

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов

Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет;
Спортивное звание МС присваивается с 15 лет;
Спортивный разряд КМС присваивается с 14 лет.

КОННЫЙ СПОРТ

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС	Единицы измерения	Спортивные звания		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды									
			МСМК		МС		КМС		I		II		III		I		II		III	
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
ВЫЕЗДКА																				
1	Конный спорт – выездка 3-й уровень	Международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП в том числе Чемпионат мира, Чемпионат Европы	% положительных баллов (не менее)	65%	63%	62%	61%	60%	59%	58%	57%	56%								
		Чемпионат России, Всероссийские конные игры, Первенство России	% положительных баллов (не менее)	66%	65%	63%	60%	59%	58%	57%	56%	55%								
		Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	% положительных баллов (не менее)		65%	63%	60%	59%	58%	57%	56%	55%								
		Официальные соревнования любого статуса	% положительных баллов (не менее)				60%	59%	58%	57%	56%	55%								
<p>Общие условия выполнения норм:</p> <ol style="list-style-type: none"> Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 21 года), юноши, девушки (до 18 лет). III юношеский спортивный разряд присваивается до 15 лет, II юношеский спортивный разряд – до 17 лет, I юношеский спортивный разряд – до 19 лет. Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение норм при участии в международных соревнованиях, Чемпионате и Первенстве России, Всероссийских конных играх Спортивное звание МС присваивается за результаты, показанные на официальных соревнованиях не ниже статуса Чемпионата России. КМС присваивается за результаты, показанные на официальных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа Российской Федерации, зональных отборочных соревнований, чемпионатов и первенств Москвы, Санкт-Петербурга и Чемпионатов субъектов российской федерации. I спортивный разряд присваивается за результаты, показанные на официальных соревнованиях не ниже статуса субъекта российской федерации. Спортивное звание МС присваивается при участии в судействе соревнований в составе ГСК не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории, КМС – не менее 2-х Присвоение спортивных званий и разрядов проводится только в обязательных программах (Кроме КЮРов и па-де-де) Мужчины и женщины, а также юниоры и юниорки, девушки и юноши соревнуются между собой совместно в одних зачетах и не делятся в соревнованиях по половой принадлежности. II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса. Участником соревнований считается спортивная пара: всадник – лошадь. Нормы не могут выполняться на спортивных соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы). 																				
КОНКУР																				
2	Квалификационный маршрут, высота препятствий не ниже 130 см	штрафные очки (не более)	4	8	12															
3	Квалификационный маршрут, высота препятствий не ниже 120 см	штрафные очки (не более)	0	4	8															
4	Квалификационный маршрут, высота препятствий не ниже 110 см	штрафные очки (не более)		0	4	8														
5	Квалификационный маршрут, высота препятствий не ниже 100 см	штрафные очки (не более)				0	4	8												
6	Квалификационный маршрут, высота препятствий не ниже 90 см	штрафные очки (не более)					0	4												
7	Квалификационный маршрут, высота препятствий не ниже 80 см	штрафные очки (не более)						0												
8	Квалификационный маршрут (ю., д.), высота препятствий не ниже 100 см	штрафные очки (не более)											0	4	8					
9	Квалификационный маршрут (ю., д.), высота препятствий не ниже 90 см	штрафные очки (не более)												0	4					
10	Квалификационный маршрут (ю., д.), высота препятствий не ниже 80 см	штрафные очки (не более)																	0	
ПРОБЕГИ																				
11	Дистанция 80 – 119 км. в один день или по 60 – 69 км. в два дня	средняя скорость км/ч (не менее)	14	12	10	9														
12	Дистанция 40 – 79 км. в один день	средняя скорость км/ч (не менее)	13	11	10	9	8													
13	Дистанция 30 – 39 км. в один день	средняя скорость км/ч (не менее)			12	10	9													
<p>Общие условия выполнения норм:</p> <ol style="list-style-type: none"> Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, первенстве России. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенств Москвы, Санкт-Петербурга. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. КМС и I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса субъектов Российской Федерации. II, III спортивные разряды и юношеские (от 14 до 18 года) спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса. Нормы не могут выполняться на спортивных соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы). 																				

