

## Единая всесоюзная спортивная

## классификация на 1981 — 1984 гг.

## РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

## МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

**Мастер спорта СССР международного класса:**

занять 1—8-е места на олимпийских играх;

1—6-места на чемпионате мира;

1—3-е места на чемпионате Европы;

1—3-е места на Кубке мира;

1—2-е места на Кубке Европы;

1-е место на международных соревнованиях категории «А» при условии, что выполнивший эти требования спортсмен в предшествующем или текущем году занимал 1—2-е ме-

ста в личном чемпионате СССР или финальных соревнованиях летней спартакиады народов СССР;

1-е место в финальных соревнованиях летней спартакиады народов СССР при условии, что выполнивший это требование спортсмен в предшествующем или текущем году занимал 1—2-е места на международных соревнованиях категории «А»;

войти в состав эстафетной команды, занявшей 1—3-е места на олимпийских играх или чемпионате мира, или 1—2-е места на чемпионате Европы или Кубке мира, или 1-е место на Кубке Европы.

Мастер спорта СССР — занять следующие места:

Соревнования	Место
Чемпионат Европы среди юниоров	1—3
Чемпионат СССР по кроссу или финальные соревнования по кроссу на призы газеты «Правда» среди спортсменов 20 лет и старше на дистанциях 2, 3 или 5 км для женщин и 8, 12 и 14 км для мужчин	1—6
среди юниоров (18—19 лет) на дистанциях 2 и 3 км для женщин и 3, 5 и 6 км для мужчин	1
Финал профсоюзно-комсомольского кросса Всесоюзного совета ДСО профсоюзов и ЦК ВЛКСМ среди спортсменов 20 лет и старше на дистанциях 3 км для женщин и 8 км для мужчин	1—3

Кандидат в мастера спорта и I разряд: занять следующие места в финальных соревнованиях по кроссу от городского до всесоюзного масштаба на дистанциях 1500 м, 2, 3 и 5 км для женщин и 3, 5, 8, 10, 12 и 14 км для мужчин:

Соревнования	кмс			I разряд		
	20 лет и старше	18—19 лет	16—17 лет	20 лет и старше	18—19 лет	16—17 лет
Чемпионат СССР	7—15	2—6	1—4	16—40	7—15	5—12
Финальные соревнования по кроссу на призы газеты «Правда»	7—20	2—8	1—5	21—50	9—20	6—15
Финальные соревнования по кроссу союзных республик, Москвы и Ленинграда, занявших в предыдущем году в финале кросса «Правда»:						
места с 1-го по 6-е	1—6	1—3	1—2	7—25	4—10	3—8
места с 7-го по 12-е	1—4	1—2	1	5—15	3—8	2—5
остальные	1—2	1	1	3—10	2—6	2—3
Финальные соревнования по кроссу: АССР, краев, областей городов с населением более 1 млн. человек	1	—	—	2—6	1—3	1
городов с населением более 300 тыс. человек	1—2	1	1	3—8	2—4	2—3
городов с населением более 50 тыс. человек	1	—	—	2—6	1—2	1
Финал профсоюзно-комсомольского кросса Всесоюзного совета ДСО профсоюзов и ЦК ВЛКСМ	—	—	—	1—3	1	1
Финал кросса Вооруженных Сил СССР	3—10	1—5	1—2	11—25	6—10	3—6
	1—6	—	—	7—15	—	—

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ  
РАЗРЯДНЫХ НОРМ  
И ТРЕБОВАНИЙ

1. Звание «Мастер спорта СССР международного класса» присваивается спортсменам, показавшим результаты на соревнованиях не ниже всесоюзного масштаба, на чемпионатах РСФСР, УССР, городов Москвы и Ленинграда.

2. Звание «Мастер спорта СССР» присваивается спортсменам, показавшим результаты на соревнованиях, предусмотренных календарными планами не ниже областного масштаба, а также на чемпионатах городов с населением не менее 200 тыс. человек.

3. При автохронометраже в беге на дистанциях до 1500 м, в том числе в барьерном и эстафетном беге, разрядные нормы устанавливаются плюс 0,25 сек. к утвержденной разрядной норме. В многоборьях разрядные нормы снижаются на следующее количество очков: мужчины — десятиборье, девятиборье, шестиборье — на 100 очков, семиборье — 160 очков, пятиборье — 30 очков; женщины — семиборье — на 70 очков, шестиборье — 130 очков, пятиборье — 40 очков, четырехборье — 70 очков.

4. Звания «Мастер спорта СССР международного класса» и «Мастер спорта СССР» в видах легкой атлетики, в которых учитывается скорость ветра, присваиваются при соблюдении условий, необходимых для регистрации рекордов.

5. Звание «Мастер спорта СССР международного класса» в беге на 100, 200, 400 м, 100 м с/б, 110 м с/б, 400 м с/б присваивается при автохронометраже.

6. Звание «Мастер спорта СССР» присваивается: в беге на 60 м и 60 м с/б при автохронометраже; в беге на 100 м и при ручном хронометраже при выполнении разрядного норматива

дважды в течение года на разных соревнованиях.

