

Виды	Мастер спорта СССР междунар. класса	Мастер спорта СССР	Кандидат в мастера спорта	Разряды					
				I	II	III	юношеские		
							I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>МУЖЧИНЫ</b>									
В часах, минутах и секундах									
<b>БЕГ</b>									
30 м	—	—	—	—	4,1	4,3	4,4	4,5	4,6
60 м	—	—	6,7	6,9	7,2	7,6	7,9	8,1	8,3
100 м	10,1	10,3	10,5	10,9	11,4	12,2	12,6	13,0	13,4
200 м	20,4	21,0	21,5	22,4	23,6	25,5	26,5	27,5	28,5
300 м	—	—	34,0	35,5	37,5	40,5	42,0	43,5	45,0
400 м	45,5	46,8	48,2	50,3	53,0	57,5	1,00,0	1,02,5	1,05,0
600 м	—	—	1,19,5	1,23,0	1,28,0	1,35,0	1,38,5	1,42,5	1,45,5
800 м	1,45,4	1,48,0	1,51,0	1,56,0	2,03,0	2,12,0	2,18,0	2,24,0	2,30,0
1 000 м	—	—	2,20,0	2,24,0	2,31,0	2,40,0	2,51,0	2,59,0	3,15,0
1 500 м	3,36,5	3,42,0	3,49,0	4,01,0	4,17,0	4,38,0	4,52,0	5,06,0	5,20,0
3 000 м	—	—	7,58,0	8,13,0	8,39,0	9,14,0	10,00,0	10,30,0	11,00,0
5 000 м	13,23,0	13,45,0	14,10,0	14,55,0	16,00,0	17,25,0	18,15,0	19,05,0	—
10 000 м	28,00,0	28,50,0	29,50,0	31,25,0	33,45,0	36,40,0	—	—	—
<b>ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ</b>									
4×100 м	—	—	40,8	42,6	44,7	48,0	49,7	51,4	53,0
4×200 м	—	—	1,24,8	1,28,5	1,33,4	1,41,0	1,45,2	1,49,5	1,53,5
4×400 м	—	—	3,11,0	3,20,0	3,31,0	3,49,0	3,59,0	4,09,0	4,19,0
4×800 м	—	—	7,20,0	7,40,0	8,08,0	8,45,0	9,10,0	9,34,0	9,58,0
4×1500 м	—	—	—	16,00,0	17,05,0	18,30,0	—	—	—
<b>БАРЬЕРНЫЙ БЕГ</b>									
60 м	—	7,7	7,9	8,4	9,0	9,8	—	—	—
(высота барьеров 106,7 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60 м	—	—	—	8,2	8,8	9,6	10,0	10,4	10,8
(высота барьеров 100 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60 м	—	—	—	—	8,6	9,4	9,8	10,2	10,6
(высота барьеров 91,4 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80 м	—	—	—	—	11,5	12,5	13,1	13,7	14,3
(высота барьеров 91,4 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
110 м	13,4	14,0	14,4	15,3	16,4	18,0	18,8	—	—
(высота барьеров 106,7 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
110 м	—	—	—	14,9	16,0	17,6	18,4	19,2	20,0
(высота барьеров 100 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
110 м	—	—	—	—	15,6	17,2	18,0	18,8	19,6
(высота барьеров 91,4 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
200 м	—	—	24,2	25,2	26,5	28,5	29,6	30,7	31,8
(высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
300 м	—	—	—	40,5	43,0	46,5	48,5	50,5	52,5
(высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
400 м	49,0	51,3	53,0	55,8	59,5	1,05,0	1,09,0	—	—
(высота барьеров 91,4 см)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ</b>									
1500 м	—	—	—	4,20,0	4,40,0	5,05,0	5,22,0	5,39,0	5,56,0
2000 м	—	—	—	6,05,0	6,33,0	7,08,0	7,33,0	7,58,0	—
3000 м	8,20,0	8,36,0	8,50,0	9,24,0	10,05,0	11,00,0	11,40,0	—	—
<b>БЕГ ПО ШОССЕ</b>									
20 км	—	—	1:02.30,0	1:06.30,0	1:13.00,0	1:20.00,0	—	—	—
30 км	—	—	1:37.30,0	1:45.30,0	1:57.00,0	2:08.00,0	—	—	—
<b>МАРАФОНСКИЙ БЕГ</b>									
42 км 195 м	2:14.00,0	2:20.00,0	2:26.00,0	2:38.00,0	3:00.00,0	Закончить дистанцию	—	—	—
<b>КРОСС</b>									
500 м	—	—	—	—	—	1,19,0	1,22,0	1,25,0	1,28,0
1 км	—	—	—	—	2,49,0	3,00,0	3,08,0	3,16,0	3,24,0
2 км	—	—	—	—	6,00,0	6,30,0	6,50,0	7,10,0	7,30,0
3 км	—	—	—	—	9,30,0	10,20,0	10,50,0	11,20,0	11,50,0
5 км	—	—	—	—	16,30,0	18,00,0	18,40,0	19,30,0	20,30,0
8 км	—	—	—	—	27,10,0	30,00,0	—	—	—
10 км	—	—	—	—	34,20,0	38,00,0	—	—	—
12 км	—	—	—	—	42,00,0	46,20,0	—	—	—
14 км	—	—	—	—	49,30,0	55,00,0	—	—	—
<b>БЕГ В ПОМЕЩЕНИИ</b>									
(длина дорожки не более 200 м)									
200 м	—	—	22,7	23,6	24,8	26,7	27,7	28,7	29,7
300 м	—	—	35,5	37,0	39,0	42,0	43,5	45,0	46,5
400 м	—	—	49,8	51,8	54,4	58,8	1,01,0	1,03,5	1,06,0
600 м	—	—	1,21,0	1,24,4	1,29,3	1,36,2	1,39,5	1,43,0	1,46,5
800 м	—	—	1,52,5	1,57,4	2,04,3	2,13,2	2,19,0	2,25,0	2,31,0
2000 м с/п (два препятствия на круг)	—	—	—	5,58,0	6,26,0	7,00,0	7,25,0	7,50,0	—
Эстафетный бег:									
4×200 м	—	—	1,29,0	1,33,5	1,38,5	1,46,0	1,50,0	1,54,0	1,58,0
4×400 м	—	—	3,17,0	3,26,0	3,37,0	3,54,0	4,04,0	4,14,0	4,24,0
<b>В метрах</b>									
<b>ПРЫЖКИ</b>									
В высоту с/р	2,23	2,15	2,08	1,95	1,80	1,60	1,50	1,40	1,30
В длину с/р	8,10	7,75	7,50	7,00	6,40	5,70	5,45	5,20	4,90
Тройной с/р	16,90	16,20	15,70	14,70	13,60	12,40	11,80	11,20	10,60
С шестом	5,50	5,10	4,90	4,50	3,90	3,10	2,90	2,70	2,50
<b>МЕТАНИЯ</b>									
Диск 2 кг	65,00	59,00	54,00	48,00	40,00	31,00	29,00	—	—
Диск 1,5 кг	—	—	—	55,00	47,00	38,00	35,00	32,00	29,00
Копье 800 г	88,00	80,00	73,00	65,00	55,00	44,00	39,00	—	—
Копье 600 г	—	—	—	70,00	60,00	49,00	44,00	39,00	34,00
Молот 7,257 кг	75,00	70,00	64,00	57,00	48,00	37,00	—	—	—