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Продолжение таблицы 4

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС		Единицы измерения	Спортивные звания		Спортивные разряды				Юношеские спортивные разряды		
				МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
МУЖЧИНЫ												
14	Бег 60 м	ручной хронометраж	с			7,70	8,00	8,40	8,80	9,20	9,70	10,30
		автохронометраж	с	7,35	7,65	7,94	8,24	8,64	9,04	9,44	9,94	10,54
15	Бег 100 м	ручной хронометраж	с			12,5	12,9	13,3	13,7	14,2	14,8	16,00
		автохронометраж	с	11,45	12,05	12,74	13,14	13,54	13,94	14,44	15,04	16,24
16	Бег 200 м	ручной хронометраж	с			25,00	26,00	27,20	28,60	30,00	32,50	36,00
		автохронометраж	с	23,50	24,20	25,24	26,24	27,44	28,84	30,24	32,74	36,24
		круг 200 м, ручной хронометраж	мин., с			25,50	26,50	27,70	29,10	30,50	33,10	36,50
		круг 200 м, автохронометраж	мин., с	24,49	24,69	25,74	26,74	27,94	29,34	30,74	33,34	36,74
17	Бег 400 м	ручной хронометраж	мин., с			55,00	57,50	1.00,00	1.04,00	1.10,00	1.14,00	1.20,00
		автохронометраж	мин., с	51,70	53,30	55,24	57,74	1.00,24	1.04,24	1.10,24	1.14,24	1.20,24
		круг 200 м, ручной хронометраж	мин., с			56,00	58,50	1.01,00	1.05,00	1.11,00	1.15,00	1.21,00
		круг 200 м, автохронометраж	мин., с	52,70	54,30	56,24	58,74	1.01,24	1.05,24	1.11,24	1.15,24	1.21,24
18	Бег 800 м	ручной хронометраж	мин., с		2.00,00	2.03,00	2.05,40	2.16,00	2.27,00	2.41,00	2.51,00	3.01,00
		автохронометраж	мин., с	1.58,00	2.00,24	2.03,24	2.05,64	2.16,24	2.17,24	2.41,24	2.51,24	3.01,24
		круг 200 м, ручной хронометраж	мин., с		2.01,50	2.04,00	2.06,90	2.17,50	2.28,50	2.42,50	2.52,50	3.02,50
		круг 200 м, автохронометраж	мин., с	1.59,50	2.01,74	2.04,74	2.07,14	2.17,74	2.28,74	2.42,50	2.52,50	3.02,50
Условия выполнения норм				При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
19	Бег 1500 м	круг 400 м	мин., с	4.07,70	4.16,80	4.29,30	4.44,10	5.01,10	5.23,20	5.52,20	6.15,00	7.00,40
		круг 200 м	мин., с	4.09,70	4.18,80	4.31,30	4.46,10	5.03,10	5.25,20	5.54,20	6.17,00	7.02,40
Условия выполнения норм				При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
20	Бег 3000 м	круг 400 м	мин., с	8.57,00	9.10,00	9.35,00	10.05,00	10.45,00	11.25,00	12.05,00	13.00,00	14.20,00
		круг 200 м	мин., с	9.00,00	9.13,00	9.38,00	10.08,00	10.48,00	11.28,00	12.08,00	13.03,00	14.23,00
Условия выполнения норм				При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
21	Бег 5000 м		мин., с	15.25,00	16.00,00	16.40,00	17.30,00	18.35,00	19.45,00	21.00,00	22.30,00	
22	Бег 10000 м		мин., с	32.20,0	33.40,0	34.50,0	36.50,0	38.00,0	41.20,0			
23	Полумарафон		ч. мин., с	1.11,00	1.14,00	1.22,00	1.25,00	1.30,00	1.36,00			
24	Эстафетный бег 4x100 м	ручной хронометраж	мин., с			48,50	50,00	52,00	50,50	56,00	58,50	1.03,00
		автохронометраж	мин., с	45,20	47,00	48,74	50,24	52,24	53,74	56,24	58,74	1.03,24
25	Эстафетный бег 4x200 м		мин., с		1.36,00	1.40,00	1.44,00	1.49,00	1.54,00	2.00,00	2.10,00	2.24,00
Условия выполнения норм				При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
26	Эстафетный бег 4x400 м	круг 400 м	мин., с	3.26,50	3.34,00	3.41,00	3.53,00	4.00,00	4.20,00	4.45,00	5.00,00	5.20,00
		круг 200 м	мин., с	3.29,50	3.37,00	3.44,00	3.56,00	4.03,00	4.23,00	4.48,00	5.03,00	5.23,00
Условия выполнения норм				При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с								