7. Разряд «Кандидат в мастера спорта» и I разряд по кроссу присваиваются бегунам, которые имели предыдущий разряд на дистанции по беговой дорожке при участии не менее 50 спортсменов на дистанции.

8. Спортивные разряды присваиваются только юношам и девушкам до 17 лет (по году рождения) в следующих видах программы:

юноши — бег 60 м с/б, 80 м с/б, 110 м с/б (высота барьеров 100 см и 91,4 см), 300 м с/б, 1500 м с/п, бег по шоссе 15 км, кросс 500 м, метание диска 1,5 кг, копья 600 г, молота 6 и 5 кг, толкание ядра 6 и 5 кг, метание мяча, десятиборье, семиборье и пятиборье юношей;

девушки — бег 60 м с/б, 80 м с/б, 100 м с/б, 300 м с/б, (высота барьеров 76,2 см), кросс 300 м, метание диска 750 г, толкание ядра 3 кг, метание мяча в многоборьях девушек, шестиборье девушек.

9. III юношеский разряд присваивается спортсменам до 16 лет.

10. Для присвоения званий «Мастер спорта СССР международного класса» и «Мастер спорта СССР» в Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР должна быть представлена дополнительная справка, подписанная главным и старшим судьями, а также рабочие протоколы данного вида.

**Примечание** (из общего положения). К международным соревнованиям группы «А» относятся: Всемирная универсиада, спартакиады и чемпионаты Дружественных армий, встречи родственных обществ «Динамо» спортивных организаций социалистических стран, другие официально зарегистрированные ИААФ и ЕАА соревнования с участием в них не менее 6 стран и при условии, что спортсмены трех из этих стран входили в 6 лучших на Олимпийских играх или на чемпионате мира.

# Единая всесоюзная спортивная классификация

## РАЗРЯДНЫЕ НОРМЫ

Виды	Звания и разряды								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
<b>МУЖЧИНЫ</b>									
<b>В МИНУТАХ И СЕКУНДАХ</b>									
Бег:									
30 м	—	—	—	—	4,1	4,3	4,4	4,5	4,6
60 м	—	6,75a	6,7	6,9	7,2	7,6	7,8	8,0	8,2
100 м	10,30a	10,3	10,6	11,0	11,5	12,2	12,6	13,0	13,4
200 м	20,60a	21,0	21,6	22,5	23,7	25,4	26,5	27,5	28,5
300 м	—	—	34,2	35,6	37,4	40,0	41,8	43,4	45,0
400 м	45,60a	47,0	48,5	50,5	53,0	57,0	59,5	1,02,0	1,04,5
600 м	—	—	1,19,0	1,22,5	1,26,0	1,32,5	1,37,0	1,41,0	1,45,0
800 м	1,45,5	1,48,5	1,52,0	1,56,5	2,03,0	2,12,0	2,17,0	2,23,0	2,29,0
1000 м	—	2,21,0	2,25,0	2,31,0	2,40,0	2,53,0	3,01,0	3,10,0	3,19,0
1500 м	3,36,5	3,43,0	3,50,0	4,00,0	4,16,0	4,37,0	4,49,0	5,02,0	5,16,0
3000 м	—	8,00,0	8,14,0	8,40,0	9,20,0	10,15,0	10,48,0	11,20,0	12,00,0
5000 м	13,22,0	13,55,0	14,15,0	15,00,0	16,00,0	17,30,0	18,30,0	19,30,0	—
10 000 м	27,55,0	28,50,0	30,00,0	31,40,0	33,45,0	36,50,0	39,00,0	—	—
Эстафетный бег:									
4 × 100 м	—	—	41,2	43,0	45,0	48,0	49,7	51,4	53,0
4 × 200 м	—	—	1,25,4	1,29,0	1,34,0	1,40,8	1,45,3	1,49,4	1,53,5
4 × 400 м	—	—	3,13,0	3,21,0	3,31,0	3,47,0	3,57,0	4,07,0	4,17,0
4 × 800 м	—	—	7,24,0	7,42,0	8,08,0	8,45,0	9,05,0	9,30,0	9,54,0
4 × 1500 м	—	—	15,16,0	15,56,0	17,00,0	18,24,0	19,12,0	—	—
Барьерный бег:									
60 м (барьеры 106,7 см)	—	8,00a	8,1	8,5	9,0	9,6	10,1	—	—
60 м (барьеры 100 см)	—	—	—	8,3	8,8	9,4	9,8	10,2	10,6
60 м (барьеры 91,4 см)	—	—	—	8,1	8,6	9,2	9,6	10,0	10,4
80 м (барьеры 91,4 см)	—	—	—	—	11,5	12,3	12,9	13,5	14,1
110 м (барьеры 106,7 см)	13,55a	14,1	14,6	15,4	16,5	18,0	19,0	—	—
110 м (барьеры 100 см)	—	—	—	15,0	16,1	17,6	18,6	19,6	20,6
110 м (барьеры 91,4 см)	—	—	—	—	15,7	17,2	18,2	19,2	20,2
300 м (барьеры 75,2 см)	—	—	—	40,5	43,0	46,5	49,0	51,0	53,0
400 м (барьеры 91,4 см)	49,00a	51,6	54,0	56,5	1,00,0	1,05,0	1,09,0	—	—
Бег с препятствиями:									
1500 м	—	—	—	4,20,0	4,38,0	5,02,0	5,18,0	5,34,0	5,51,0
2000 м	—	—	5,50,0	6,05,0	6,30,0	7,03,0	7,24,0	7,45,0	—
3000 м	8,20,0	8,40,0	9,00,0	9,28,0	10,12,0	11,07,0	11,42,0	—	—
<b>В ЧАСАХ, МИНУТАХ И СЕКУНДАХ</b>									
Бег по шоссе:									
15 км	—	—	46,00,0	49,00,0	53,00,0	58,00,0	—	—	—
20 км	—	—	1:02,30	1:06,30	1:12,00	1:20,00	—	—	—
30 км	—	—	1:37,30	1:44,00	1:53,00	2:08,00	—	—	—
Марафонский бег (42 км 195 м)	2:13,00	2:20,00	2:26,00	2:36,00	2:50,00	Закончить дистанцию	—	—	—
<b>В МИНУТАХ И СЕКУНДАХ</b>									
Кросс:									
500 м	—	—	—	—	—	1,18,0	1,21,0	1,24,0	1,27,0
1000 м	—	—	—	—	2,48,0	3,01,0	3,09,0	3,18,0	3,27,0
2000 м	—	—	—	—	6,00,0	6,32,0	6,52,0	7,12,0	7,34,0
3000 м	—	—	—	—	9,40,0	10,35,0	11,08,0	11,40,0	12,20,0
5000 м	—	—	—	—	16,30,0	18,00,0	19,00,0	20,00,0	—
8000 м	—	—	—	—	27,10,0	30,00,0	—	—	—
10 000 м	—	—	—	—	34,40,0	38,00,0	40,10,0	—	—
12 000 м	—	—	—	—	42,00,0	46,20,0	—	—	—
14 000 м	—	—	—	—	49,30,0	45,00,0	—	—	—
Бег в помещении (длина дорожки не более 200 м):									
200 м	—	—	22,6	23,5	24,7	26,4	27,5	28,5	29,5
300 м	—	—	35,4	36,8	38,6	41,2	43,0	44,6	46,2
400 м	—	—	49,7	51,7	54,2	58,2	1,00,7	1,03,2	1,05,7
600 м	—	—	1,20,5	1,24,0	1,27,5	1,34,0	1,38,5	1,42,5	1,46,0
800 м	—	—	1,53,2	1,57,7	2,04,2	2,13,2	2,18,2	2,24,2	2,30,2
1000 м	—	—	2,26,0	2,32,5	2,41,0	2,54,0	3,02,0	3,11,0	3,20,0
2000 м с препятствиями (2 препятствия на круг)	—	—	5,45,0	6,00,0	6,25,0	6,58,0	7,19,0	7,40,0	—
Эстафетный бег:									
4 × 200 м	—	—	1,29,4	1,33,0	1,38,0	1,44,8	1,49,3	1,53,4	1,57,5
4 × 400 м	—	—	3,19,0	3,27,0	3,37,0	3,53,0	4,03,0	4,13,0	4,23,0
4 × 800 м	—	—	7,29,0	7,47,0	8,13,0	8,50,0	9,10,0	9,35,0	9,59,0

Примечание. а — автохронометраж

С начала года в нашей стране вступила в действие новая Единая всесоюзная спортивная классификация — основной программный документ советской системы физического воспитания и спорта. Классификация призвана объективно оценивать физические возможности спортсменов, стимулировать достижение новых, более высоких, рубежей, совершенствовать учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов и привлекать молодежь к занятиям физической культурой и спортом.

Классификация по легкой атлетике принята на основе опубликованного ранее проекта с учетом замечаний и дополнений, внесенных широкой спортивной общественностью, в том числе и читателями журнала «Легкая атлетика». Наибольшим изменениям подверглись предложенные в проекте нормы мастера спорта международного класса (МСМК): 29 норм МСМК повышены, 2 снижены и введены нормы в шести видах — ходьбе на 5 и 10 км для женщин, 20 и 50 км для мужчин, семиборье и марафоне для женщин. Изменения высшей нормы классификации отразили высокий уровень результатов победителей и призеров Московской олимпиады, зафиксировавших темпы развития современной легкой атлетки. Всеобщее внимание на Играх привлекли новые мировые и олимпийские рекорды, но не менее важно отметить и значительное повышение плотности результатов финалистов, обострение борьбы за медали в большинстве видов легкой атлетки. Например, в ходе соревнований по прыжкам с шестом 6 спортсменов в общей сложности 13 раз превысили олимпийский рекорд, а Владислав Козакевич — мировой. 4 финалиста в метании молота выполнили 11 бросков за отметку прежнего олимпийского рекорда, а победитель Юрий Седых установил мировой рекорд. В прыжках в длину у женщин 6 финалисток 15 раз прыгнули дальше старого олимпийского рекорда.