# классификация на 1977—1980 гг.

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Молот 6 кг	—	—	—	61,00	52,00	41,00	36,00	31,00	26,00
Молот 5 кг	—	—	—	—	57,00	46,00	41,00	36,00	31,00
Граната 700 г	—	—	—	73,00	63,00	52,00	49,00	46,00	43,00
Ядро 7,257 кг	21,00	18,50	17,00	15,00	12,80	10,40	9,70	—	—
Ядро 6 кг	—	—	—	16,40	14,00	11,40	10,60	9,80	9,00
Ядро 5 кг	—	—	—	—	15,80	13,00	12,00	11,00	10,00

## МНОГОБОРЬЯ

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Десятиборье: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м	8100	7500	7000	6200	5200	4000	3500	—	—
Десятиборье юношей: 100 м, длина, ядро 6 кг, высота, 400 м, 110 м с/б (высота 100 см), диск 1,5 кг, шест, копье, 1500 м	—	—	—	6400	5400	4200	3700	3200	2700
Восьмиборье: 100 м, длина, копье, высота, 110 м с/б (высота 91,4 см), шест, диск 1,5 кг, 1500 м	—	—	—	5300	4500	3500	3100	2650	2200
Семиборье: 60 м, длина, ядро, высота, 60 м с/б, шест, 1000 м (для юношей те же виды—ядро 6 кг, высота барьеров 100 см)	—	—	5200	4600	3900	3000	2650	2300	2000
Шестиборье: 100 м, длина, диск 1,5 кг, 110 м с/б (высота 91,4 см), ядро 5 кг, шест	—	—	—	4200	3550	2850	2500	2200	1900
Пятиборье: длина, копье, 200 м, диск, 1500 м	—	—	3400	3000	2550	1950	1700	1500	1300
Четырехборье: 100 м, длина, диск, копье	—	—	—	2700	2300	1750	1550	1350	1150
Троеборье: бег, прыжок, метание по выбору	—	—	—	2100	1800	1400	1250	1100	950
Пионерское четырехборье (с оценкой по действующей международной таблице подсчета очков): 60 м, мяч, длина, высота	—	—	—	—	—	—	200	175	150

## ХОДЬБА

	В часах, минутах, секундах									
3 км	—	—	—	—	—	—	15.30,0	16.45,0	18.00,0	19.15,0
5 км	—	—	—	—	22.30,0	24.30,0	27.00,0	29.00,0	31.00,0	32.00,0
10 км	—	—	44.30,0	47.00,0	51.30,0	57.00,0	1:02.00,0	1:07.00,0	—	—
20 км	—	1:30.30,0	1:34.30,0	1:40.30,0	1:51.00,0	2:03.00,0	—	—	—	—
30 км	—	—	2:30.00,0	2:41.00,0	2:57.00,0	3:15.00,0	—	—	—	—
50 км	—	4:13.00,0	4:26.00,0	4:42.00,0	5:08.00,0	Закончить дистанцию	—	—	—	—

