

Додаток 22  
до Кваліфікаційних норм та вимог  
Єдиної спортивної класифікації  
України з олімпійських видів  
спорту  
(пункт 22)

(в редакції наказу Міністерства  
молоді та спорту України  
від \_\_\_\_\_ року № \_\_\_\_\_)

## 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;

1–3 – на Європейських іграх;

4–6 – на чемпіонаті світу;

1–3 – на командному чемпіонаті світу або Кубку світу серед дорослих спортсменів у вищому дивізіоні в особистому заліку;

1 – на командному чемпіонаті Європи або Кубку Європи серед дорослих спортсменів у вищому дивізіоні в особистому заліку;

1 – на чемпіонаті світу серед спортсменів найближчої до дорослої вікової групи або юніорів;

1–3 – на чемпіонаті Європи серед дорослих спортсменів;

1 – на чемпіонаті Європи серед молоді;

виконати кваліфікаційний норматив в індивідуальних видах, який зазначений у таблиці 1, на міжнародних змаганнях, які включені до календаря Світової легкої атлетики (World Athletics, WA) чи Європейської легкої атлетики (European Athletics, EA).



СЕД Megapolis.DocNet  
Міністерство молоді та спорту України  
№3979 від 05.07.2023  
КЕП: Гутцайт В. М. 05.07.2023 13:02  
3FAA9288358EC003040000006EE52E00F7AEAF00

### **Майстер спорту України**

4–6 – на Європейських іграх;

2–6 – на чемпіонаті світу серед спортсменів найближчої до дорослої вікової групи або юніорів;

2–6 – на чемпіонаті Європи серед молоді;

1–4 – на чемпіонаті Європи серед юніорів;

1–3 – на Юнацьких Олімпійських іграх;

1 – на чемпіонаті Європи серед юнаків;

виконати кваліфікаційний норматив, який зазначений у таблиці 1, на змаганнях I–IV рангів, що внесені до Єдиного календарного плану фізкультурно–оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України або на міжнародних змаганнях, які включені до календаря World Athletics чи European Athletics.

### **Кандидат у майстри спорту України**

Виконати кваліфікаційний норматив, який зазначений у таблиці 1, на змаганнях III–V рангів.

#### **I–III розряди**

Виконати кваліфікаційний норматив, який зазначений у таблиці 1, на змаганнях III–VI рангів.

#### **I–III юнацькі розряди**

Виконати кваліфікаційний норматив, який зазначений у таблиці 1, на змаганнях III–VI рангів.

Додаткові вимоги:

1. Виконання кваліфікаційних нормативів зараховуються за умови проведення змагань згідно з міжнародними правилами World Athletics.

2. Вага снарядів, висота бар'єрів та відстань між ними для кожної вікової групи визначається згідно з міжнародними правилами World Athletics.

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

4. Кваліфікаційні нормативи для присвоєння спортивних звань та розрядів з бігу і спортивної ходьби у приміщенні, які наведено у таблиці 1, використовуються тільки за довжини бігової доріжки по колу не більше 200 м.

За відсутності нормативів для змагань у приміщенні використовуються нормативи для стадіону.

5. У разі використання автохронометражу кваліфікаційні норми ручного хронометражу в таблиці 1 збільшуються на 0.24 с.

6. У багатоборстві оцінка результатів здійснюється за таблицею World Athletics, змагання з триборства можуть проводитись як на відкритих спорудах, так і у приміщенні.

7. У кросі, гірському бігу та трейлі серед змагань II рангу зараховуються лише чемпіонати світу та чемпіонати Європи серед дорослих спортсменів.

8. Виконання кваліфікаційних нормативів майстра спорту України, які наведено у таблиці 1 окремо для спортсменів віком до 20 років, зараховуються, якщо необхідний результат було досягнуто не менше двох разів у різні роки.

9. Спортивні розряди (III розряд та I–III юнацькі розряди) присвоюються за умови виконання кваліфікаційних нормативів, які зазначені у таблиці 1, на змаганнях III–VI рангів або нормативів загальної фізичної підготовленості, наведених у таблиці 2, за результатами яких потрібно набрати 20 балів у п'яти вправах за вибором.

Склад видів програми для багатоборства серед молодших вікових груп:

Восьмиборство:

біг на 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, біг на 400 м, біг на 110 м з бар'єрами, стрибок у висоту, метання списа, біг на 1000 м.

Чотириборство (шкільне):

біг на 60 м, стрибок у висоту або довжину, метання м'яча, біг на 800 м (для юнаків) та біг на 600 м (для дівчат).

Триборство (для юнаків та дівчат віком до 14 років, за вибором):

Загальнорозвиваюче:

біг на 60 м, біг на 50 м з бар'єрами (13,0 м / 0,838 м / 8,80 м), метання ядра або м'яча 2 кг двома руками знизу-вперед.

Спеціалізовані:

біг – біг на 60 м, біг на 300 м, біг на 600 м;

біг з бар'єрами – біг на 60 м, біг на 50 м з бар'єрами (юнаки: 13,0 м / 0,838 м / 8,80 м; дівчата: 12,0 м / 0,600 м / 7,50 м), біг на 300 м;

стрибки – біг на 60 м, стрибки у довжину, стрибки у висоту;

метання – біг на 60 м, метання ядра або м'яча 2 кг двома руками знизу-вперед, метання м'яча 150 г.

## Кваліфікаційні нормативи

Таблиця 1

Вид змагань	Звання та розряди								
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чоловіки									
Біг, м (хв:с.мс)									
60	–	–	–	–	–	7.8	8.2	8.6	9.0
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	–	2:22.00a	2:28.0	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	–	–	–
5000	13:26.00a	14:05.00a	14:40.0	15:20.0	16:30.0	17:50.0	–	–	–
10 000	28:10.00a	29:30.00a	30:30.0	32:30.0	34:30.0	37:40.0	–	–	–
Естафетний біг, м (хв:с.мс)									
4 × 100	–	41.50a	42.0	43.0	44.5	46.5	51.5	55.0	58.0
4 × 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.мс)									
60 (1,067 м)	–	–	–	8.6	9.0	9.5	–	–	–
110 (1,067 м)	13.60a	14.20a	14.7	15.4	16.2	17.0	–	–	–
110, до 20 років (0,991 м)	–	13.90a	14.5	15.1	15.7	16.4	17.6	–	–

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
110, до 18 років (0,914 м)	–	–	14.3	14.8	15.4	16.1	16.9	17.9	–
110, до 16 років (0,838 м – 8,80 м)	–	–	–	14.7	15.3	15.9	16.4	17.4	19.4
300, до 16 років (0,762 м)	–	–	–	43.0	46.0	49.0	52.5	56.0	1:00.0
400 (0,914 м)	49.80a	52.50a	54.7	57.0	1:00.0	1:03.0	–	–	–
400, до 18 років (0,838 м)	–	–	54.0	56.5	59.5	1:02.5	1:06.0	1:09.0	1:10.0
Біг з перешкодами, м (хв:с.мс)									
2000	–	–	6:00.0	6:20.0	6:45.0	7:20.0	–	–	–
3000	8:28.00a	8:46.50a	9:20.0	9:50.0	10:30.0	11:30.0	–	–	–
Біг по шосе, км (год:хв:с)									
10	–	–	31:20	32:55	34:30	36:20	–	–	–
15	–	–	47:00	49:30	52:30	58:00	–	–	–
20	–	–	1:05:30	1:08:00	1:15:00	1:20:00	–	–	–
21,097	1:02:40	1:05:30	1:08:30	1:11:30	1:15:00	1:21:00	–	–	–
42,195	2:13:15	2:22:00	2:28:00	2:37:00	2:48:00	закінчити дистанцію	–	–	–
50	2:57:00	3:06:00	3:14:00	3:30:00	закінчити дистанцію	–	–	–	–
100	6:40:00	7:05:00	7:40:00	8:00:00	закінчити дистанцію	–	–	–	–
Біг, км									
48 год, шосе	330	300	275	230	–	–	–	–	–
24 год, шосе	250	235	210	180	–	–	–	–	–
12 год, шосе	–	130	105	80	–	–	–	–	–

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Крос, км									
1–3	–	–	–	1–3 місця на змаганнях III, IV рангу	4–6 місця на змаганнях IV рангу	1–3 місця на змаганнях V рангу	4–6 місця на змаганнях V рангу або 1–3 місця на змаганнях VI рангу	4–8 місця на змаганнях VI рангу	9–12 місця на змаганнях VI рангу
4–6	–	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	2, 3 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях IV рангу	4–8 місця на змаганнях III рангу або 2, 3 місця на змаганнях IV рангу	4–8 місця на змаганнях IV рангу або 1–3 місця на змаганнях V рангу	4–8 місця на змаганнях V рангу або 1–3 місця на змаганнях VI рангу	–	–
8–12	–	1–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу або 1, 2 місця на змаганнях IV рангу	7–10 місця на змаганнях III рангу або 3, 4 місця на змаганнях IV рангу	11–14 місця на змаганнях III рангу або 5–8 місця на змаганнях IV рангу	15–18 місця на змаганнях III рангу або 9–12 місця на змаганнях IV рангу або 1–3 місця на змаганнях V рангу	–	–	–
Біг – 1 миля (1609 м) (хв:с.мс)									
стадіон	3:56.00а	4:03.50а	4:13.0	4:26.00	4:45.0	5:10.0	–	–	–
Гірський біг та трейл, км									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
вертикальний кілометр (7 км і більше)	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях III рангу	13–16 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	–	–	–
гірський біг вгору–вниз 10–12 км	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях III рангу	13–16 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	–	–	–
короткий трейл 35–45 км	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях III рангу	13–16 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	–	–	–
довгий трейл 75–85 км	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях III рангу	13–16 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	–	–	–
Ходьба (шосе, стадіон) км, м (год:хв:с.мс)									
2 (2000)	–	–	–	8:55.0	9:30.0	10:20.0	11:15.0	12:30.0	13:45.0
3 (3000)	–	–	–	13:30.0	14:40.0	15:50.0	17:30.0	19:00.0	21:50.0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 (5000)	–	–	21:45.0	22:50.0	24:40.0	27:30.0	–	–	–
10 (10000)	–	41:30.00a	45:00.0	48:00.0	52:00.0	58:00.0	–	–	–
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)	2:37:00	2:43:00	2:54:00	3:05:00	3:17:00	закінчити дистанцію	–	–	–
50 (50000)	4:00:00	4:25:00	4:45:00	5:15:00	закінчити дистанцію	–	–	–	–
Біг у приміщенні, м (хв:с.мс)									
60	6.65a	6.80a	6.7	7.0	7.4	7.8	8.2	8.6	9.0
200	–	21.70a	22.5	23.4	24.3	26.3	27.4	28.5	29.6
300	–	–	35.6	36.5	38.3	41.5	42.8	45.0	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	1:51.00a	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	3:47.50a	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	8:11.00a	8:35.0	9:00.0	9:40.0	10:20.0	–	–	–
60 з бар'єрами (1,067 м)	7.75a	8.10a	8.3	8.6	9.0	9.5	–	–	–
60 з бар'єрами, до 20 років (0,991 м)	–	–	8.2	8.4	8.8	9.4	10.2	–	–
60 з бар'єрами, до 18 років (0,914 м)	–	–	8.1	8.4	8.6	9.2	10.0	10.5	–
60 з бар'єрами, до 16 років (0,838 м – 8,80 м)	–	–	–	8.3	8.6	9.0	9.8	10.3	10.8
2000 з перешкодами	–	–	5:50.0	6:10.0	6:35.0	7:10.0	–	–	–
3000 з перешкодами	–	8:35.00a	9:05.0	9:30.0	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	4.60	4.20	3.60	3.20	2.80	2.40	2.10



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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	55.00	50.00	45.00	40.00	34.00	–	–	–
1,75 кг, до 20 років	–	59.00	54.00	49.00	45.00	39.00	–	–	–
1,5 кг, до 18 років	–	–	51.00	46.00	41.00	35.00	32.00	–	–
1,0 кг, до 16 років	–	–	–	48.00	44.00	40.00	36.00	31.00	26.00
Метання молота, м									
7,260 кг	76.00	66.00	61.00	54.00	46.50	38.00	–	–	–
6 кг, до 20 років	–	76.00	64.00	59.00	52.50	43.50	–	–	–
5 кг, до 18 років	–	–	66.00	59.00	52.00	46.00	42.00	–	–
4 кг, до 16 років	–	–	–	61.00	55.00	49.00	45.00	39.00	33.00
3 кг, до 14 років	–	–	–	–	–	–	34.00	28.00	23.00
Метання списа, м									
800 г	79.00	72.00	63.00	56.00	50.00	40.00	–	–	–
700 г, до 18 років	–	–	64.00	57.00	49.00	40.00	36.00	–	–
600 г, до 16 років	–	–	–	58.00	49.00	40.50	36.50	28.50	22.50
500 г, до 14 років	–	–	–	–	–	–	43.50	37.50	31.50
Штовхання ядра, м									
7,260 кг	20.00	18.00	15.00	13.00	11.00	9.00	–	–	–
6,0 кг, до 20 років	–	19.00	16.50	15.50	14.00	12.30	–	–	–
5,0 кг, до 18 років	–	–	16.50	15.50	14.00	12.30	11.00	–	–
4,0 кг, до 16 років	–	–	–	16.00	14.00	13.50	11.00	9.50	8.00
3,0 кг, до 14 років	–	–	–	–	–	–	12.50	11.00	9.50
Багатоборство, очки:									
триборство, до 14 років	–	–	–	–	1250	1000	800	700	600
чотириборство (шкільне), до 14 років	–	–	–	–	2300	1800	1400	1200	1000
п'ятиборство у приміщенні	–	–	3250	2900	2400	1900	1650	1400	1150

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
п'ятиборство у приміщенні, до 20 років (0,991 м / 6,0 кг)	–	–	3350	3050	2550	2050	1800	1550	1300
п'ятиборство у приміщенні, до 18 років (0,914 м / 5,0 кг)	–	–	3350	3050	2550	2050	1800	1550	1300
п'ятиборство у приміщенні, до 16 років (0,838 м – 8,80 м / 4,0 кг)	–	–	–	3100	2600	2100	1850	1600	1350
семиборство у приміщенні	5900	5350	4900	4150	3500	2800	2500	2100	1600
семиборство у приміщенні, до 20 років (6,0 кг / 0,991 м)	–	5500	5000	4250	3600	2900	2600	2200	1700
семиборство у приміщенні, до 18 років (5,0 кг / 0,914 м)	–	–	5000	4250	3600	2900	2600	2200	1700
восьмиборство, до 18 років (5,0 кг / 0,914 м / 700 г)	–	–	5200	4600	3800	3100	2600	2200	1700
восьмиборство, до 16 років (4,0 кг / 0,838 м – 8,80 м / 600 г)	–	–	–	4600	3800	3000	2600	2200	1800
десятиборство	8050	7100	6400	5600	4800	3700	–	–	–
десятиборство, до 20 років (6,0 кг / 0,991 м / 1,75 кг)	–	7250	6500	5700	5000	4000	3500	3000	2500
десятиборство, до 18 років (5,0 кг / 0,914 м / 1,5 кг / 700 г)	–	–	6500	5800	5100	4000	3500	3000	2500

