5.29,0	5.59,0	-	-	-
3000	8.55,0	9.18,0	9.51,0	10.33,0	11.28,0	12.33,0	13.18,0	14.33,0	-
<b>Эстафетный бег, м (мин, с)</b>									
4x200	-	1.36,00	1.42,0	1.47,0	1.55,0	2.05,0	2.11,0	2.17,0	2.25,0
4x400	3.29,00	3.40,00	3.50,0	4.04,0	4.20,0	4.44,0	4.56,0	5.12,0	5.32,0
<b>Бег с препятствиями, м (мин, с)</b>									
1500	-	-	-	5.13,0	5.31,0	5.47,0	6.10,0	6.30,0	6.50,0
2000	-	6.18,0	6.40,0	7.00,0	7.20,0	7.50,0	8.20,0	-	-
3000	-	10.10,0	10.40,0	11.10,0	11.40,0	12.10,0	-	-	-
<b>Ходьба по стадиону и в помещении, м (ч, мин, с)</b>									
1000	-	-	-	4.40,0	4.55,0	5.15,0	5.50,0	6.25,0	6.50,0
2000	-	-	-	9.40,0	10.30,0	11.30,0	12.30,0	13.20,0	14.30,0
3000	-	-	14.20,0	15.20,0	16.30,0	18.00,0	18.50,0	20.00,0	21.30,0
5000	-	-	24.30,0	26.00,0	28.00,0	31.00,0	32.30,0	34.20,0	36.40,0
10 000	46.30,0	48.30,0	51.30,0	55.00,0	59.00,0	1:05.00,0	1:08.00,0	1:12.00,0	-
<b>Ходьба по шоссе, км (ч, мин, с)</b>									
10	45.00,0	48.00,0	51.00,0	54.30,0	58.30,0	1:04.30	1:07.30	1:11.30	-
20	1:35.00	1:42.00	1:47.00	1:55.00	2:05.00	зак.дист.	-	-	-
<b>Прыжки с разбега (м)</b>									
в высоту	1,92	1,82	1,75	1,65	1,55	1,40	1,35	1,25	1,20
с шестом	4,10	3,80	3,40	3,15	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
в длину	6,70	6,30	6,00	5,60	5,20	4,70	4,50	4,20	3,90
тройным	14,10	13,50	12,90	12,30	11,60	10,70	10,30	9,90	9,50
<b>Метания (м)</b>									
толк.ядра 4 кг	18,50	15,80	14,00	12,10	10,00	8,00	7,00	6,00	5,00
толк.ядра 3 кг	-	-	-	14,00	12,00	10,00	8,50	7,50	6,50
диск 1 кг	61,50	53,00	48,00	40,00	34,50	28,50	26,50	23,50	20,00
диск 750 г	-	-	-	45,00	39,00	33,00	30,00	27,00	23,00
молот 4 кг	61,00	54,00	48,00	43,00	36,00	29,00	27,00	24,00	21,00
молот 3 кг	-	-	-	49,00	41,00	34,00	31,00	28,00	24,00
копье 600 г	60,00	52,00	46,00	39,00	32,00	25,00	23,00	20,00	17,00
копье 400 г	-	-	-	45,00	37,00	30,00	27,00	24,00	21,00
граната 500 г	-	-	-	-	40,00	35,00	31,00	27,00	23,00
граната 300 г	-	-	-	-	45,00	40,00	35,00	31,00	27,00
мяч	-	-	-	-	60,00	49,00	43,00	37,00	30,00
<b>Многоборья (очки)</b>									
10-борье	-	-	6300	5400	4300	3100	2500	-	-
7-борье	6150	5250	4600	4000	3200	2400	2000	1600	1200
5-борье	4500	3850	3400	3000	2400	2000	1600	1300	1000
4-борье	-	-	-	-	300	270	220	170	120
3-борье	-	-	-	2000	1450	1300	1100	800	600

**Добро пожаловать  
в Санкт-Петербург  
на марафон «Белые ночи»**

**22 июня 2002 г.  
Старт в 17.00**

# БЕЛЫЕ НОЧИ



В 2002 году марафон «Белые ночи» стартует в 13-й раз. За прошедшие годы в нем участвовали бегуны почти всех стран Европы, а также США, Канады, Японии. Менялась трасса, менялось время старта, но популярность марафона неизменно росла. Более 2000 спортсменов стартовали на Дворцовой площади в 1993 году. Это рекорд по массовости. А рекорд трассы принадлежит петербуржцу Леониду Тихонову. В 1990 году он пробежал дистанцию марафона за 2:16.47.

В прошлом году победителями стали спортсмены из Санкт-Петербурга: Анатолий Островский – 2:22.12 и Татьяна Золотарева – 2:47.15. Кроме денежных и ценных призов за победы они получили приглашение от наших коллег и друзей из Италии принять участие в марафоне, который проводится в Милане. Организаторы Миланского марафона и в этом году окажут марафону «Белые ночи» организационную и финансовую поддержку. В этом году в программе праздника три дистанции: марафон, полумарафон и 10 км. Таким образом, каждый спортсмен может выбрать дистанцию «по вкусу».

Вместе с этими бегунами 22 июня 2002 года на старт выйдут несколько десятков тысяч любителей бега, независимо от возраста и мастерства. Они пробегут дистанцию 5 км. Этот массовый забег проводится совместно с компанией «SUMSUNG-ELECTRONICS», которая среди участников разыгрывает в лотерею огромное количество памятных сувениров и ценных призов.

Уважаемые любители бега! Приглашаем вас принять участие в наших соревнованиях. Марафон «Белые ночи» – это не только спорт, но еще и замечательная экскурсия по вечернему Петербургу. Спортсмены пробегут по набережным и проспектам, мимо исторических и архитектурных памятников города, который готовится отметить свое трехсотлетие.

Старт и финиш всех дистанций на Дворцовой площади.

В 2001 году призовой фонд был 10 000 у.е. В 2002 году он составит: на марафон – 25 000 у.е., на полумарафон – 10 000 у.е.

Выдача стартовых номеров 21 июня с 11.00 до 19.00; 22 июня с 9.00 до 13.00.

**Адрес оргкомитета:** Санкт-Петербург, Миллионная, 22, марафон «Белые ночи».

**Телефон:** (812) 311 3749. Факс (812) 312 9015.