Большого успеха на Играх добились советские легкоатлеты, завоевавшие 41 медаль, в том числе 15 золотых. Среди слагаемых этого успеха — совершенствование организационной и методической работы, улучшение материальной базы, поиска и отбора перспективной молодежи, рост тренерского мастерства. Определенное место в



на 1981—1984 гг.

Виды	Звания и разряды								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
<b>В МЕТРАХ</b>									
Прыжки:									
В высоту с/р	2,28	2,15	2,08	1,95	1,80	1,60	1,50	1,40	1,30
В длину с/р	8,05	7,70	7,40	7,00	6,40	5,70	5,40	5,10	4,80
Тройной с/р	16,90	16,10	15,50	14,60	13,50	12,40	11,80	11,20	10,60
С шестом	5,55	5,10	4,90	4,50	4,00	3,20	3,00	2,80	2,60
Метания:									
Диск 2 кг	66,00	58,00	53,00	47,00	40,00	32,00	29,00	—	—
Диск 1,5 кг	—	—	60,00	54,00	47,00	38,00	35,00	32,00	29,00
Копье 800 г	87,00	78,00	72,00	64,00	56,00	44,00	39,00	—	—
Копье 600 г	—	—	77,00	69,00	60,00	49,00	44,00	39,00	34,00
Молот 7,257 кг	76,50	69,00	63,00	55,00	48,00	37,00	—	—	—
Молот 6 кг	—	—	68,00	61,00	52,00	41,00	36,00	31,00	26,00
Молот 5 кг	—	—	—	66,00	57,00	46,00	41,00	36,00	31,00
Граната 700 г	—	—	—	73,00	63,00	52,00	47,00	43,00	39,00
Мяч 150 г	—	—	—	—	80,00	65,00	55,00	50,00	45,00
Ядро 7,257 кг	20,60	18,20	16,50	14,70	12,80	10,40	9,70	—	—
Ядро 6 кг	—	—	18,20	16,40	14,00	11,40	10,60	9,80	9,00
Ядро 5 кг	—	—	—	18,40	15,80	13,00	12,00	11,00	10,00

Виды	Звания и разряды								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
<b>В ОЧКАХ</b>									
Многоборья:									
Десятиборье: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копьё, 1500 м	8200	7500	7000	6100	5200	4000	3500	—	—
Десятиборье юношей: 100 м, длина, ядро 6 кг, высота, 400 м, 110 м с/б, (барьеры 100 см), диск 1,5 кг, шест, копьё, 1500 м	—	—	7200	6300	5400	4100	3600	3200	2700
Девятиборье: 100 м, длина, ядро 5 кг, высота, 110 м с/б, (барьеры 91,4 см), диск 1,5 кг, шест, копьё, 1000 м	—	—	—	5700	4900	3850	3400	2900	2400
Семиборье: 60 м, длина, ядро, высота, 60 м с/б, шест, 1000 м	—	—	5100	4500	3900	3000	2650	2300	2000
Семиборье (юноши): те же виды (ядро 6 кг, барьеры 100 см)	—	—	5200	4600	4000	3100	2700	2350	2050
Шестиборье: 100 м, длина, ядро 6 кг, 110 м с/б (барьеры 91,4 см), диск 1,5 кг, шест	—	—	—	4200	3650	2850	2500	2200	1900
Пятиборье: длина, копьё, 200 м, диск, 1500 м	—	—	3400	3000	2550	1950	1700	1500	1300
Пятиборье (юноши): 60 м, длина, ядро 5 кг, высота, 1000 м	—	—	—	3100	2600	2000	1700	1500	1300
Четырехборье (пионерское): 60 м, высота, мяч, 800 м	—	—	—	—	360	290	250	220	190
Трехборье: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие многоборья	—	—	—	2100	1800	1400	1250	1100	950

Виды	Звания и разряды								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
<b>В ЧАСАХ, МИНУТАХ, СЕКУНДАХ</b>									
Ходьба:									
3 км	—	—	—	—	—	15.30	16.30	17.40	19.10
5 км	—	—	—	22.30	24.20	26.30	28.30	30.30	32.30
10 км	—	—	44.00	47.00	51.00	56.00	1:01.00	1:07.00	—
20 км	1:23.30	1:28.00	1:33.30	1:40.00	1:49.00	2:00.00	—	—	—
30 км	—	—	2:28.00	2:44.00	2:55.00	3:15.00	—	—	—
50 км	3:50.00	4:10.00	4:25.00	4:46.00	5:15.00	Закончить дистанцию	—	—	—
70 км	—	6:04.00	6:30.00	7:00.00	Закончить дистанцию	—	—	—	—

<b>ЖЕНЩИНЫ</b>									
<b>В МИНУТАХ И СЕКУНДАХ</b>									
Бег:									
30 м	—	—	—	—	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0
60 м	—	7,55a	7,5	7,7	8,0	8,4	8,7	9,0	9,3
100 м	11,30a	11,5	11,9	12,4	13,0	13,8	14,4	15,0	15,6
200 м	22,60a	23,8	24,6	26,0	27,5	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	50,50a	53,8	55,8	58,6	1:02,0	1:06,2	1:09,0	1:12,0	1:15,0
500 м	—	—	1:12,5	1:16,5	1:21,0	1:26,5	1:30,0	1:34,0	1:38,0
600 м	—	—	1:30,5	1:35,5	1:41,0	1:48,0	1:52,0	1:57,0	2:02,0
800 м	1:57,8	2:04,0	2:09,0	2:16,0	2:24,0	2:33,0	2:39,0	2:46,0	2:53,0
1000 м	—	2:40,0	2:46,0	2:55,0	3:10,0	3:25,0	3:36,0	3:48,0	4:00,0
1500 м	4:00,0	4:16,0	4:27,0	4:42,0	5:02,0	5:27,0	5:41,0	6:00,0	6:20,0
3000 м	8:40,0	9:20,0	9:50,0	10:25,0	11:20,0	12:20,0	13:00,0	—	—
5000 м	—	—	16:50,0	17:50,0	19:30,0	21:30,0	—	—	—
10 000 м	—	—	35:30,0	37:40,0	41:20,0	45:00,0	—	—	—

этом ряду занимает и закономерное развитие спортивной классификации, которая направлена и ориентировала работу тренеров и спортсменов.

Существующая в стране более 40 лет спортивная классификация стала за это время стройной системой поэтапного роста мастерства советских легкоатлетов. Ступени классификации четко ориентируют на достижение намеченных рубежей, задают темп прогресса спортсмена от новичка до олимпийского чемпиона. В то время как нормативы низших разрядов способствуют привлечению молодежи в легкую атлетику и задают ритм роста квалификации, высшие нормы отмечают уровень результатов, достижение которых служит базой для покорения олимпийских высот.

По сложившейся традиции проект классификации, созданный в канун олимпийского года, подвергается коррекции после подведения итогов очередного олимпийского цикла. В обсуждении проекта классификации по легкой атлетике приняли участие тренеры, спортсмены, организаторы спорта, судьи и любители легкой атлетики. Читатели журнала активно поддержали проект и большинство норм и требований, глубоко вникли в суть предлагаемых изменений и в некоторых случаях предложили свои дополнения и уточнения. Наиболее обстоятельные предложения поступили от ведущих спортивных организаций. Всесоюзный совет ДСО профсоюзов, полностью соглашаясь с нормативами I, II, III и юношеских разрядов, предложил сохранить нормы и требования КМС и МС на уровне классификации 1977—1980 гг. Центральный совет «Динамо» предложил скорректировать нормы МС в метаниях, Спорткомитет Латвийской ССР рекомендовал снизить норму МС в беге на 800 м для женщин, а Спорткомитет Ленинграда — в барьерном беге на 100 м для женщин. Спорткомитет Украинской ССР одобрил проект без замечаний.

Обстоятельные письма с большим количеством предложений прислали группы тренеров из г. Белово Кемеровской области (Зерникова, Адмакина, Зуйкин, Рыбаков, Макаров, Филимонов), облсовет «Спартак» Кемерово (Лесоткин и др.), тренеры Л. Баланда из Бреста, В. Познар из Новой Каховки, учитель физкультуры В. Ганин-

# Единая всесоюзная спортивная классификация

Виды	Звания и разряды								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юношеские		
							I	II	III
Эстафетный бег:									
4×100 м	—	—	46,6	48,8	51,3	54,6	57,0	59,5	1.02,0
4×200 м	—	—	1.37,6	1.43,7	1.49,4	1.57,0	2.02,0	2.06,8	2.11,6
4×400 м	—	—	3.41,4	3.53,4	4.07,0	4.23,8	4.35,0	4.47,0	4.59,0
4×800 м	—	—	8.28,0	8.56,0	9.28,0	10.09,0	10.33,0	11.02,0	11.30,0
Барьерный бег:									
60 м (барьеры 84 см)	—	8,40а	8,5	9,0	9,6	10,4	11,2	—	—
60 м (барьеры 76,2 см)	—	—	—	8,8	9,4	10,2	11,0	11,5	12,0
80 м (барьеры 76,2 см)	—	—	—	—	12,8	14,8	15,8	16,8	17,8
100 м (барьеры 84 см)	12,90а	13,7	14,4	15,3	16,3	17,6	18,6	19,6	20,6
100 м (барьеры 76,2 см)	—	—	—	14,8	15,8	17,1	18,1	19,1	20,1
300 м (барьеры 76,2 см)	—	—	44,0	46,0	48,9	52,4	54,5	57,0	59,5
400 м (барьеры 76,2 см)	55,00а	59,4	1.02,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0	1.18,0	—	—

## В ЧАСАХ, МИНУТАХ, СЕКУНДАХ

Бег по шоссе:									
10 км	—	—	36.00,0	38.10,0	41.50,0	45.30,0	—	—	—
20 км	—	—	1:18.00	1:23.00	1:31.00	1:41.00	—	—	—
30 км	—	—	2:04.00	2:14.00	2:26.00	Закончить дистанцию	—	—	—
Марафонский бег (42 км 195 м)	2:35.00	2:47.00	3:05.00	3:20.00	Закончить дистанцию	—	—	—	—
Кросс:									
300 м	—	—	—	—	44,5	47,5	49,0	51,0	53,0
500 м	—	—	—	—	1.25,0	1.31,0	1.34,0	1.38,0	1.42,0
1000 м	—	—	—	—	3.18,00	3.33,0	3.44,0	3.56,0	4.08,0
1500 м	—	—	—	—	5.13,0	5.38,0	5.53,0	6.13,0	6.33,0
2000 м	—	—	—	—	7.12,0	7.47,0	8.02,0	8.29,0	—
3000 м	—	—	—	—	11.40,0	12.40,0	13.20,0	—	—
5000 м	—	—	—	—	20.00,0	22.00,0	—	—	—
Бег в помещении (длина дорожки не более 200 м):									
200 м	—	—	25,6	27,0	28,5	30,4	31,6	32,8	34,0
300 м	—	—	40,4	42,7	45,2	48,0	50,0	52,0	54,0
400 м	—	—	57,0	1.00,0	1.03,4	1.07,6	1.10,4	1.13,4	1.16,4
500 м	—	—	1.14,0	1.18,0	1.22,5	1.28,0	1.31,5	1.35,5	1.39,5
600 м	—	—	1.32,0	1.37,0	1.42,5	1.49,5	1.53,5	1.58,5	2.03,5
800 м	—	—	2.09,2	2.16,2	2.24,2	2.34,2	2.40,2	2.47,2	2.54,2
1000 м	—	—	2.47,0	2.56,0	3.11,0	3.26,0	3.37,0	3.49,0	4.01,0
Эстафетный бег:									
4×200 м	—	—	1.41,6	1.47,7	1.53,4	2.01,0	2.06,0	2.10,8	2.15,6
4×400 м	—	—	3.47,4	3.59,4	4.13,0	4.29,8	4.41,0	4.53,0	5.05,0
4×800 м	—	—	8.33,0	9.01,0	9.33,0	10.14,0	10.38,0	11.07,0	11.35,0

## В МЕТРАХ

Прыжки:									
В высоту с/р	1,93	1,82	1,75	1,65	1,50	1,35	1,30	1,25	1,20
В длину	6,75	6,25	6,10	5,70	5,20	4,50	4,30	4,10	3,90
Метания:									
Диск 1 кг	66,00	57,00	51,00	45,00	38,00	29,00	26,50	24,00	21,50
Диск 750 г	—	—	—	51,00	44,00	35,00	32,00	29,00	26,00
Копье 600 г	63,00	54,00	50,00	44,00	37,00	28,00	26,00	23,60	21,00
Граната 500 г	—	—	—	50,00	42,00	35,00	32,00	29,00	26,00
Мяч 150 г	—	—	—	—	55,00	42,00	35,00	32,00	29,00
Ядро 4 кг	20,20	17,00	15,50	13,70	11,50	9,00	8,30	—	—
Ядро 3 кг	—	—	—	15,70	13,50	10,70	9,80	9,00	8,20

## В ОЧКАХ

Многоборья:									
Семиборье: 100 м с/б, ядро, высота, длина, 200 м (или 60 м), копьё, 800 м	6150	5400	5000	4400	3600	2700	2400	2100	1800
Семиборье девушек: те же виды (барьеры 76,2 см, ядро 3 кг)	—	—	5100	4500	3700	2800	2500	2150	1850
Шестиборье: 60 м с/б, ядро, высота, 100 м, длина, 600 м	—	—	4300	3750	3000	2150	1900	1650	1400
Шестиборье девушек: те же виды (барьеры 76,2 см, ядро 3 кг)	—	—	4400	3850	3100	2250	2000	1700	1450
Пятиборье: 100 м с/б, ядро, длина, копьё, 800 м	—	—	3500	3050	2500	1850	1700	1450	1250
Четырехборье девушек: 60 м с/б (барьеры 76,2 см), ядро 3 кг, высота, 600 м	—	—	—	2700	2200	1650	1500	1350	1200
Пионерское четырехборье: 60 м, высота, мяч, 500 м	—	—	—	—	340	280	250	220	190
Троеборье: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие многоборья	—	—	—	2100	1600	1300	1100	1000	900

## В ЧАСАХ, МИНУТАХ И СЕКУНДАХ

Ходьба:									
3 км	—	—	15.00,0	16.00,0	17.30,0	20.00,0	23.00,0	26.00,0	—
5 км	22.50,0	24.10,0	26.00,0	28.00,0	30.00,0	33.00,0	—	—	—
10 км	47.30,0	49.30,0	54.00,0	58.30,0	1.03.00	1.10.00	—	—	—

цев из г. Вуктыл Коми АССР, спортсмены В. Гришин из Тулы, Г. Нигматов из Душанбе, А. Скворцов из Москвы и др.

Большая часть замечаний читателей была учтена при доработке проекта. Так, кмс Г. Нигматов логично заметил некоторое расхождение во вперые вводимых нормах в беге на 10 км для женщин на стадионе и по шоссе. Ранее соревнования на эту дистанцию у женщин не проводились, статистических данных пока нет, поэтому предположенные нормы были недостаточно обоснованы. Тщательный анализ кривой бега для женщин на длинных дистанциях выявил некоторые новые закономерности. Выяснилось, что более высокие результаты в беге и ходьбе должны достигаться на дорожке стадиона, хотя на практике часто наблюдается обратная картина. Ответ на этот парадокс заключается в нарушении правил соревнований при их проведении вне стадиона: небрежное измерение длины дистанции, нарушения стиля спортивной ходьбы и т. п. Наглядным примером может служить сообщение корреспондента ТАСС о результатах новогоднего пробега в Сан-Паулу (Бразилия) «Коррида Сан-Сильвестре» («Советский спорт» от 3.1.1981 г.), сообщавшего, что победитель Жозе Жоао Да Силва, который не входил в число 100 сильнейших стайеров 1980 г., пробежал 8900 м по карабкающимся на крутые холмы улицам города за 23 мин. 41,6 сек. Если длина дистанции была измерена верно, то он бежал в темпе, превышающем мировое достижение на соответствующую дистанцию на стадионе.

Необходимо отметить, что авторы многих писем нередко предлагали противоположные изменения норм, обосновывая их интуицией, собственным опытом и т. п. Естественно, что в подобных случаях пожелания не могли быть учтены. Некоторыми читателями предлагалось необоснованное значительное снижение одной или нескольких норм, что существенно нарушило бы стройность и общую структуру классификации.

По-прежнему читателей журнала интересуют вопросы разработки классификации для ветеранов. Так, Я. Брокс из г. Талсы Латвийской ССР считает, что пришло время для введения в экспериментальном порядке



## на 1981 — 1984 гг.

Динамика разрядных норм  
Единой всесоюзной  
спортивной классификации  
на 1981—1984 гг.  
по сравнению  
с классификацией 1977—1980 гг.

Разряды	Мужчины				Женщины			
	Повышено	Сохранено	Снижено	Установлено вновь	Повышено	Сохранено	Снижено	Установлено вновь
МСМК	16	2	2	2	13	—	—	4
МС	21	5	—	1	14	5	—	1
КМС	21	17	9	11	18	10	8	12
I	19	33	11	8	20	11	12	12
II	23	40	15	6	20	13	20	13
III	27	42	11	5	26	16	11	12
I юн.	26	22	18	8	25	15	9	8
II юн.	26	19	14	4	22	13	7	10
III юн.	22	19	13	4	18	14	9	9
Всего	201	199	93	49	176	97	76	81

норм в беге и ходьбе на дистанции от 5 до 50 км для ветеранов. Предложение заманчивое, но тем не менее пока неприемлемое из-за недостаточного научно-медицинского обоснования целесообразности таких соревновательных нагрузок для лиц среднего, а тем более пожилого возраста. Вспомним хотя бы противоречивые мнения известных медиков, участвовавших в дискуссии, организованной «Литературной газетой». К тому же в классификации до сих пор не было экспериментальных норм.

Особенностью вводимой с 1981 г. Единой спортивной классификации стало унифицирование построения общей структуры. Сделан определенный шаг с целью установления единых требований норм мсмк для

различных видов спорта. В связи с этим раздел требований помещен в начале классификации. В легкой атлетике впервые предусмотрено выполнение нормативов кмс и I разряда в кроссе для возрастных групп. Введены новые виды: у мужчин — бег по шоссе на 15 км, эстафета 4×800 м в помещении, метание мяча; у женщин — бег по шоссе на 10 и 20 км, бег 10 000 м, эстафета 4×800 м в помещении, метание диска весом 750 г, метание мяча и целиком переработан раздел многоборий в связи с введением ИААФ соревнований по семиборью. В ходьбе для женщин добавлены дистанции 3 и 10 км.

Динамика нормативов классификации по легкой атлетике приведена в таблице.

Классификация по легкой атлетике продолжает совершенствоваться, охватывать все большее число видов, особенно в женской программе. Это отражает все большую популярность легкой атлетики, рост числа любителей этого вида спорта, все большее вовлечение женщин в массовый спорт, неуклонное расширение олимпийской программы для женщин. Можно надеяться, что новые нормы и требования классификации нацелят советских спортсменов на более целеустремленную подготовку к ответственным всесоюзным и международным соревнованиям.

**А. ПОЛОСИН,**  
мастер спорта СССР  
**А. УШАКОВ,**  
мастер спорта СССР

## спринтер на старте

История легкоатлетического спорта насчитывает большое число случаев, когда соревнования в беге на короткие дистанции были проиграны из-за неудачного старта. Есть и масса примеров того, когда победа в спринтерском беге была обеспечена практически уже на старте.

Хотя само понятие «спринтерский бег» предопределяет «бег с максимальной скоростью на протяжении всей дистанции от старта до финиша» (Ф. Уилт), различные бегуны-спринтеры в разной степени владеют искусством «быстро стартовать и предельно быстро преодолеть дистанцию». В связи с этим специалисты обычно выделяют два типа спринтеров — «великолепно стартующих» и «дистанционников» (П. Джордан, К. Догерти, У. Росс, Г. Спенсер и др.). И при этом обычно указывается, что способность быстро стартовать является главным образом врожденным качеством. Однако подобно утверждение, хотя и не лишено некоторых оснований, в общих своих чертах противоречит основополагающим принципам теории и методики спортивной тренировки, а многочисленные примеры подготовки спринтеров различного уровня (от новичков до высококвалифицированных спортсменов) демонстрируют широкие возможности совершенствования этого качества.

В совокупности факторов, определяющих спортивный результат в беге на короткие дистанции, стартовые реакции спортсменов играют особую роль, так как, обладая хорошей реакцией, спортсмен в состоянии максимально быстро преодолеть инерцию покоя и создать максимально возможное ускорение, и чем короче дистанция, тем больший вклад этого фактора в конечный результат (табл. 1).

Таблица 1

Дистанция (м)	Время реакции (сек.)	
	Мужчины	Женщины
50, 60	0,14 (112)	0,16 (117)
50, 60 с/б	0,15 (96)	0,16 (104)
100	0,17 (145)	0,19 (138)
100 с/б	—	0,19 (87)
110 с/б	0,17 (110)	—
200	0,23 (184)	0,23 (156)
400	0,26 (79)	0,27 (81)
400 с/б	0,25 (92)	—

Примечание. В скобках указано число спортсменов, из показателей которых выведен средний результат реакции.

Специалисты разных стран, изучающие время стартовых (двигательных) реакций спортсменов, как известно, используют в своих научных исследованиях самую разнообразную аппаратуру, которая имеет свои технические особенности, и, следовательно, регистрация времени стартовых реакций в каждом отдельном случае носит сугубо специфический характер.

Добавим, что различные ученые по-разному трактуют понятие «двигательная реакция спортсмена при выполнении низкого старта». В одних случаях регистрируются время от момента стартового выстрела до того момента, когда спортсмен покинет стартовые блоки; в других — от выстрела до максимума усилий в стартовых блоках; некоторые исследователи в стартовой реакции спортсмена выделяют латентный (или скрытый) период реакции, который регистрируется от момента выстрела до отметки начального давления ногами в стартовых блоках, и моторный период реакции; последний отождествляет весь период работы мышц спортсмена в стартовых блоках.

С целью унификации измерения двигательной реакции спринтеров при старте специалисты из ФРГ В. Оберсте и М. Браттке предложили оригинальную методику измерения времени реакции на старте, которая заключается в регистрации времени с момента выдачи звукового сигнала (выстрел стартового пистолета при автоматической регистрации времени) до момента, когда усилия в стартовых блоках достигнут 30 килопондов (30 кг). Применение этой методики позволяет, по мнению авторов, ликвидировать различные толкования понятия «двигательная реакция на старте». В табл. 1 приведены данные именно времени реакции спринтеров от стартового выстрела до момента, когда усилия в блоках достигнут 30 килопондов; в таблице представлено среднее время реакции сильнейших спринтеров и барьеристов мира — участников олимпийских игр и других крупнейших соревнований.

Из анализа данных таблиц видно, что стартующие на более коротких дистанциях достигают величины усилий в стартовых блоках в 30 килопондов за более короткое время, чем представители длинного спринта. Мастера короткого спринта (100, 200 м) совершенствуют

ОТОВСЮДУ  
О РАЗНОМ

НА ОЧЕРЕДИ — 5,80

— У меня нет и мысли об уходе из спорта. — заявил олимпийский чемпион в прыжке с шестом, рекордсмен мира Владислав Козакевич в интервью газете «Спорт» (Катовице). — Хотел бы улучшить мировой рекорд. Моя цель — 5,80. Думаю также о золоте чемпионата Европы, ну а потом будут Олимпийские игры.

Свой прогресс в 1980 г. Козакевич объясняет овладением более совершенной техникой прыжка.

— Уже два года назад я решил изменить свою технику, рассказывает Козакевич. Стал ориентироваться на более высокий хват и выбрал поестче шест. Но только в 1979 году это наконец начало приносить результаты. Теоретически каждый знает, что делать: взять более жесткий шест, сделать выше хват. Но как воплотить все это в практике — вот проблема! В соответствии с новым подходом к прыжку мне пришлось совершенствовать технику разбега.