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жінки									
Біг, м (хв:с.мс)									
60	–	–	–	–	–	8.7	9.2	9.7	10.3
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	2:05.50a	2:12.0	2:22.0	2:30.0	2:55.0	3:05.0	3:18.0	3:35.0
1000	–	2:44.00a	2:52.0	3:04.0	3:19.0	3:40.0	4:00.0	4:20.0	4:45.0
1500	4:08.00a	4:18.00a	4:34.0	4:52.0	5:15.0	5:45.0	6:05.0	6:30.0	7:10.0
3000	8:55.00a	9:15.00a	9:45.0	10:30.0	11:30.0	12:30.0	–	–	–
5000	15:35.00a	16:30.00a	17:30.0	18:30.0	19:35.0	21:50.0	–	–	–
10 000	32:30.00a	34:25.00a	35:50.0	38:20.0	41:15.0	44:00.0	–	–	–
Естафетний біг, м (хв:с.мс)									
4 × 100	–	45.30a	47.50	50.0	53.0	56.0	1:00.0	1:02.5	1:06.5
4 × 400	–	3:33.00a	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.мс)									
60 (0,838 м)	–	–	–	9.2	9.8	10.4	–	–	–
100 (0,838 м)	13.00a	13.85a	14.6	15.4	16.6	18.0	–	–	–
100, до 18 років (0,762 м)	–	–	14.6	15.2	16.4	18.0	19.5	–	–
100, до 16 років (0,762 м – 8,25 м)	–	–	–	15.0	15.7	17.2	18.5	20.0	22.0
300, до 16 років (0,762 м)	–	–	–	47.5	51.5	56.0	1:00.0	1:02.0	1:04.0
400 (0,762 м)	55.80a	59.50a	1:02.5	1:06.0	1:09.5	1:16.0	1:20.0	–	–
Біг з перешкодами, м (хв:с.мс)									
2000	–	–	6:50.0	7:10.0	7:30.0	8:00.0	–	–	–

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3000	9:50.00a	10:25.00a	11:00.0	11:35.0	12:25.0	13:20.0	–	–	–
Біг по шосе, км (год: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	–	–	–
21,097	1:12:30	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	закінчити дистанцію	–	–	–
50	3:30:00	3:44:00	3:56:00	4:15:00	закінчити дистанцію	–	–	–	–
100	7:50:00	8:35:00	9:15:00	9:45:00	закінчити дистанцію	–	–	–	–
Біг, км									
48 год, шосе	250	230	205	160	–	–	–	–	–
24 год, шосе	210	195	175	135	–	–	–	–	–
12 год, шосе	–	110	85	65	–	–	–	–	–
Крос, км									
1–3	–	–	–	1–3 місця на змаганнях III, IV рангу	4–6 місця на змаганнях IV рангу	1–3 місця на змаганнях V рангу	4–6 місця на змаганнях V рангу або 1–3 місця на змаганнях VI рангу	4–8 місця на змаганнях VI рангу	9–12 місця на змаганнях VI рангу
4–6	–	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	2, 3 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях IV рангу	4–8 місця на змаганнях III рангу або 2, 3 місця на змаганнях IV рангу	4–8 місця на змаганнях IV рангу або 1–3 місця на змаганнях V рангу	4–8 місця на змаганнях V рангу або 1–3 місця на змаганнях VI рангу	–	–

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8–12	–	1–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу або 1, 2 місця на змаганнях IV рангу	7–10 місця на змаганнях III рангу або 3, 4 місця на змаганнях IV рангу	11–14 місця на змаганнях III рангу або 5–8 місця на змаганнях IV рангу	15–18 місця на змаганнях III рангу або 9–12 місця на змаганнях IV рангу або 1–3 місця на змаганнях V рангу	–	–	–
Біг – 1 миля (1609 м) (хв:с.мс)									
стадіон	4:26.00а	4:40.00а	4:50.0	5:15.0	5:35.0	6:05.0	–	–	–
Гірський біг та трейл, км									
вертикальний кілометр (7 км і більше)	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях III рангу	13–16 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	–	–	–
гірський біг вгору-вниз 10–12 км	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях III рангу	13–16 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	–	–	–

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
короткий трейл 35–45 км	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях III рангу	13–16 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	–	–	–
довгий трейл 75–85 км	1–3 місця на змаганнях II рангу	4–6 місця на змаганнях II рангу або 1 місце на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях II рангу або 2–6 місця на змаганнях III рангу	7–12 місця на змаганнях III рангу	13–16 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	–	–	–
Ходьба (шосе, стадіон), км, м (год:хв:с.мс)									
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	–	–	–
10 (10000)	–	48:10.00a	51:30.0	55:30.0	1:01:30	1:08:00	–	–	–
20 (20000)	1:33:00	1:41:00	1:46:00	1:54:30	2:05:00	закінчити дистанцію	–	–	–
35 (35000)	2:55:00	3:02:00	3:12:00	3:24:00	3:36:00	закінчити дистанцію	–	–	–
50 (50000)	4:30:00	4:55:00	5:20:00	5:50:00	закінчити дистанцію	–	–	–	–
Біг у приміщенні, м (хв:с.мс)									
60	7.25a	7.50a	7.5	7.7	8.2	8.7	9.2	9.7	10.3
200	–	24.40a	25.2	26.3	27.8	30.0	31.5	33.0	36.5
300	–	–	39.5	41.5	46.0	50.0	52.0	55.0	59.0
400	52.75a	54.50a	56.5	59.5	1:04.5	1:09.0	1:15.0	1:19.0	1:21.0
800	2:02.50a	2:06.50a	2:14.0	2:22.0	2:32.0	2:55.0	3:05.0	3:18.0	3:35.0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1500	4:10.00a	4:20.00a	4:40.0	4:55.0	5:20.0	5:50.0	6:15.0	6:45.0	7:30.0
3000	8:59.00a	9:20.00a	9:50.0	10:40.0	11:40.0	12:40.0	–	–	–
60 з бар'єрами (0,838 м)	8.15a	8.50a	8.7	9.2	9.8	10.4	–	–	–
60 з бар'єрами, до 18 років (0,762 м)	–	–	8.6	9.0	9.7	10.2	11.0	11.8	–
60 з бар'єрами, до 16 років (0,762 м – 8,25 м)	–	–	–	8.8	9.4	10.0	10.8	11.5	12.6
2000 з перешкодами	–	–	6:40.0	7:01.0	7:27.0	8:00.0	–	–	–
3000 з перешкодами	–	10:00.00a	10:30.0	11:00.0	11:30.0	11:50.0	–	–	–
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									
1,0 кг	61.00	51.50	46.50	41.50	36.50	29.00	25.00	20.00	18.00
0,75 кг, до 14 років	–	–	–	–	–	–	29.00	24.00	22.00
Метання молота, м									
4,0 кг	69.00	60.00	54.00	48.00	42.00	33.00	–	–	–
3,0 кг, до 18 років	–	–	54.00	48.00	43.00	38.00	34.00	30.00	26.00
2,0 кг, до 14 років	–	–	–	–	–	–	29.00	24.00	22.00
Метання списа, м									
600 г	60.50	51.00	45.00	39.00	32.00	25.00	–	–	–
500 г, до 18 років	–	–	45.00	39.00	33.00	26.00	21.00	19.00	16.00
400 г, до 14 років	–	–	–	–	–	–	25.00	23.00	20.00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Штовхання ядра, м									
4,0 кг	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00	8.00	–	–	–
3,0 кг, до 18 років	–	–	14.50	13.00	11.50	9.50	8.00	7.00	6.00
2,0 кг, до 14 років	–	–	–	–	–	–	10.00	9.00	8.00
Багатоборство, очки:									
десятиборство	8000	7400	6700	6100	5300	4500	4100	3600	3200
семиборство	6150	5400	4700	4000	3200	2400	2100	–	–
семиборство, до 18 років (0,762 м / 3 кг / 500 г)	–	–	4700	4100	3300	2500	2100	1600	1100
семиборство, до 16 років (0,762 м – 8,25 м / 3 кг / 500 г)	–	–	–	4150	3500	2700	2150	1700	1400
п'ятиборство, у приміщенні	4500	4000	3500	3100	2550	2000	1600	–	–
п'ятиборство у приміщенні, до 18 років (0,762 м / 3 кг)	–	–	3500	3100	2550	2100	1700	1400	1200
п'ятиборство у приміщенні, до 16 років (0,762 м – 8,25 м / 3 кг)	–	–	–	3100	2550	2100	1700	1400	1200
чотириборство (шкільне), до 14 років	–	–	–	–	2300	1800	1400	1200	1000
триборство, до 14 років	–	–	–	–	1500	1300	1100	900	800



## Нормативи загальної фізичної підготовленості, бали

Таблиця 2

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
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-за 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