

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Легкая атлетика»

1. Для присвоения спортивного звания «Мастер спорта Приднестровской Молдавской Республики международного класса» (далее - МСМК) спортсмену необходимо выполнить одно из условий:

а) принять участие в Олимпийских Играх;

б) принять участие в чемпионате мира;

в) выполнить норматив на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в Единый календарный план республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики, календари Международной ассоциации легкоатлетических федераций (далее - ИААФ), Европейская легкоатлетическая ассоциация (ЕЛА);

г) выполнить норматив на чемпионате одной из стран.

2. Для присвоения спортивного звания «Мастер спорта Приднестровской Молдавской Республики» (далее - МС) спортсмену необходимо выполнить одно из условий:

а) принять участие в чемпионате Европы;

б) принять участие в чемпионате мира среди юниоров;

в) выполнить норматив на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата одной из стран;

г) выполнить норматив на чемпионате муниципального образования с количеством жителей не менее миллиона;

д) выполнить норматив на чемпионате Приднестровской Молдавской Республики.

3. Для присвоения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (далее - КМС) спортсмену необходимо выполнить норматив на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата муниципального образования (за исключением кроссов, где КМС присваивается за результаты, показанные на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата Приднестровской Молдавской Республики).

4. Для выполнения первого спортивного разряда (далее - I), второго спортивного разряда (далее - II), третьего спортивного разряда (далее - III), первого юношеского спортивного разряда (далее - I юср), второго юношеского спортивного разряда (далее - II юср), третьего юношеского спортивного разряда (далее - III юср) спортсмену необходимо выполнить норматив на спортивных соревнованиях не ниже муниципального образования, официальных физкультурных мероприятий учреждений спортивной направленности Приднестровской Молдавской Республики.

5. Нормативы, необходимые к выполнению для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов

МУЖЧИНЫ									
ВИД	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юср	II юср	III юср
Бег, м (мин.с.)									
30						4,3	4,4	4,6	4,9
50				6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
60			6,8	7,1	7,4	7,8	8,3	8,7	9,3
60 а	6,75	6,90	7,10	7,39	7,69	8,09	8,59	9,00	9,59
100		10,5	10,8	11,2	11,8	12,7	13,4	14,2	15,2
100 а	10,45	10,79	11,09	11,49	12,09	12,99	13,69	14,49	15,49
200		21,5	22,0	23,0	24,2	25,6	28,0	30,5	34,0
200 а	20,95	21,79	22,29	23,29	24,49	25,89	28,29	30,79	34,29
300			34,5	37,0	40,0	43,0	47,0	53,0	59,0
300 а			34,79	37,29	40,29	43,29	47,29	53,29	59,29
400		47,5	49,5	52,0	56,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
400 а	46,60	47,74	49,74	52,24	56,24	1.00,24	1.05,24	1.10,24	1.15,24
600			1.22,0	1.27,0	1.33,5	1.40,0	1.46,0	1.54,0	2.05,0
800		1.51,0	1.55,2	2.01,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0
800 а	1.47,50	1.51,20	1.55,40	2.01,20	2.10,20	2.20,20	2.30,20	2.40,20	2.50,20
1000	2.18,50 а	2.20,0	2.28,0	2.36,0	2.48,0	3.00,0	3.15,0	3.35,0	4.00,0
1500	3.40,50 а	3.48,0	3.57,0	4.11,0	4.25,0	4.45,0	5.12,0	5.30,0	6.10,0
3000	7.55,50 а	8.10,0	8.30,0	9.00,0	9.40,0	10.20,0	11.00,0	12.00,0	13.20,0
5000	13.30,00а	14.10,0	14.40,0	15.30,0	16.35,0	17.45,0	19.00,0	20.30,0	