## ЖЕНЩИНЫ

	В минутах и секундах									
БЕГ										
30 м	—	—	—	—	4,4	4,6	4,8	4,9	5,0	—
60 м	—	—	7,5	7,7	8,0	8,4	8,7	9,0	9,3	—
100 м	11,1	11,5	11,8	12,4	13,1	14,0	14,5	15,0	15,5	—
200 м	22,8	23,8	24,5	25,8	27,4	29,4	30,6	31,8	33,0	—
300 м	—	—	39,2	41,5	44,0	47,0	49,0	51,0	53,0	—
400 м	51,2	53,8	55,5	58,2	1.01,5	1.06,0	1.08,6	1.11,2	1.13,5	—
500 м	—	—	1.13,0	1.17,0	1.22,0	1.28,0	1.32,0	1.36,0	1.40,0	—
600 м	—	—	1.31,0	1.36,0	1.43,0	1.51,0	1.56,0	2.01,0	2.06,0	—
800 м	1.59,0	2.04,0	2.08,0	2.16,0	2.26,0	2.38,0	2.46,0	2.54,0	3.02,0	—
1000 м	—	—	2.40,0	2.46,0	2.56,0	3.10,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	—
1500 м	4.04,0	4.17,0	4.25,0	4.40,0	5.00,0	5.30,0	5.50,0	6.10,0	6.30,0	—
2000 м	—	—	—	6.30,0	7.00,0	7.40,0	8.05,0	8.30,0	—	—
3000 м	8.55,0	9.20,0	9.40,0	10.15,0	11.00,0	12.10,0	12.40,0	13.10,0	—	—
5000 м	—	—	—	17.50,0	19.10,0	21.40,0	—	—	—	—

## ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

4×100 м	—	—	46,0	48,5	51,4	55,2	57,4	59,5	1.01,7
4×200 м	—	—	1.37,0	1.42,0	1.49,0	1.57,0	2.02,0	2.07,0	2.12,0
4×400 м	—	—	3.40,0	3.52,0	4.05,0	4.23,0	4.33,5	4.44,0	4.54,5
4×800 м	—	—	8.28,0	9.00,0	9.41,0	10.30,0	11.02,0	11.34,0	12.06,0

## БАРЬЕРНЫЙ БЕГ

60 м (высота барьеров 84 см)	—	8,1	8,4	9,0	9,8	10,8	11,3	—	—
60 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	8,7	9,5	10,5	11,0	11,5	12,0
80 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	—	12,8	14,8	15,8	16,8	17,8
100 м (высота барьеров 84 см)	12,8	13,4	13,9	14,8	16,0	18,0	19,0	20,0	21,0
100 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	14,3	15,5	17,5	18,5	19,5	20,5
200 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	28,2	30,0	32,0	34,5	36,0	37,5	39,0
300 м (высота барьеров 76,2 см)	—	—	—	46,5	49,5	53,0	55,5	58,0	1.00,5
400 м (высота барьеров 76,2 см)	56,5	59,0	1.01,5	1.05,0	1.09,0	1.15,0	1.19,0	—	—

## КРОСС

300 м	—	—	—	—	—	48,0	50,0	52,0	54,0
500 м	—	—	—	—	1.27,0	1.33,0	1.37,0	1.41,0	1.45,0
1000 м	—	—	—	—	3.20,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0
1500 м	—	—	—	—	5.15,0	5.45,0	6.05,0	6.25,0	6.45,0
2000 м	—	—	—	—	7.20,0	8.00,0	8.25,0	8.50,0	—
3000 м	—	—	—	—	11.30,0	12.40,0	13.20,0	—	—
5000 м	—	—	—	—	20.00,0	22.30,0	—	—	—

## БЕГ В ПОМЕЩЕНИИ

(длина дорожки не более 200 м)										
200 м	—	—	25,5	26,8	28,4	30,4	31,6	32,8	34,0	—
300 м	—	—	40,5	42,8	45,3	48,3	50,3	52,3	54,3	—
400 м	—	—	56,8	59,4	1.02,6	1.07,0	1.09,5	1.12,0	1.14,3	—
500 м	—	—	1.14,5	1.18,5	1.23,4	1.29,2	1.33,0	1.37,0	1.41,0	—
600 м	—	—	1.32,5	1.37,5	1.44,5	1.52,5	1.57,0	2.02,0	2.07,0	—
800 м	—	—	2.09,5	2.17,5	2.27,5	2.39,0	2.47,0	2.55,0	3.03,0	—
Эстафетный бег:										
4×200 м	—	—	1.41,0	1.43,0	1.50,0	1.58,0	2.03,0	2.08,0	2.13,0	—
4×400 м	—	—	3.46,0	3.58,0	4.10,0	4.28,0	4.38,5	4.49,0	4.59,0	—

Окончание таблицы см. на стр. 23