27	Барьерный бег 60 м	высота барьеров: муж. – 1,067 м	с			9,38	9,94	10,62	11,30			
		высота барьеров: муж. – 1,067 м (автохронометраж)	с	8,76	9,15	9,62	10,18	10,86	11,54			
		высота барьеров: юн. до 20 лет – 0,99 м	с			9,15	9,72	10,40	11,07	11,75		
		высота барьеров: юн. до 20 лет – 0,99 м (автохронометраж)	с			9,39	9,96	10,64	11,31	11,99		
		высота барьеров: юн. 14-17 лет – 0,914 м	с			8,93	9,50	10,20	10,85	11,50	12,20	
		высота барьеров: юн. 14-17 лет – 0,914 м (автохронометраж)	с			9,17	9,74	10,44	11,09	11,74	12,44	
		высота барьеров: юн. до 14 лет – 0,84 м	с				8,93	9,50	10,17	10,90	11,70	12,40
		высота барьеров: юн. до 14 лет – 0,84 м (автохронометраж)	с				9,17	9,74	10,41	11,14	11,94	12,64
28	Барьерный бег 110 м	высота барьеров: муж. – 1,067 м	с			17,00	18,20	19,40	20,90			
		высота барьеров: муж. – 1,067 м (автохронометраж)	с	15,50	16,24	17,24	18,44	19,64	21,14			
		высота барьеров: юн. до 20 лет – 0,99 м	с			16,50	17,60	19,00	20,50	21,90		
		высота барьеров: юн. до 20 лет – 0,99 м (автохронометраж)	с			16,74	17,84	19,24	20,74	22,14		
		высота барьеров: юн. 14-17 лет – 0,914 м	с			16,20	17,30	18,70	20,20	21,60	22,80	
		высота барьеров: юн. 14-17 лет – 0,914 м (автохронометраж)	с			16,44	17,54	18,94	20,44	21,84	23,04	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
29	Барьерный бег 400 м	высота барьеров: муж. – 0,914 м	мин., с			1.02,70	1.06,70	1.13,50	1.20,50	1.27,50		
		высота барьеров: муж. – 0,914 м (автохронометраж)	мин., с	56,60	58,90	1.02,94	1.06,94	1.13,74	1.20,74	1.27,74		
		высота барьеров: юн. до 18 – 0,840 м	мин., с			1.01,00	1.05,00	1.12,00	1.18,00	1.25,70		
		высота барьеров: юн. до 18 – 0,840 м (автохронометраж)	мин., с			1.01,24	1.05,24	1.12,24	1.18,24	1.25,94		
30	Бег с препятствиями 3000 м	мин., с	9.50,0	10.15,00	10.50,00	11.20,00	12.10,00	13.00,00				
31	Ходьба 1500 м	мин., с				8.05,00	8.45,00	9.25,00				
32	Ходьба 3000 м	мин., с			16.40,00	17.35,00	18.45,00	20.00,00	21.00,00	22.00,00	23.00,00	
33	Ходьба 5000 м	мин., с			27.20,00	27.40,00	29.35,00	32.20,00	34.20,00	36.20,00	38.20,00	
34	Ходьба 10000 м	ч:мин.с		51.30,00	55.50,00	59.00,00	1:04.00	1:11.00	1:19.00			
35	Ходьба 20 км	ч:мин.с	1:40.00	1:48.00	1:55.00	2:01.00	2:10.00	2:25.00				
36	Ходьба 50 км	ч:мин.с	5:10.00	5:40.00	6:10.00	6:50.00	зак. дист.					
37	Прыжок в высоту	м	1,95	1,80	1,67	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05	
38	Прыжок в длину	м	6,69	6,35	5,93	5,64	5,22	4,68	4,18	3,76	3,34	
39	Прыжок тройной	м	14,20	13,35	12,60	11,85	11,00	10,20	9,50	8,90	8,35	
40	Метание диска	муж. – вес 2 кг	м	43,50	37,50	32,20	28,30	24,30	19,70			
		юн. до 20 лет – 1,75 кг	м			32,90	29,00	25,00	21,00	17,70		
		юн. 14-17 лет – 1,5 кг	м			33,50	30,00	26,00	22,00	18,70	15,20	
		юн. до 14 лет – 1,0 кг	м				31,00	27,00	24,00	20,70	19,00	26,00
41	Метание молота	муж. – вес 7,26 кг	м	54,50	48,00	41,00	36,00	31,50	27,50			
		юн. до 20 – 6,0 кг	м			42,00	37,00	32,50	28,50	25,50		
		юн. 14-17 лет – 5,0 кг	м			43,00	38,00	33,50	29,50	26,50	23,00	
		юн. до 14 лет – 4,0 кг	м				39,50	35,50	31,50	27,50	24,00	19,00
42	Метание копья	муж. – вес 800 г	м	58,50	52,00	43,00	38,00	34,00	28,00	26,50		
		юн. 16-17 лет – 700 г	м			44,00	39,00	35,00	29,00	27,50	24,30	
		юн. до 16 лет – 600 г	м				40,00	36,00	30,00	28,50	25,30	21,80
43	Толкание ядра	муж. – вес 7,26 кг	м	13,10	11,30	10,20	9,20	7,90	6,56			