10000	28.40,00a	29.00,0	30.40,0	32.30,0	34.40,0	38.00,0			
Эстафетный бег м (мин.с.)									
4x100	40,00a	41,2	42,4	44,0	46,5	50,0	53,0	56,0	1.00,0
4x400	3.06,50a	3.12,0	3.18,0	3.27,0	3.42,0	3.59,0	4.22,0	4.42,0	5.00,0
Барьерный бег м (мин. с.)									
60		8,1	8,3	8,7	9,2	9,9	10,3	10,9	11,5
60 а	7,90	8,38	8,58	8,98	9,48	10,18	10,58	11,18	11,78
110		14,4	15,0	15,8	16,7	18,3	19,1	20,2	21,5
110 а	13,90	14,68	15,28	16,08	16,98	18,58	19,38	20,48	21,78
300				41,0	43,5	47,5	49,5	52,5	55,5
400	49,90	53,0	55,0	59,0	1.03,5	1.08,5	1.14,0		
Бег с препятствиями м (мин.с.)									
2000		5.45,5	6.03,0	6.20,0	6.48,0	7.30,0	8.00,0		
3000	8.32,00a	8.50,0	9.25,0	9.55,0	10.40,0	11.30,0			
Бег по шоссе км (ч.мин.с.)									
15			47.00,0	49.00,0	51.30,0	56.00,0			
21,0975	1:03.00,0	1:06.00,0	1:08.30,0	1:11.30,0	1:15.00,0	1:21.00,0			
42,195	2:17.00,0	2:23.00,0	2:28.00,0	2:37.00,0	2:48.00,0	финиш			
100	6:35.00	7:00.00	7:20.00	7:50.00	финиш				
24 ч	250 км	240 км	220 км	220 км	190 км				
Кросс км (мин.с)									
0,5						1.20	1.23	1.27	1.33
1				2.40	2.50	3.00	3.15	3.35	4.00
2				5.46	6.12	6.40	6.55	7.35	8.30
3			8.40	9.00	9.40	10.20	10.55	11.50	13.00
5			15.05	15.35	16.45	18.00	19.00	20.40	21.55
6			18.15	19.00	20.20	22.00	22.45	24.00	25.30
8			24.50	25.50	28.00	29.50	31.20		
10			31.25	32.50	35.10	38.10			
12			38.25	40.00	43.00	46.55			
14			45.20	47.10	50.25	54.25			
Бег в зале м (мин.с.)									
200		22,1	22,7	23,6	24,8	26,4	28,6	31,5	35,0
200 а	21,10	22,40	23,00	23,90	25,10	26,70	28,90	31,80	35,30
300			35,5	38,0	41,0	44,0	48,0	54,0	1.00,0
300 а			35,79	38,29	41,29	44,29	48,29	54,29	1.00,29
400		48,8	50,5	53,0	57,0	1.01,0	1.06,0	1.11,0	1.16,0
400 а	47,00	49,08	50,78	53,28	57,28	1.01,28	1.06,28	1.11,28	1.16,28
600			1.22,5	1.26,0	1.33,0	1.40,0	1.46,0	1.54,0	2.05,0
800		1.52,5	1.57,5	2.03,0	2.12,0	2.22,0	2.32,0	2.42,0	2.52,0
800 а	1.48,90	1.52,75	1.57,75	2.03,25	2.12,25	2.22,25	2.32,25	2.42,25	2.52,25
1500	3.41,50 а	3.50,0	3.59,0	4.12,0	4.27,0	4.47,0	5.12,0	5.32,0	6.12,0
3000	7.56,50 а	8.10,0	8.33,0	9.03,0	9.43,0	10.23,0	11.00,0	12.03,0	13.23,0
Эстафетный бег в зале м (мин.с.)									
4x200		1.26,0	1.28,5	1.32,4	1.36,5	1.42,2	1.52,0	2.02,0	2.16,0
4x400	3.06,70a	3.12,0	3.20,0	3.30,0	3.46,0	4.02,0	4.22,0	4.42,0	5.02,0

Бег с препятствиями в зале м (мин.с.)									
2000		5.38,0	5.53,0	6.12,0	6.36,0	7.13,0	7.30,0		
3000		8.41,0	9.10,0	9.38,0	10.16,0	11.15,0			
Спортивная ходьба в зале и на стадионе м (ч:мин. с)									
2000					9.20	10.00	10.50	11.50	12.30
3000			12.45	13.40	15.00	16.00	17.00	18.20	20.00
5000			21.40	22.50	24.40	27.30	29.00	31.00	33.30
10000		41.40	45.30	48.10	52.10	58.00	1:04.00	1:06.00	
Спортивная ходьба по шоссе км (ч:мин.с)									
10		41.00	45.00	48.00	52.00	57.40	1:01.00	1:05.00	
20	1:23.30	1:29.30	1:35.00	1:42.00	1:51.00	2:03.00	финиш		
50	4:00.00	4:25.00	4:45.00	5:15.00	финиш				
Прыжки (м,см)									
Высота	2,24	2,10	2,00	1,90	1,75	1,60	1,50	1,40	1,30
Шест	5,50	5,00	4,50	4,20	3,60	3,10	2,80	2,40	2,00
Длина	7,90	7,50	7,10	6,70	6,15	5,50	5,00	4,50	4,00
3-ой	16,70	16,00	15,10	14,20	13,20	12,20	11,50	10,70	10,00
Метания (м,см)									
Диск	60,00	51,00	49,00	43,00	37,00	31,00	28,00	25,00	21,50
Молот	74,00	65,00	59,00	53,00	46,00	38,00	35,00	32,00	28,00
Копье	76,00	70,00	64,00	58,00	52,00	42,00	39,00	33,00	28,00
Ядро	19,30	17,00	15,60	14,00	12,30	10,30	9,00	8,00	7,00
Мяч					70,00	60,00	50,00	45,00	40,00
Граната					54,00	45,00	42,00	39,00	35,00
Многоборья (очки)									
10-борье	7700 а	6700	6200	5600	4600	3600	3000	2600	2400
8-борье		5400	5000	4300	3600	3000	2600	2100	1600
7-борье (зал)	5600	5050	4350	3800	3250	2700	2200	1900	1400
5-борье (зал)	4200 а	3800	3500	3100	2700	2200	1900	1600	1200
5-борье		3550	3200	2900	2400	2000	1800	1450	1200
4-борье					2400	2100	1800	1400	1100
ЖЕНЩИНЫ									
ВИД	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юрр	II юрр	III юрр
Бег м (мин.с.)									
30						4,9	5,0	5,2	5,5
50				6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60			7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5
60 а	7,40	7,70	7,89	8,29	8,69	9,19	9,69	10,19	10,79
100		11,8	12,3	13,0	13,8	14,8	15,8	17,0	18,0
100 а	11,45	12,09	12,59	13,29	14,09	15,09	16,09	17,29	18,29
200		24,0	25,3	26,8	28,5	31,0	33,0	35,0	37,0
200 а	23,19	24,29	25,59	27,09	28,79	31,29	33,29	35,29	37,29
300			40,0	42,3	45,3	49,0	53,0	57,0	1.01,0
300 а			40,29	42,59	45,59	49,29	53,29	57,29	1.01,29
400		54,5	57,0	1.01,0	1.05,0	1.10,0	1.16,0	1.22,0	1.28,0

400 а	52,60	57,74	57,24	1.01,24	1.05,24	1.10,24	1.16,24	1.22,24	1.28,24
600			1.36,0	1.42,0	1.49,5	1.57,0	2.04,0	2.13,0	2.25,0
800		2.06,0	2.14,0	2.24,0	2.34,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0
800 а	2.02,00	2.06,20	2.14,20	2.24,20	2.34,20	2.45,20	3.00,20	3.15,20	3.30,20
1000	2.37,00 а	2.45,0	2.54,0	3.05,0	3.20,0	3.40,0	4.00,0	4.20,0	4.45,0
1500	4.08,00 а	4.20,0	4.35,0	4.55,0	5.15,0	5.40,0	6.05,0	6.25,0	7.10,0
3000	8.55,00 а	9.20,0	9.54,0	10.40,0	11.30,0	12.30,0	13.30,0	14.30,0	16.00,0
5000	15.25,00а	16.15,0	17.00,0	18.10,0	19.40,0	21.20,0	23.00,0	24.30,0	
10000	32.30,00а	34.15,0	35.50,0	38.20,0	41.30,0	45.00,0	46.50,0		
Эстафетный бег м (мин.с.)									
4x100	44,50а	46,4	48,2	51,0	54,4	58,5	1.02,2	1.07,0	1.11,0
4x400	3.30,50а	3.39,2	3.49,4	4.06,0	4.22,0	4.42,0	5.06,0	5.30,0	5.51,0
Барьерный бег м (мин. с.)									
60			8,7	9,0	10,0	10,9	11,7	12,4	13,0
60 а	8,25а	8,60а	8,98	9,28	10,28	11,18	11,98	12,68	13,28
100		14,3	14,9	15,9	17,4	19,0	20,0	21,5	23,0
100 а	13,20а	14,58	15,18	16,18	17,68	19,28	20,28	21,78	23,28
300				46,5	50,0	55,0	58,5	1.02,0	1.05,0
400	56,50а	1.00,0	1.04,0	1.08,5	1.14,0	1.20,0	1.27,0		
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	10.00,00а	10.30,0	11.00,0	11.40,0	12.30,0	13.30,0			
Бег по шоссе км (ч.мин.с.)									
15			55.00	58.30	1:03.00	1:09.00			
21,0975	1:14.30,0	1:18.00,0	1:21.00,0	1:26.00,0	1:33.00,0	1:42.00,0			
42,195	2:37.30,0	2:48.00,0	3:00.00,0	3:12.00,0	3:30.00,0	финиш			
100	8:10.00	8:40.00	9:10.00	9:40.00	финиш				
24 ч	200 км	190 км	170 км	140 км					
Кросс км (мин.с)									
0,5						1.37,0	1.41,0	1.47,0	1.53,0
1				3.10,0	3.22,0	3.42,0	4.00,0	4.22,0	4.42,0
2			6.35,0	6.57,0	7.31,0	8.08,0	8.45,0	9.25,0	10.10,0
3			10.15,0	10.50,0	11.35,0	12.40,0	13.35,0	14.35,0	16.05,0
4			14.00,0	14.30,0	15.45,0	17.15,0	18.10,0	19.40,0	
5			17.50,0	18.30,0	20.00,0	21.50,0	23.10,0	24.35,0	
6			21.40,0	22.35,0	24.05,0	26.10,0	26.30,0	28.45,0	
Бег в зале м (мин.с.)									
200		24,5	25,8	27,3	29,0	31,5	33,5	35,5	37,5
400	53,60а	55,8	57,6	1.01,0	1.06,0	1.11,0	1.17,0	1.23,0	1.29,0
800	2.03,00а	2.07,5	2.16,0	2.26,0	2.36,0	2.47,0	3.02,2	3.17,0	3.32,0
1500	4.09,00а	4.20,0	4.37,0	4.57,0	5.17,0	5.42,0	6.07,0	6.27,0	7.12,0
3000	8.56,00а	9.19,0	9.57,0	10.43,0	11.33,0	12.33,0	13.33,0	14.33,0	16.03,0
Эстафетный бег в зале м (мин.с.)									
4x200		1.36,4	1.42,2	1.48,0	1.55,0	2.05,0	2.13,0	2.21,4	2.29,0
4x400	3.30,50а	3.36,2	3.50,4	4.06,0	4.22,0	4.42,0	5.06,0	5.30,0	5.54,0
Бег с препятствиями в зале м (мин.с.)									

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	11.20,0	12.15,0	13.10,0			
Спортивная ходьба в зале и на стадионе м (ч.мин. с)									
1000							5.50	6.25	6.50
2000					10.30	11.30	12.50	13.40	14.30
3000			14.30	15.30	16.45	18.00	19.00	20.30	22.00
5000		23.10	24.40	26.10	28.00	31.00	33.00	35.30	38.00
10000	46.30	48.30	51.30	55.10	1:00.00	1:08.00	1:15.00	1:20.00	
Спортивная ходьба по шоссе км (ч.мин.с)									
5		23.10	24.40	26.10	28.00	31.00	33.00	35.00	38.00
10	46.30	48.30	51.30	55.10	1:00.00	1:08.00	1:15.00	1:20.00	
20	1:35.00	1:42.00	1:47.00	1:55.00	2:05.00	финиш			
Прыжки (м,см)									
Высота	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
Шест	4,15	3,70	3,30	3,00	2,75	2,40	2,20	2,00	1,80
Длина	6,50	6,20	5,90	5,50	5,00	4,60	4,20	3,90	3,40
3-ой	14,00	13,20	12,70	12,10	11,30	10,50	10,00	9,50	9,00
Метания (м,см)									
Диск	60,00	52,00	46,00	39,00	32,00	28,00	25,00	19,50	17,00
Молот	64,00	54,00	48,00	42,00	37,00	31,00	27,00	23,00	20,00
Копье	60,00	50,00	44,00	38,00	31,00	28,00	24,00	20,00	18,00
Ядро	18,00	15,50	14,00	12,00	10,20	8,30	7,40	6,50	5,50
Мяч					58,00	48,00	39,00	32,00	25,00
Граната					40,00	35,00	31,00	27,00	23,00
Многоборья (очки)									
7-борье	5900	5100	4500	4000	3200	2300	2000	1500	1150
5-борье	4300	3750	3300	3000	2300	2000	1500	1300	1000
4-борье			330	320	310	300	290	280	270

Примечание к таблице: результаты, зафиксированные с помощью автохронометража, помечены в таблице «а» (авто).

б. Условия, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и разрядов:

а) МСМК и МС присваиваются спортсменам, выполнившим квалификационный норматив на международных соревнованиях в которых принимают участие не менее 2 (двух) стран, участников чемпионата мира или Европы;

б) МСМК присваивается спортсменам, выполнившим квалификационный норматив на чемпионате Приднестровской Молдавской Республики, при участии в судействе не менее 3 (трех) судей Республиканской категории;

в) МС присваивается спортсменам, выполнившим квалификационный норматив на чемпионате Приднестровской Молдавской Республики, при участии в судействе не менее 2 (двух) судей Республиканской категории;

г) МСМК и МС в беге на 60м, 60м с/б, 100м, 100м с/б, 110м с/б, 200м присваивается при условии использования автохронометража;

д) при автохронометраже на дистанциях, для которых не предусмотрены нормы автохронометража разрядные нормы определяются вычитанием 0,18 секунды от автохронометража;

е) спортивные звания и разряды по бегу и ходьбе в помещении, входящие в таблицу разрядных норм используются только при длине дорожки по кругу 200 метров. В случае отсутствия разрядных норм для соревнований в помещении используются нормы, предусмотренные для спортивных соревнований на открытом воздухе при длине дорожки по кругу 400 м;

ж) для спортсменов в возрасте до 19 лет выполнение разрядных норм с облегченными снарядами и низкими барьерами при соответствующей их расстановке допускается во всех разрядах до КМС включительно. Нормы МС и МСМК засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов, предусмотренных для взрослых спортсменов (20 лет и старше). В юношеских возрастных группах (до 15 лет) выполнение разрядных норм с облегченными снарядами и низкими барьерами при соответствующей их расстановке допускается во всех разрядах до КМС включительно. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований;

з) в видах легкой атлетики, в которых при регистрации рекордов учитывается скорость ветра, результаты МСМК и МС засчитываются при скорости попутного ветра не более 2 м/с, в многоборьях - 4 м/с;

и) оценка результатов в многоборьях проводится по таблице IAAF, четырёхборье оценивается по специальной таблице;

к) высота барьеров, их расстановка и массы снарядов для метаний в зависимости от возраста спортсменов представлены в таблицах.

7. Нормативы, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, выполняются по достижению спортсменом возраста:

- а) 16 (шестнадцати) лет - для присвоения МСМК;
- б) 15 (пятнадцати) лет - для присвоения МС;
- в) 14 (четырнадцати) лет - для присвоения КМС;
- г) 9 (девяти) лет - для присвоения I, II, III, I юср, II юср, III юср.

8. Состав многоборий:

м/ж	Десятиборье	Восьмиборье	Семиборье	Пятиборье	Четырёхборье
мужчины	-1-ый день: 100м, длина, ядро, высота, 400м; -2-ой день: 110м с/б, диск, шест, копье, 1500	-1-ый день: 100м, длина, ядро, 400м; -2-ой день: 110м с/б, высота, копье, 1000	-1-ый день: 60м, длина, ядро, высота; -2-ой день: 60м с/б, шест, 1000м	60м, длина, ядро, высота, 1000м	60м, длина/высота, мяч, 600м/800м/1000м
женщины	-1-ый день: 100м, диск, шест, копье, 400м; -2-ой день: 100м с/б, длина, ядро, высота, 1500м		-1-ый день: 100м с/б, высота, ядро, 200м; -2-ой день: длина, копье, 800м	60м с/б, высота, ядро, длина, 800м	60м, длина/высота, мяч, 600м/500м

9. Высота барьеров, их расстановка и массы снарядов для метаний в зависимости от возраста спортсменов:

Параметры дистанции барьерного бега снарядов	Возрастные группы				
	До 13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	20 лет и старше
Мужчины					
Высота барьеров (м) в беге на 60 и 110 м с/б	0,762	0,914	0,914	0,99	1,067
Расстояние между барьерами(м) в беге на 60 и 110 м с/б	8,00	8,80	9,14	9,14	9,14
Расстояние от старта до первого барьера (м) в беге на 60 и 110 м с/б	12,00	13,72	13,72	13,72	13,72
Высота барьеров (м) в беге на 300 и 400 м с/б	-	0,762	0,84	0,914	0,914
Расстояние между барьерами (м) в беге на 300 и 400 м с/б	-	35,00	35,00	35,00	35,00
Расстояние до первого барьера (м) в беге на 300 и 400 м с/б	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00
Высота барьеров (м) в беге на 2000 и 3000 м с/пр	-	0,762	0,914	0,914	0,914
Масса снарядов (кг)					
Ядро, молот	4	4-5	5	6	7,26
Диск	1	1-1,5	1,5	1,75	2
Копье	0,6	0,6-0,7	0,7	0,8	0,8
Граната	0,3	0,3-0,5	0,5	0,7	-
Мяч	0,14	0,14	-	-	-
Параметры дистанций барьерного бега снарядов	Возрастные группы				
	До 13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	20 лет и старше
Женщины					
Высота барьеров (м) в беге на 60 и 110 м с/б	0,762	0,762	0,762	0,84	0,84
Расстояние между барьерами(м) в беге на 60 и 110 м с/б	7,50	8,25	8,50	8,50	8,50
Расстояние до первого барьера (м) в беге на 60 и 110 м с/б	12,00	13,00	13,00	13,00	13,00
Высота барьеров (м) в беге на 300 и 400 м с/б	-	0,762	0,762	0,762	0,762
Расстояние между барьерами (м) в беге на 300 и 400 м с/б	-	35,00	35,00	35,00	35,00
Расстояние до первого барьера (м) в беге на 300 и 400 м с/б	-	45,00	45,00	45,00	45,00
Высота барьеров (м) в беге на 2000 и 3000 м с/пр	-	0,762	0,762	0,762	0,762
Масса снарядов (кг)					
Ядро, молот	3	3	3-4	4	4

Диск	0,75	0,75-1	1	1	1
Копьё	0,4	0,4-0,6	0,6	0,6	0,6
Граната	0,3	0,3	0,3	0,5	-
Мяч	0,14	0,14	-	-	-