

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Чоловіки та жінки

Вікові групи спортсменів:

молодші юнаки, дівчата - 13-15 років;

юнаки, дівчата - 16-17 років;

юніори, юніорки - 18-19 років;

молодь (чоловіки, жінки) - 20-22 роки;

дорослі - 23 роки і старші.

Посісти місце на одному з перелічених змагань:

Майстер спорту України міжнародного класу

4-8 - на Олімпійських іграх;

4-6 - на чемпіонаті світу;

1-3 - у фіналі Кубка світу серед дорослих спортсменів у всіх спортивних дисциплінах, крім гірського бігу і командних змагань;

1 - у фіналі Кубка світу серед дорослих спортсменів у командних змаганнях: біг по шосе 10 км, біг по шосе 21,975 км, біг по шосе 42,195 км, біг по шосе 100 км, біг по шосе добовий, гірський біг, крос, спортивна ходьба, багатоборство;

1 - на чемпіонаті світу серед юніорів;

1-3 - на чемпіонаті Європи серед дорослих спортсменів;

1 - на чемпіонаті Європи серед молоді;

1 - на Всесвітній універсіаді;

виконати норматив в індивідуальних видах, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на міжнародних змаганнях I, II рангів, які включені до календаря Міжнародної Асоціації Атлетичних Федерацій (IAAF) чи Європейської Асоціації легкої атлетики (ЕАА).

Майстер спорту України

2-8 - на Всесвітній універсіаді;

2-8 - на чемпіонаті світу серед юніорів;

3-8 - на чемпіонаті Європи серед молоді;

1-6 - на чемпіонаті Європи серед юніорів;

виконати норматив в індивідуальних видах, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на змаганнях I-IV рангів, що внесені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України.

Кандидат у майстри спорту України

Виконати норматив, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на змаганнях III-V рангів.

I-III розряди

Виконати норматив, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на змаганнях III-VI рангів.

I-III юнацькі розряди

Виконати норматив, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на змаганнях III-VI рангів.

Примітки:

1. Результати, які фіксуються з використанням автоматичного хронометражу, відмічено у кваліфікаційній таблиці літерою "а". Результати, які фіксуються за допомогою ручного хронометражу, наведено без відміток.

2. Нормативи для присвоєння спортивних звань та розрядів з бігу і ходьби у приміщенні, які наведено у кваліфікаційній таблиці, використовуються тільки при довжині бігової доріжки по колу не більше 200 метрів. У разі відсутності нормативів для змагань у приміщенні використовуються нормативи для стадіону.

3. Виконання нормативів майстра спорту України з бігу на 100 м, 200 м та 100 м, 110 м з бар'єрами, стрибка у довжину, потрійного стрибка зараховуються, якщо швидкість вітру не перевищує +2 м/с.

Склад видів програми у багатоборстві:

Чоловіки

На відкритих спорудах

Десятиборство:

1-й день - біг на 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 400 м;

2-й день - біг на 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибок із жердиною, метання списа, біг на 1500 м.

Восьмиборство (для юнаків):

1-й день - біг на 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра (5,0 кг), біг на 400 м;

2-й день - біг на 110 м з бар'єрами (91,4), стрибок у висоту, метання списа (700 г), біг на 1000 м.

У приміщенні

Семиборство:

1-й день - біг на 60 м, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 400 м;

2-й день - біг на 60 м з бар'єрами, стрибок із жердиною, біг на 1000 м.

П'ятиборство:

біг на 60 м з бар'єрами, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 1000 м - проводиться в один день.

Чотириборство (шкільне):

біг на 60 м, стрибок у висоту або довжину, метання м'яча, біг на 1000 м.

Триборство:

біг, стрибок, метання, які входять в інші багатоборства, за вибором.

Жінки

На відкритих спорудах

Семиборство:

1-й день - біг на 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м;

2-й день - стрибок у довжину, метання списа, біг на 800 м.

Десятиборство:

1-й день - біг на 100 м, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа, біг на 400 м;

2-й день - біг на 100 м з бар'єрами, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 1500 м.

У приміщенні

П'ятиборство:

біг на 60 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, стрибок у довжину, біг на 800 м - проводиться в один день.

Чотириборство (шкільне):

біг на 60 м, стрибок у висоту або довжину, метання м'яча, біг на 800 м.

Триборство:

біг, стрибок, метання, які входять в інші багатоборства, за вибором.

Оцінка результатів у багатоборстві здійснюється за таблицею ІААФ.

ІІІ розряд та І-ІІІ юнацькі розряди присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, в яких потрібно набрати 20 балів у п'яти вправах за вибором (таблиця).

Кваліфікаційна таблиця спортивних результатів

Вид змагань	Звання та розряди								
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький
Чоловіки									
Біг, м (хв., с)									
60	-	-	-	-	-	7,6	7,9	8,2	8,8
100	10,27a	10,70a	10,8	11,1	11,5	12,0	12,5	13,0	14,0
200	20,65a	21,40a	22,0	22,8	23,6	25,5	26,5	27,5	28,5
300	-	-	-	-	-	40,0	41,5	43,5	46,0
400	45,90a	47,50a	49,0	50,6	53,5	56,0	59,5	1.01,5	1.04,0
800	1.46,50a	1.49,50a	1.54,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0
1000	-	2.21,00	2.28,00	2.36,0	2.43,0	3.00,0	3.15,0	3.25,0	3.35,0
1500	3.38,00a	3.46,00a	3.54,0	4.08,0	4.25,0	4.50,0	5.05,0	5.25,0	5.50,0
3000	7.52,00a	8.08,00a	8.30,0	9.00,0	9.35,0	10.20,0	10.50,0	11.30,0	13.00,0
5000	13.26,00a	14.05,00a	14.40,0	15.20,0	16.30,0	17.50,0	18.50,0	20.30,0	-
10000	28.10,00a	29.30,00a	30.30,0	32.30,0	34.30,0	37.40,0	-	-	-
Естафетний біг, м (хв., с)									
4 x 100	-	41,50a	42,0	43,0	44,5	46,5	51,5	55,0	58,0
4 x 400	-	3.10,00a	3.16,0	3.25,0	3.35,0	3.46,0	3.54,0	4.04,0	4.20,0
Естафета 100 + 200 + 300 + 400	-	-	1.58,5	1.59,5	2.01,2	2.04,5	2.06,5	2.08,5	2.10,5
Біг з бар'єрами, м (хв., с)									
60	-	-	-	-	-	9,9	10,3	10,8	11,5
110	13,60a	14,20a	14,9	15,6	16,4	17,2	-	-	-
110 юніори (100 см)	-	-	14,8	15,3	15,9	16,6	17,8	19,0	21,0
110 юнаки (91,4 см)	-	-	14,5	15,0	15,6	16,2	17,0	18,0	20,0
110 юнаки молодші (84,0 см - 8,80 м)	-	-	-	14,8	15,4	16,0	16,5	17,5	19,5
300 м з бар'єрами (76 см)	-	-	-	44,0	47,0	50,0	53,5	57,0	1.01,0
400 м з бар'єрами (91,4 см)	49,80a	52,50a	54,7	57,0	1.00,0	1.03,0	1.06,0	1.09,0	1.12,0
400 м з бар'єрами (84 см)	-	-	54,0	56,5	59,5	1.02,5	1.06,0	1.09,0	1.10,0
Біг з перешкодами, м (хв., с)									
2000	-	-	6.00,0	6.20,0	6.45,0	7.20,0	7.45,0	8.15,0	8.45,0
3000	8.28,00	8.48,00	9.20,0	9.50,0	10.30,0	11.30,0	12.40,0	-	-
Біг по шосе, км (хв., с)									
10	-	-	31.20	32.55	34.30	36.20	закінч. дист.	-	-
15	-	-	47.00	49.30	52.30	58.00	закінч. дист.	-	-
20	-	-	1:05.30	1:08.00	1:15.00	1:20.00	закінч. дист.	-	-
21,975	-	1:05.30	1:08.30	1:11.30	1:15.00	1:21.00	закінч. дист.	-	-
42,195	2:13.15	2:22.00	2:28.00	2:37.00	2:48.00	закінч. дист.	-	-	-
100	-	7:05.00	7:40.00	8:00.00	закінч. дист.	закінч. дист.	-	-	-
Біг протягом доби, км									
шосе	-	235	210	180	-	-	-	-	-
стадіон	-	240	215	185	-	-	-	-	-

Крос, км (хв., с)									
1 км	-	-	-	2.40,0	2.50,0	3.05,0	3.17,0	3.37,0	4.05,0
2 км	-	-	-	5.50,0	6.15,0	6.35,0	7.05,0	7.45,0	4.05,0
3 км	-	-	1-3 місця на змаганнях III рангу	9.10,0	9.40,0	10.30,0	11.10,0	12.10,0	13.30,0
4 км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-5 місця на змаганнях III рангу	12.45,0	13.15,0	14.30,0	15.55,0	17.20,0	21.10,0
5 км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-5 місця на змаганнях III рангу	15.45,0	16.45,0	18.00,0	19.15,0	20.40,0	24.30,0
8 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	25.55,0	27.40,0	29.45,0	31.30,0	-	-
10 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	32.55,0	35.30,0	38.30,0	39.30,0	-	-
12 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	40.20,0	43.20,0	47.00,0	-	-	-
Біг - 1 миля (1609 м) (хв., с)									
стадіон	3.56,00	4.03,50	4.13,00	4.26,00	4.45,00	5.10,00	-	-	-
Гірський біг, км (хв., с)									
8 км (юніори)	-	-	1-3 місця на змаганнях III рангу	4-6 місця на змаганнях III рангу	7-14 місця на змаганнях III рангу	закінч. дист.	-	-	-
12 км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місця на змаганнях III рангу	7-12 місця на змаганнях III рангу	13-18 місця на змаганнях III рангу	закінч. дист.	-	-	-
Ходьба (шосе, стадіон) км, м (хв., с)									
2 (2000)	-	-	-	8,55	9,30	10,20	11,15	12,30	13,45
3 (3000)	-	-	-	13.30,0	14.40,0	15.50,0	17.30,0	19.00,0	21.50,0
5 (5000)	-	-	21.45,0	22.50,0	24.40,0	27.30,0	28.55,0	30.45,0	33.50,0
10 (10000)	-	41.30	45.00,0	48.00,0	52.00,0	58.00,0	1:01.00	1:05.00	-
20 (20000)	1:23.00	1:29.00	1:35.00	1:42.00	1:51.00	2:02.50	-	-	-
30 (30000)	-	2:20.00	2:26.00	2:39.00	2:54.00	3:10.00	-	-	-
35 (35000)	-	2:43.00	2:54.00	3:05.00	3.17.00	закінч. дист.	-	-	-
50 (50000)	4:00.00	4:25.00	4:45.00	5:15.00	5:50.00	6:30.00	-	-	-
Біг у приміщенні, м (хв., с)									

60	6,65a	6,80a	6,7	7,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0
200	-	-	22,8	24,0	25,1	26,8	27,9	29,1	30,5
300	-	-	34,8	36,3	38,3	40,9	42,1	44,0	47,5
400	46,80a	48,50a	50,4	51,8	54,0	57,0	1.00,0	1.03,0	1.06,0
800	1.48,45a	1.51,15	1.55,5	2.01,0	2.10,5	2.20,0	2.28,0	2.35,0	2.50,0
1500	3.40,00a	3.48,00	3.57,0	4.08,0	4.27,0	4.50,0	5.05,0	5.25,0	5.50,0
3000	7.55,00a	8.11,00	8.35,0	9.00,0	9.40,0	10.20,0	11.00,0	11.40,0	-
60 з бар'єрами, чоловіки (106,7 см)	7,75a	8,10a	8,3	8,6	9,0	9,5	10,3	10,8	11,5
60 з бар'єрами, юніори (100 см)	-	-	8,2	8,4	8,8	9,4	10,2	10,7	11,2
60 з бар'єрами (91,4 см)	-	-	8,2	8,4	8,8	9,2	10,0	10,5	11,0
60 з бар'єрами, юнаки молодші (84,0 см - 8,80 м)	-	-	-	8,5	8,8	9,2	9,8	10,4	11,0
2000 з перешкодами	-	-	5.50,0	6.10,0	6.35,0	7.10,0	7.35,0	-	-
3000 з перешкодами	-	-	9.10,0	9.45,0	10.20,0	11.20,0	-	-	-
Стрибки з розбігу, м									
у висоту	2,28	2,15	2,05	1,93	1,75	1,65	1,55	1,40	1,30
з жердиною	5,60	5,20	4,70	4,20	3,60	3,40	3,20	2,90	2,60
у довжину	8,00	7,60	7,20	6,80	6,30	5,80	5,30	4,75	4,00
потрійний	16,90	16,10	15,20	14,30	13,30	12,30	11,80	11,00	10,00
Метання диска, м									
2 кг	62,00	53,00	48,00	43,00	37,50	30,50	28,00	25,00	-
1,75 кг	-	-	50,00	45,00	40,00	32,00	-	-	-
1,5 кг	-	-	51,00	46,00	41,00	35,00	31,20	28,40	25,00
1,0 кг	-	-	-	46,50	42,00	38,00	33,00	29,00	25,00
Метання молота, м									
7,260 кг	76,00	66,00	61,00	54,00	46,50	38,00	35,50	32,00	-
6 кг	-	-	64,00	59,00	52,50	43,50	38,50	31,50	26,50
5 кг	-	-	66,00	59,00	52,00	46,00	42,00	36,00	30,00
Метання списа, м									
800 г	79,00	70,00	63,00	56,00	50,00	40,00	36,00	28,00	-
700 г (юнаки)	-	-	64,00	57,00	49,00	40,00	36,00	28,00	20,00
600 г (юнаки молодші)	-	-	-	58,00	49,00	40,50	36,50	28,50	22,50
Штовхання ядра, м									
7,260 кг	20,00	18,00	15,00	13,00	11,00	9,00	-	-	-
6,0 кг	-	-	16,50	15,50	14,00	12,30	11,00	9,50	8,00
5,0 кг	-	-	16,50	15,50	14,00	12,30	11,00	9,50	8,00
4,0 кг (юнаки молодші)	-	-	-	16,00	14,00	13,50	11,00	9,50	8,00
Багатоборство, очки:									
триборство (шкільне)	-	-	-	-	-	1200	1000	850	600
чотириборство (шкільне)	-	-	-	-	300	270	220	170	120
п'ятиборство у приміщенні	-	-	3250	2900	2400	1900	1650	1400	1150
п'ятиборство у приміщенні, юніори	-	-	3350	3050	2550	2050	1800	1550	1300

п'ятиборство у приміщенні, юнаки	-	-	3350	3050	2550	2050	1800	1550	1300
п'ятиборство у приміщенні, юнаки та молодь (4 кг, 84,0 см - 8,80 м)	-	-	-	3100	2600	2100	1850	1600	1350
семиборство у приміщенні, чоловіки та юніори	5900	5350	4900	4150	3500	2800	2500	2100	1600
семиборство у приміщенні, юніори	-	-	4900	4250	3600	2900	2600	2200	1700
восьмиборство, юнаки	-	-	5200	4600	3800	3100	2600	2200	1700
восьмиборство, юнаки молодші (4 кг, 84,0 см - 8,80 м)	-	-	-	4600	3800	3000	2600	2200	1800
десятиборство	8050	7000	6400	5600	4800	3700	-	-	-
десятиборство, юніори	-	-	6400	5700	5000	4000	3500	3000	2500
десятиборство, юнаки	-	-	-	5800	5100	4000	3500	3000	2500
Жінки									
Біг, м (хв., с)									
60	-	-	-	-	-	8,3	8,9	9,5	9,9
100	11,30a	11,80a	12,0	12,5	13,2	14,0	14,8	15,6	16,0
200	22,94a	24,14a	25,0	26,0	27,4	29,0	30,5	32,0	35,5
300	-	-	-	-	-	48,0	50,0	53,0	56,0
400	51,35a	53,50a	55,5	58,5	1.02,5	1.07,0	1.13,0	1.17,0	1.19,0
800	2.01,30a	2.06,0a	2.14,0	2.22,0	2.30,0	2.55,0	3.05,0	3.18,0	3.35,0
1000	-	2.44,05	2.52,0	3.04,0	3.19,0	3.40,0	4.00,0	4.20,0	4.45,0
1500	4.08,0a	4.18,0a	4.34,0	4.52,0	5.15,0	5.45,0	6.05,0	6.30,0	7.10,0
3000	8.55,0a	9.15,0a	9.45,0	10.30,0	11.30,0	12.30,0	13.15,0	14.30,0	16.00,0
5000	15.35,0a	16.30,0a	17.30,0	18.30,0	19.35,0	21.50,0	23.30,0	-	-
10000	32.30,0	34.25,0	35.50,0	38.20,0	41.15,0	44.00,0	47.40,0	-	-
Естафетний біг, м (хв., с)									
4 x 100	-	45,30a	47,50	50,0	53,0	56,0	1.00,0	1.02,5	1.06,5
4 x 400	-	3.33,0a	3.44,0	4.00,0	4.15,0	4.30,0	4.50,0	5.08,0	5.28,0
Естафета 100 + 200 + 300 + 400	-	-	2.12,0	2.14,3	2.17,0	2.20,0	2.22,5	2.35,5	2.37,5
Біг з бар'єрами, м (хв., с)									
60	-	-	-	-	-	11,0	11,7	12,4	13,4
100	13,00a	13,85a	14,8	15,4	16,6	18,0	20,2	21,8	23,5
100 (76 см)	-	-	14,8	15,4	16,6	18,3	19,8	21,5	22,3
100, дівчата молодші (76 см - 8,25 м)	-	-	-	15,0	15,7	17,2	18,5	20,0	22,0
300 (76 см)	-	-	-	47,5	51,5	56,0	1.00,0	1.02,0	1.04,0
400	55,8a	59,5a	1.02,5	1.06,0	1.09,5	1.16,0	1.20,0	-	-
Біг з перешкодами, м (хв., с)									
2000	-	-	6.50,0	7.10,0	7.30,0	8.00,0	8.30,0	-	-
3000	9.50,0a	10.30,0a	11.00,0	11.35,0	12.25,0	13.20,0	-	-	-
Біг по шосе, км (хв., с)									
10	-	-	36.30	39.20	43.50	47.45	-	-	-
15	-	-	56.00	59.00	1:04.00	1:09.00	-	-	-

20	-		1:18.00	1:23.00	1:30.00	1:39.00	-	-	-
21,975	-	1:17.00	1:21.00	1:26.00	1:33.00	1:42.00	-	-	-
42,195	2:33.00	2:46.00	3:00.00	3:15.00	3:30.00	закінч. дист.	-	-	-
100	-	8:35.00	9:15.00	9:45.00	закінч. дист.	-	-	-	-
Біг протягом доби, км									
шосе	-	195	175	135	-	-	-	-	-
стадіон	-	200	180	140	-	-	-	-	-
Крос, км (хв., с)									
0,5 км	-	-	-	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0
1 км	-	-	-	3.10,0	3.30,0	3.50,0	4.10,0	4.30,0	4.50,0
2 км	-	-	-	6.54,0	7.35,0	8.10,0	8.50,0	9.35,0	10.15,0
3 км	-	-	1-3 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	10.50,0	11.40,0	12.40,0	13.40,0	14.40,0	16.50,0
4 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	14.30,0	15.50,0	17.00,0	18.25,0	19.50,0	20.30,0
5 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	18.30,0	19.55,0	21.55,0	23.15,0	24.45,0	25.50,0
6 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	22.40,0	24.10,0	26.10,0	27.30,0	-	-
8 км	-	1 - 2 місця на змаганнях I-III рангів	3 - 5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	30.45,0	32.40,0	34.30,0	37.40,0	-	-
Біг - 1 миля (1609 м)									
стадіон	-	4.40,0a	4.50,0	5.15,0	5.35,0	6.05,0	-	-	-
Гірський біг, км (хв., с)									
4 км (юніорки)	-	-	1-3 місця на змаганнях III рангу	4-6 місця на змаганнях III рангу	7-14 місця на змаганнях III рангу	закінч. дист.	-	-	-

8 км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місця на змаганнях III рангу	7-12 місця на змаганнях III рангу	13-18 місця на змаганнях III рангу	закінч. дист.	-	-	-
Ходьба (шосе, стадіон), км, м (хв., с)									
2 (2000)	-	-	-	10.20,0	11.10,0	12.00,0	12.50,0	13.40,0	14.30,0
3 (3000)	-	-	14.40,0	15.45,0	16.45,0	18.10,0	19.30,0	21.00,0	22.30,0
5 (5000)	-	-	24.45,0	26.45,0	28.45,0	31.15,0	32.45,0	34.30,0	36.30,0
10 (10000)	-	48.10,0	51.30,0	55.30,0	1:01.30,0	1:08.00,0	1:15.00,0	1:20.00,0	1:25.00,0
20 (20000)	1:33.00	1:41.00	1:46.0	1:54.30	2:05.00	закінч. дист.	-	-	-
Біг у приміщенні, м (хв., с)									
60	7,25а	7,50а	7,5	7,7	8,2	8,7	9,2	9,7	10,3
200	-	-	25,2	26,5	27,5	30,0	32,0	34,5	36,5
300	-	-	39,5	41,5	44,0	46,0	50,0	54,0	58,0
400	52,75а	54,50а	57,0	1.00,0	1.03,0	1.07,0	1.12,0	1.18,0	1.22,0
800	2.02,50а	2.07,00а	2.15,0	2.22,0	2.32,0	2.55,0	3.05,0	3.18,0	3.35,0
1500	4.10,00а	4.20,00а	4.40,0	4.55,0	5.20,0	5.50,0	6.15,0	6.45,0	7.30,0
3000	8.59,00а	9.20,00а	9.50,0	10.40,0	11.40,0	12.40,0	13.30,0	14.45,0	закінч. дист.
60 з бар'єрами	8,15а	8,50а	8,7	9,2	9,8	10,4	11,0	12,0	13,5
60 з бар'єрами, дівчата (76 см)	-	-	8,6	9,0	9,7	10,2	11,0	11,8	12,6
60 з бар'єрами, дівчата молодші (76 см - 8,25 м)	-	-	-	9,0	9,7	10,2	11,0	11,8	12,6
2000 з перешкодами	-	-	6.40,0	7.01,0	7.27,0	8.00,0	8.35,0	-	-
Стрибки з розбігу, м									
у висоту	1,92	1,83	1,75	1,65	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
з жердиною	4,40	3,90	3,40	3,00	2,70	2,40	2,20	2,00	1,80
у довжину	6,60	6,25	5,90	5,60	5,20	4,70	4,20	3,80	3,50
потрійний	14,15	13,50	12,80	12,00	11,20	10,40	9,60	8,80	8,00
Метання диска, м									
1 кг	61,00	51,50	46,50	41,50	36,50	29,00	25,00	20,00	18,00
Метання молота, м									
4 кг	66,00	57,00	51,00	45,00	39,00	30,00		-	-
3 кг	-	-	51,00	45,00	40,00	35,00	30,00	25,00	20,00
Метання списа, м									
600 г	60,50	51,00	45,00	39,00	32,00	25,00	20,00	18,00	16,00
500 г			45,00	39,00	33,00	26,00	21,00	19,00	16,00
Штовхання ядра, м									
4 кг	18,00	16,00	14,00	12,00	10,00	8,00	7,00	6,00	-
3 кг	-	-	14,50	13,00	11,50	9,50	8,00	7,00	6,00
Багатоборство, очки									
десятиборство	8000	7400	6700	6100	5300	4500	4100	3600	3200
семиборство	6150	5400	4700	4000	3200	2400			-
семиборство, юніорки		5400	4700	4000	3200	2400	2000	1600	1100
семиборство, дівчата			4700	4100	3300	2500	2100	1600	1100
семиборство, дівчата молодші (76 см - 8,25 м)				4150	3500	2700	2150	1700	1400
п'ятиборство (у приміщеннях)	4500	4000	3500	3100	2550	2000	1600	-	-

п'ятиборство, юніорки (у приміщеннях)			3400	3000	2550	2000	1600	-	-
п'ятиборство, дівчата (у приміщеннях)			3500	3100	2550	2100	1700	1400	1200
п'ятиборство, дівчата молодші (76 см - 8,25 м) (у приміщеннях)				3100	2550	2100	1750	1400	1200
чотириборство (шкільне)	-	-	-	-	300	270	220	170	120
триборство (шкільне)	-	-	-	-	1450	1300	1100	800	600

Примітка.

При автохронометражі норми збільшуються на 0,24 с.

Нормативи загальної фізичної підготовленості, бали

Вправа	Стать	Розряд											
		III			I юнацький			II юнацький			III юнацький		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Біг 30 м з низького старту, с	юнаки	4,2	4,7	5,2	4,4	4,9	5,4	4,6	5,1	5,5	4,8	4,8	5,3
	дівчата	4,5	5,0	5,5	4,8	5,3	5,8	5,0	5,5	6,0	5,3	5,8	6,3
Біг 5 хв., м	юнаки	1550	1450	1350	1450	1350	1250	1350	1250	1150	1250	1150	1050
	дівчата	1500	1400	1300	1400	1300	1200	1300	1200	1100	1200	1100	1000
Човниковий біг, с	юнаки	6,6	7,1	7,6	6,8	7,3	7,8	7,0	7,5	8,0	7,2	7,7	8,3
	дівчата	6,8	7,0	7,2	7,0	7,2	7,4	7,2	7,4	7,6	7,4	7,6	7,8
Стрибок у довжину з місця, см	юнаки	250	235	225	235	225	210	225	210	200	210	200	190
	дівчата	230	220	210	220	210	200	210	200	190	200	190	180
Стрибок з місця вгору, см	юнаки	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40
	дівчата	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30
Підтягування на перекладині, разів	юнаки	20	17	14	17	14	11	14	11	8	11	8	5
	дівчата	15	12	9	12	9	6	9	6	3	6	3	1
Кидки набивного м'яча (2 кг) двома руками з-позад голови, см	юнаки	550	530	480	530	480	430	480	430	380	430	380	330
	дівчата	500	450	400	450	400	350	400	350	300	350	300	250