		юн. до 20 лет – 6,0 кг	м			10,45	9,40	8,20	6,86	5,90		
		юн. 14-17 лет – 5,0 кг	м			10,65	9,60	8,50	7,00	6,25	5,25	
		юн. до 14 лет – 4,0 кг	м				9,80	9,00	7,25	6,50	5,50	5,25
44	10-борье	муж.	очки	5300	4600	4050	3600	3050	2500			
		юниоры (до 20 лет)	очки			4170	3700	3150	2550	2000	1700	
45	7-борье	муж., круг 200 м	очки	4000	3450	2950	2600	2200	1850	1550	1250	900
		юн. (до 20 лет), кр.200 м	очки			3000	2700	2300	1900	1600	1300	950
46	5-борье	муж., круг 200 м	очки			2400	2150	1800	1500	1300	1100	850
ЖЕНЩИНЫ												
47	Бег 60 м	ручной хронометраж	с			8,40	8,80	9,40	10,10	10,60	11,50	12,70
		автохронометраж	с	7,90	8,20	8,64	9,04	9,64	10,34	10,84	11,74	12,94
48	Бег 100 м	ручной хронометраж	с			13,50	14,30	15,10	16,10	16,80	17,70	18,70
		автохронометраж	с	12,90	13,35	13,74	14,54	15,34	16,34	17,04	17,94	18,94
49	Бег 200 м	ручной хронометраж	с			30,30	32,00	33,50	35,00	36,00	37,00	39,00
		автохронометраж	с	26,80	28,20	30,54	32,24	33,74	35,24	36,24	37,24	39,24
		круг 200 м, ручной хронометраж	мин., с			30,80	32,50	34,10	35,50	36,50	37,50	39,50
		круг 200 м, автохронометраж	мин., с	27,30	28,70	31,04	32,74	34,34	35,74	36,74	37,74	39,74
50	Бег 400 м	ручной хронометраж	мин., с			1.05,00	1.08,00	1.12,00	1.15,00	1.20,00	1.24,50	1.30,00
		автохронометраж	мин., с	1.00,00	1.02,30	1.05,24	1.08,24	1.12,24	1.15,24	1.20,24	1.24,74	1.30,24
		круг 200 м, ручной хронометраж	мин., с			1.06,00	1.09,00	1.13,00	1.16,00	1.21,00	1.25,50	1.31,00
		круг 200 м, автохронометраж	мин., с	1.01,00	1.03,30	1.06,24	1.09,24	1.13,24	1.16,24	1.21,24	1.25,74	1.31,24
51	Бег 800 м	ручной хронометраж	мин., с		2.30,50	2.40,00	2.50,00	3.00,00	3.11,00	3.26,00	3.40,00	3.42,00
		автохронометраж	мин., с	2.20,00	2.30,74	2.40,24	3.50,24	3.00,24	3.11,24	3.26,24	3.40,24	3.42,24
		круг 200 м, ручной хронометраж	мин., с		2.32,50	2.42,00	2.52,00	3.02,00	3.13,00	3.28,00	3.42,00	3.44,00
		круг 200 м, автохронометраж	мин., с	2.22,00	2.32,74	2.42,24	2.52,24	3.02,24	3.13,24	3.28,24	3.42,24	3.44,24
Условия выполнения норм						При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с						
52	Бег 1500 м	круг 400 м	мин., с	4.42,1	4.55,4	5.16,0	5.39,0	6.02,0	6.30,0	6.59,5	7.22,5	8.14,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	круг 200 м	мин., с	4.44,50	4.57,50	5.18,00	5.41,00	6.04,00	6.32,00	7.01,50	7.25,50	8.16,20	
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с									
53	Бег 3000 м	круг 400 м	мин., с	10.30,00	11.00,00	11.30,00	12.30,00	13.30,00	14.30,00	15.30,00	16.30,00	17.00,00
		круг 200 м	мин., с	10.33,00	11.03,00	11.33,00	12.33,00	13.33,00	14.33,00	15.33,00	16.33,00	17.03,00
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с									
54	Бег 5000 м	мин., с	18.00,00	18.55,00	20.00,00	21.20,00	22.55,00	23.45,00	25.30,00	27.00,00		
55	Бег 10000 м	мин., с	38.10,00	40.10,00	42.00,00	44.40,00	47.50,00	51.00,00				
56	Полумарафон	ч:мин.с	1:25.30	1:30.00	1:34.00	1:39.00	1:46.00	1:55.00				
57	Эстафетный бег 4x100 м	ручной хронометраж	мин., с			54,00	56,00	59,50	1.03,00	1.06,00	1.10,00	1.16,00
		автохронометраж	мин., с	50,00	52,00	54,24	56,24	59,74	1.03,24	1.06,24	1.10,24	1.16,24
58	Эстафетный бег 4x200 м	мин., с		1.54,00	2.01,00	2.07,50	2.13,50	2.19,50	2.23,50	2.27,50	2.40,00	
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с									
59	Эстафетный бег 4x400 м	круг 400 м	мин., с	4.01,00	4.09,00	4.20,00	4.32,00	4.48,00	5.00,00	5.20,00	5.38,00	6.00,00
