

2. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивных разрядов.

МС присваивается с 16 лет, КМС - с 14 лет

| № п/п | Спортивная дисциплина | Единицы измерения | МС | | Спортивные разряды | | | | | | | | Юношеские спортивные разряды | | | | | |
|----------|--------------------------|----------------------|-----|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | КМС | | I | | II | | III | | I | | II | | III | |
| | | | м | ж | м | ж | 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 | 17 | 18 | 19 |
| 1 | Летнее пятиборье | Очки | 400 | 410 | 375 | 375 | 330 | 330 | 270 | 270 | 200 | 200 | 150 | 150 | 140 | 140 | 130 | 130 |
| 2 | Летнее четырёхборье | Очки | 340 | 335 | 290 | 290 | 270 | 270 | 240 | 240 | 180 | 180 | 130 | 130 | 120 | 120 | 110 | 110 |
| 3 | Летнее троеборье | Очки | | | 240 | 245 | 200 | 200 | 170 | 170 | 140 | 140 | 110 | 110 | 100 | 100 | 90 | 90 |
| 4 | Летнее двоеборье | Очки | | | | | | | 90 | 90 | 80 | 80 | 70 | 70 | 60 | 60 | 50 | 50 |
| 5 | Зимнее троеборье | Очки | 265 | 275 | 240 | 245 | 220 | 225 | 190 | 190 | 150 | 150 | 110 | 110 | 100 | 100 | 90 | 90 |
| 6 | Зимнее двоеборье | Очки | | | | | | | 90 | 90 | 80 | 80 | 70 | 70 | 60 | 60 | 50 | 50 |

| | |
|----------------------------|---|
| Условия выполнения норм | <ol style="list-style-type: none">1. МС присваивается за выполнение норм на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП. Содержание спортивных дисциплин должно соответствовать возрастной категории мужчины, женщины.2. КМС присваивается за выполнение норм на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации. Содержание спортивных дисциплин должно соответствовать возрастной категории мужчины, женщины.3. I спортивный разряд присваивается за выполнение норм на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации.4. II и III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.5. Содержание спортивных дисциплин приведено в таблице 1.6. Очки начисляются согласно таблицам 2-5.7. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры и юниорки (21-23 года), юниоры и юниорки (18-20 лет), юноши и девушки (16-17 лет), юноши и девушки (14-15 лет), мальчики и девочки (12-13 лет).8. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. |
|----------------------------|---|

Содержание спортивных дисциплин

| | | | |
|---|---------------------|--|--|
| 1 | Летнее пятиборье | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Бег 100 м, метание гранаты 700 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 3000 м |
| | | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет) | Бег 100 м, метание гранаты 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м |
| | | Юноши (14-15 лет) | Бег 60 м, метание гранаты 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 2000 м |
| | | Девушки (14-15 лет) | Бег 60 м, метание гранаты 300 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м |
| | | Мальчики (12-13 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м |
| | | Девочки (12-13 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м |

| | | | |
|---|------------------------|---|---|
| 2 | Летнее четырёхборье | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м (круг 200 м) |
| | | | Бег 100 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м (круг 400 м) |
| | | Женщины, юниорки (21-23 лет), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 200 м) |
| | | | Бег 100 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 400 м) |
| | | Юноши (14-15 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | | Девушки (14-15 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, стоя, 10 м), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | | Мальчики (12-13 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | | Девочки (12-13 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |

| | | | |
|---|---------------------|--|--|
| 3 | Летнее троеборье | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание 4 мин, бег 3000 м |
| | | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, бег 2000 м |
| | | Юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, бег 2000 м |
| | | Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м |
| | | Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, бег 1000 м |
| | | Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м |
| 4 | Летнее двоеборье | Юноши (14-15 лет) | Подтягивание - 3 мин, бег 2000 м |
| | | Девушки (14-15 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м |
| | | Мальчики (12-13 лет) | Подтягивание - 3 мин, бег 1000 м |
| | | Девочки (12-13 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 500 м |

| | | | |
|---|------------------|--|---|
| 5 | Зимнее троеборье | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание 4 мин, лыжная гонка 10 км |
| | | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км |
| | | Юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км |
| | | Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | | Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | | Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| 6 | Зимнее двоеборье | Юноши (14-15 лет) | Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | | Девушки (14-15 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| | | Мальчики (12-13 лет) | Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| | | Девочки (12-13 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 1 км |