		круг 200 м	мин., с	4.04,00	4.12,00	4.23,00	4.35,00	4.51,00	5.03,00	5.23,00	5.41,00	6.03,00
Условия выполнения норм			При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с									
60	Барьерный бег 60 м	высота барьеров: жен. – 0,84 м	с			9,90	10,60	11,50	12,40			
		высота барьеров: жен. – 0,84 м (автохронометраж)	с	9,20	9,65	10,14	10,84	11,74	12,64			
		высота барьеров: дев. 14-17 – 0,762 м	с			9,50	10,20	11,10	12,00	12,90	13,80	
		высота барьеров: дев. 14-17 – 0,762 м (автохронометраж)	с			9,74	10,44	11,34	12,24	13,14	14,04	
		высота барьеров: дев. до 14 лет – 0,65 м	с				9,90	10,80	11,80	12,70	13,60	14,50
		высота барьеров: дев. до 14 лет – 0,65 м (автохронометраж)	с				10,14	11,04	12,04	12,94	13,84	14,74
61	Барьерный бег 100 м	высота барьеров: жен. – 0,84 м	с			17,00	18,00	19,40	20,90	22,60		
		высота барьеров: жен. – 0,84 м (автохронометраж)	с	15,65	16,10	17,24	18,24	19,64	21,14	22,84		
		высота барьеров: дев. 14-17 – 0,762 м	с			16,70	17,90	19,20	20,70	22,40	24,10	25,80
		высота барьеров: дев. 14-17 – 0,762 м (автохронометраж)	с			16,94	18,14	19,44	20,94	22,64	24,34	26,04
		высота барьеров: дев. до 14 лет – 0,65 м	с					19,00	20,50	22,10	24,00	25,50
62	Барьерный бег 400 м	высота барьеров: 0,762 м	мин., с			1.17,50	1.23,20	1.28,80	1.35,60	1.43,50		
		высота барьеров: 0,762 м (автохронометраж)	мин., с	1.10,54	1.13,54	1.17,74	1.23,44	1.30,04	1.35,84	1.43,74		
63	Бег с препятствиями 3000 м	мин., с	11.30,00	12.42,00	13.40,00	14.36,00	15.22,00	17.00,00				
64	Ходьба 1500 м	мин., с				10.45,00	11.35,00	12.35,00				
65	Ходьба 3000 м	мин., с			17.28,00	18.28,00	20.22,00	21.50,00	24.00,00	25.42,00	28.20,00	
66	Ходьба 5000 м	мин., с		28.00,00	30.00,00	32.40,00	35.20,00	38.40,00	42.20,00	45.40,00	49.20,00	
Условия выполнения норм			МС присваивается только при ходьбе в манеже (круг 200 м)									
67	Ходьба 10000 м	ч:мин.с	55.00,00	57.00,00	1:00.00	1:05.00	1:10.00	1:15.00	1:21.00			
68	Ходьба 20 (не занимаются)	ч:мин.с	1:55.00	2:05.00	2:12.00	2:21.00	2:32.00	зак. дист.				
69	Прыжок в высоту	м	1,65	1,53	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05	0,95	0,85	
70	Прыжок в длину	м	5,10	4,80	4,60	4,30	3,90	3,60	3,30	3,00	2,70	
71	Прыжок тройной	м	11,80	11,20	10,70	10,10	9,40	8,75	8,35	7,90	7,50	
72	Метание диска	жен. – вес 1 кг	м	38,50	34,50	30,00	25,50	21,00	18,30	16,50	12,50	10,50
		дев. до 14 – 0,75 кг	м				26,00	21,50	19,00	17,00	13,00	11,00
73	Метание молота	жен. – вес 4,0 кг	м	42,50	37,50	31,50	27,50	25,00	21,00	17,50	15,00	
		дев. до 16 – 3,0 кг	м					25,50	21,50	18,50	15,50	13,00
74	Метание копья	жен. – вес 600 г	м	39,50	34,50	30,00	25,50	21,00	16,50	14,50	12,50	10,50
		дев. до 14 – 400 г	м				26,00	21,50	17,00	15,00	13,00	11,00
75	Толкание ядра	жен. – вес 4,0 кг	м	11,78	10,00	8,86	7,60	6,33	5,38	4,75	4,12	
		дев. до 16 – 3,0 кг	м				8,40	7,10	5,90	5,25	4,60	3,80
76	7-борье	жен.	очки	4040	3450	3000	2600	2100	1550	1300	1050	
		дев. (14-18 лет)	очки			3050	2650	2150	1600	1350	1100	850
77	5-борье (круг 200 м)		очки	2950	2500	2200	1950	1550	1300	1050	850	
Общие условия выполнения норм:												
1. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет).												
2. III юношеский спортивный разряд присваивается до 15 лет, II юношеский спортивный разряд – до 17 лет, I юношеский спортивный разряд – до 19 лет.												

3. Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение норм на соревнованиях не ниже статуса чемпионата России.
4. Спортивное звание МС присваивается за результаты, показанные на официальных соревнованиях не ниже статуса чемпионата России.
5. Спортивный разряд КМС присваивается за результаты, показанные на официальных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа Российской Федерации, зональных отборочных соревнований, чемпионатов Москвы, Санкт-Петербурга.
6. Спортивное звание МСМК и МС присваивается при участии в судействе соревнований в составе ГСК не менее 2-х спортивных судей всероссийской категории.
7. Результаты, зафиксированные с использованием автохронометража, помечены словом «автохронометраж». Результаты, зафиксированные с использованием ручного хронометража, помечены словами «ручной хронометраж».
8. Нормы, выполняемые на соревнованиях на открытом воздухе, помечены словами «круг 400 м», а в помещении – «круг 200 м».
9. Нормы МСМК и МС засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов для метаний, рекомендованных для мужчин и женщин. Нормы КМС и ниже засчитываются с рекомендованными для каждой возрастной группы высотой и расстановкой барьеров, а также массой снарядов для метаний.
10. Результаты МСМК и МС в дисциплинах легкой атлетики, в которых при регистрации рекордов учитывается скорость ветра, засчитываются при скорости попутного ветра не более 2 м/с, в многоборьях – 4 м/с.
11. В спортивных дисциплинах легкой атлетики, в которых отсутствуют нормы для соревнований в помещении, при проведении соревнований в манеже используются нормы для соревнований на открытом воздухе.
12. Составы многоборий:

Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня	Дисциплины 2-го дня
Многоборья при проведении на стадионе			
МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ			
10-борье	с 18 лет	100 м, длина, ядро, высота, 400 м	110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м
ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ			
7-борье	с 14 лет	100 м с/б, высота, ядро, 200 м,	длина, копье, 800 м
Многоборья при проведении в помещении			
МУЖЧИНЫ, ЮНИОРЫ, ЮНОШИ			
7-борье (круг 200 м)	с 14 лет	60 м, длина, ядро, высота	60 м с/б, шест, 1000 м
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	60 м с/б, длина, ядро, высота, 1000 м	
ЖЕНЩИНЫ, ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ			
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	60 м с/б, высота, ядро, длина, 800 м	

13. Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице международной федерации по легкой атлетике.
14. Высота и расстановка барьеров, а также масса снарядов для метаний в многоборьях применяются в соответствии с требованиями правил соревнований для каждого возраста.
15. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.
16. Нормы не могут выполняться на спортивных соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы).

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№ п/п	Группа спортивных дисциплин	Дистанция	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
				I		II		III		I		II		III	
				м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
78	Свободный стиль	Спринт – 1 км	мин:с	03:35,51	04:10,86	04:10,30	04:39,71	04:43,94	05:15,58	05:23,53	06:00,01	06:13,71	06:54,46	07:09,57	07:59,74
		2,5 км	мин:с	10:58,3	12:47,0	12:16,5	14:16,9	13:54,7	16:09,4	15:56,9	18:29,7	18:27,3	21:23,1	21:26,9	24:52,5
		5 км	мин:с	18:34,3	21:39,5	20:49,0	24:14,4	23:38,7	27:29,5	27:11,3	31:37,0	31:34,1	36:38,3	36:50,7	42:48,7
		10 км	час:мин:с	38:40,7	47:55,0	43:30,9	53:50,8	49:39,6	1:01:22,6	57:26,8	1:10:55,7	1:07:12,6	1:22:58,6	1:19:09,6	1:37:54,9
		15 км	час:мин:с	59:22,7		1:07:00,2		1:16:45,2		1:29:12,8		1:45:00,3		2:04:35,8	
79	Классический стиль	Спринт – 1 км	мин:с	03:48,30	04:23,48	04:16,20	04:51,01	04:45,48	05:24,73	05:23,95	06:05,82	06:08,56	06:55,33	07:01,89	07:53,26
		2,5 км	мин:с	11:36,6	13:30,6	12:52,9	14:57,6	14:27,6	16:45,0	16:24,1	18:56,9	18:45,3	21:37,0	21:31,6	24:46,4
		5 км	мин:с	19:43,4	23:01,1	21:55,9	25:32,9	24:40,9	28:41,4	28:05,2	32:34,5	32:14,5	37:19,6	37:11,0	43:00,4
		10 км	час:мин:с	41:03,3	50:42,9	45:51,2	56:34,2	51:53,3	1:03:55,6	0:59:27,1	1:13:08,8	1:08:49,8	1:24:37,2	1:20:10,9	1:38:37,8
		15 км	час:мин:с	1:03:03,5		1:10:40,1		1:20:19,1		1:32:31,9		1:47:51,5		2:06:42,1	

Условия выполнения норм:

1. Нормы I спортивного разряда выполняются на Чемпионате России, Первенстве России, других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП.
2. Нормы II, III спортивных разрядов выполняются на соревнованиях статуса субъекта Российской Федерации и муниципального статуса, юношеские спортивные разряды – на соревнованиях спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые спортивные разряды.
3. Нормы не могут выполняться на спортивных соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы).

ПЛАВАНИЕ

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС	Единица измерения	Спортивные звания				Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды								
			МСМК		МС		КМС		I		II		III		I		II		III		
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	Ю	Д	Ю	Д	Ю
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Бассейн 25 метров																					
80	Вольный стиль 50 м	мин., с	26,33	29,14	27,66	30,93	28,94	32,94	30,56	34,60	33,58	37,90	36,93	41,71	43,59	47,41	55,10	59,50	1.06,61	1.11,10	
81	Вольный стиль 100 м	мин., с	57,72	1.02,16	1.00,86	1.04,23	1.04,49	1.08,84	1.08,72	1.14,03	1.17,77	1.22,71	1.28,02	1.34,87	1.41,29	1.48,75					
82	Вольный стиль 200 м	мин., с	2.07,66	2.16,03	2.13,28	2.24,11	2.21,23	2.31,14	2.33,95	2.46,39	2.54,00	3.07,50	3.16,99	3.32,12	3.45,48	4.02,61					
83	Вольный стиль 400 м	мин., с	4.30,85	4.56,93	4.46,62	5.13,97	5.02,38	5.37,53	5.31,07	6.01,66	6.12,42	6.46,51	7.03,59	7.47,02							
84	Вольный стиль 800 м	мин., с	9.26,97	10.42,68	10.02,87	11.24,10	10.38,24	12.09,18	11.38,80	13.18,02	13.36,16	15.04,63	15.05,11	17.14,38							
85	Вольный стиль 1500 м	мин., с	17.37,37		18.47,92		20.08,56		21.55,41		24.52,81		28.26,51								
86	На спине 50 м	мин., с	30,14	33,06	32,98	36,60	35,54	39,05	38,06	41,47	41,88	46,36	46,96	50,94	53,31	57,97	1.06,00	1.10,17	1.18,72	1.22,37	
87	На спине 100 м	мин., с	1.06,18	1.09,44	1.12,66	1.15,70	1.18,51	1.21,70	1.23,65	1.27,04	1.32,73	1.36,00	1.47,66	1.50,89	2.01,90	2.05,25					
88	На спине 200 м	мин., с	2.27,74	2.30,15	2.40,93	2.44,77	2.53,29	2.57,96	3.03,15	3.08,15	3.27,31	3.31,95	3.55,50	4.01,21	4.29,52	4.37,06					
89	Брасс 50 м	мин., с	31,90	38,54	34,24	42,24	35,88	44,16	37,66	46,66	42,36	51,73	47,09	58,04	53,54	1.04,96	1.05,34	1.18,22	1.16,52	1.30,21	
90	Брасс 100 м	мин., с	1.08,33	1.24,12	1.14,77	1.32,30	1.19,45	1.38,02	1.24,72	1.44,38	1.35,25	1.57,17	1.47,54	2.12,42	1.59,83	2.41,73					
91	Брасс 200 м	мин., с	2.30,42	2.54,15	2.44,04	2.56,13	2.53,98	3.20,49	3.06,32	3.35,80	3.30,45	4.03,29	3.58,69	4.35,06	4.33,88	5.15,55					
92	Баттерфляй 50 м	мин., с	28,67	33,52	30,52	35,65	32,39	37,98	34,57	40,86	38,02	44,41	42,50	49,56	47,99	56,62	1.00,44	1.09,65	1.12,92	1.22,39	
93	Баттерфляй 100 м	мин., с	1.03,13	1.12,37	1.08,68	1.17,06	1.13,39	1.22,65	1.17,80	1.27,68	1.27,76	1.39,62	1.39,59	1.53,35	1.53,20	2.09,08					
94	Баттерфляй 200 м	мин., с	2.29,52	2.46,04	2.42,80	2.59,14	2.53,34	3.10,98	3.05,17	3.23,77	3.27,11	3.49,97	3.55,54	4.19,96	4.28,59	4.56,58					
95	Комплексное плавание 100 м	мин., с	1.09,42	1.21,00	1.10,25	1.26,50	1.14,00	1.30,00	1.18,00	1.34,50	1.26,50	1.44,00	1.36,50	1.47,50	1.48,00	2.00,00	б/вр	б/вр			
96	Комплексное плавание 200 м	мин., с	2.19,44	2.35,14	2.30,68	2.49,25	2.40,87	2.59,97	2.52,24	3.13,05	3.12,50	3.36,41	3.39,82	4.05,65	4.11,44	4.40,17					
97	Комплексное плавание 400 м	мин., с	5.12,50	5.38,81	5.30,57	6.04,27	5.50,12	6.31,03	6.26,55	7.03,59	7.16,30	7.55,49	8.14,07	8.58,68	9.24,57	10.15,40					
Бассейн 50 метров																					
98	Вольный стиль 50 м	мин., с	26,46	29,98	27,56	31,59	28,74	33,37	30,51	35,12	33,43	38,62	36,97	42,74	42,83	47,99	54,57	59,72	1.06,33	1.11,42	
99	Вольный стиль 100 м	мин., с	57,31	1.04,95	1.01,21	1.09,65	1.04,68	1.13,18	1.08,75	1.17,88	1.17,42	1.27,21	1.27,23	1.38,92	1.39,38	1.52,40					
100	Вольный стиль 200 м	мин., с	2.06,82	2.18,58	2.14,06	2.28,84	2.22,10	2.37,41	2.32,64	2.47,80	2.51,23	3.08,45	3.13,26	3.32,61	3.40,49	4.02,48					
101	Вольный стиль 400 м	мин., с	4.29,07	5.00,94	4.46,70	5.23,19	5.01,78	5.42,31	5.25,03	6.05,98	6.04,38	6.50,20	6.53,19	7.43,83							
102	Вольный стиль 800 м	мин., с	9.39,22	10.26,26	10.15,53	11.13,42	10.58,87	11.59,99	11.51,43	12.57,90	13.47,93	14.39,39	15.16,79	16.42,37							
103	Вольный стиль 1500 м	мин., с	18.21,19	20.46,56	19.35,98	22.30,04	20.58,30	24.05,30	22.38,82	26.00,55	25.36,47	29.24,00	29.12,55	33.30,96							
104	На спине 50 м	мин., с	31,65	33,77	33,44	36,54	35,91	38,91	38,38	41,27	42,10	45,99	47,05	50,72	53,24	57,20	1.05,63	1.08,97	1.18,02	1.20,78	
105	На спине 100 м	мин., с	1.05,99	1.10,13	1.10,81	1.15,65	1.14,96	1.20,18	1.20,34	1.25,83	1.29,86	1.36,00	1.41,80	1.48,42	1.54,85	2.02,01					
106	На спине 200 м	мин., с	2.32,45	2.37,68	2.44,23	2.48,66	2.53,74	2.58,18	3.05,10	3.11,06	3.26,67	3.34,78	3.53,36	4.03,04	4.26,29	4.38,47					
107	Брасс 50 м	мин., с	31,89	37,95	33,95	40,66	35,77	42,95	38,04	45,34	42,01	50,09	46,55	56,07	52,79	1.03,21	1.04,15	1.15,17	1.15,51	1.27,10	
108	Брасс 100 м	мин., с	1.09,96	1.22,84	1.15,04	1.28,76	1.19,00	1.34,14	1.24,61	1.40,75	1.34,77	1.52,66	1.47,25	2.06,95	2.00,78	2.33,77					
109	Брасс 200 м	мин., с	2.42,88	3.00,06	2.54,76	3.12,49	3.05,10	3.23,91	3.18,51	3.38,54	3.42,73	4.05,06	4.11,89	4.36,47	4.47,67	5.16,28					
110	Баттерфляй 50 м	мин., с	29,03	32,81	30,50	35,23	32,67	37,39	34,49	39,85	38,13	43,54	42,36	48,43	47,82	55,16	59,91	1.07,43	1.12,02	1.19,70	
111	Баттерфляй 100 м	мин., с	1.02,70	1.13,76	1.07,62	1.18,94	1.11,72	1.23,85	1.16,41	1.29,44	1.25,84	1.41,11	1.36,98	1.54,72	1.49,34	2.09,50					
112	Баттерфляй 200 м	мин., с	2.24,83	2.50,20	2.35,69	3.04,04	2.44,24	3.15,13	2.55,24	3.28,77	3.15,87	3.54,13	3.41,52	4.24,09	4.11,93	5.00,55					
113	Комплексное плавание 200 м	мин., с	2.22,77	2.41,54	2.33,03	2.53,22	2.42,35	3.03,85	2.54,07	3.16,88	3.14,99	3.40,68	3.40,69	4.09,13	4.11,06	4.43,56					
114	Комплексное плавание 400 м	мин., с	5.20,90	5.56,95	5.44,71	6.23,97	6.04,89	6.46,99	6.30,20	7.16,01	7.18,42	8.08,39	8.15,37	9.11,77	9.24,67	10.28,83					

Условия выполнения норм:

- Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, первенстве России (юниорки 15-16, юниоры 17-18). При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории.
- Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства Федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах Москвы, Санкт-Петербурга. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории.
- Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации.
- 1-й спортивный разряд присваивается за результаты, показанные на официальных соревнованиях не ниже статуса муниципального образования.
- II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.
- Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.
- Нормы не могут выполняться на спортивных соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы).