

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА

ХАЛҚАРО ТОИФАДАГИ ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ УСТАСИ

Ўрнатилган меъёрларни бажариш ёки қуйидаги ўринларни эгаллаш:

- Олимпия ўйинларида 1-10 ўрин;
- Жаҳон чемпионатида 1-10 ўрин;
- Ёпиқ иншоотда жаҳон чемпионати 1-4 ўрин;
- Жаҳон Кубоги финали (Қитъавий жаҳон Кубоги)

1-4 ўрин;

- Осиё ўйинларида 1-3 ўрин;
- Осиё чемпионатида 1-2 ўрин, Ўзбекистон СУ меъёрини бажариш шarti

билан.

ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ УСТАСИ

Ўрнатилган меъёрларни бажариш ёки қуйидаги ўринларни эгаллаш:

- Ёпиқ иншоотда Осиё ўйинларида 1-2 ўрин;
- Ёпиқ иншоотда Осиё чемпионатида 1-2 ўрин;
- Ёшлар ўртасида жаҳон чемпионатида 1-3 ўрин;
- Ўсмирлар ўртасида жаҳон чемпионатида 1-2 ўрин;
- Ёшлар ўртасида Олимпия ўйинларида 1-6 ўрин;
- Ўзбекистон Республикаси СУН меъёрини бажариш.

Юқоридагилар норматив талаблардан келиб чиқиб норматив амал қилади.

СПОРТ УСТАЛИГИГА НОМЗОД

Ўрнатилган меъёрларни бажариш ёки қуйидаги ўринларни эгаллаш:

Ўзбекистон Республикаси Чемпионатлари (катталар орасида) ва кубокларда 1-2 ўрин, 1-катталар меъёрини бажариш шarti билан.

МЕЪЁР ДАРАЖАСИНИ БАЖАРИШ ШАРТИ ВА ТАЛАБИ

1. Спортчиларга **ХАЛҚАРО ТОИФАДАГИ ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ УСТАСИ (ХТСУ) ва ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ УСТАСИ (СУ)** унвони, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги буйруғига биноан Ўзбекистон енгил атлетика федерацияси томонидан ўтказиладиган мусобақаларда ва бошқа халқаро мусобақаларда белгиланган меъёрларни бажарганда берилади.

2. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг тақвим режасига мувофиқ, Ўзбекистон енгил атлетика федерацияси томонидан ўтказиладиган мусобақаларда ХТСУ ва Ўзбекистон СУ унвони, шу спорт турдаги катта ҳакам миллий ёки олий тоифали бўлиши ҳамда ҳакамликда қатнашувчилар орасида миллий ёки олий тоифали ҳакам 1 кишидан кам бўлмаслиги шarti билан (шу турдаги котибдан ташқари) берилади. Спортчи томонидан ХТСУ ва СУ меъёри унвони биринчи маротаба бажарганда, шу спорт тури бўйича мусобақа ўтказилаётган жойга бош ҳакам, Ўзбекистон Республикаси енгил атлетика федерацияси вакили ва мусобақа ўтказилишига жавобгар шахс (ёки мусобақа инспектори) таклиф этилади, ва улар томонидан Ўзбекистон рекорди ўрнатилган тартиби каби натижалар текширилади ва протоколга киритилади.

3. 60м ва 60м тўсиқлар оша югуришда ХТСУ унвони халқаро енгил атлетика Ассоциацияси ёки (IAAF) континентал енгил атлетика федерацияси томонидан ўтказилган мусобақаларда бажарганда берилади.

4. Спортчиларга спортча юриш бўйича ХТСУ ва СУ унвони ҳакамлар хайати таркибида икки давлатдан ҳакамлар сони учтадан кам бўлмаслиги, ҳамда халқаро ёки континентал спортча юриш бўйича ҳакамлар гуруҳи аъзоси бўлганда берилади.

5. Стадион ва манежда ўтказиладиган югуриш дастурлари, спортча юриш ва кўп кураш турларида ХТСУ, СУ унвонлари, СУН тоифаси фақат автохронометраж бўлганда берилади.

6. 60м ва 60м масофага тўсиқлардан югуриш турларида СУ унвони, мусобақада ИААФ тасдиқлаган фальстартни текширадиган махсус аппаратура бўлмаган тақдирда, спортчиларга СУ унвонини бериш учун улар бошқа мусобақаларда яна икки марта кўрсатиши лозим.

7. Эстафета югуриш бўйича ХТСУ унвони спортчиларда СУ унвони бўлганда, СУ унвони эса СУН га эга бўлганда берилади.

8. Спортчиларга СУН меъри республика (енгил атлетика федерацияси, енгил атлетика РОСММ, республика Касаба уюшмаси, “Ёшлик” ва “Динамо” жамиятлари, МХСК томонидан ўтказиладиган чемпионатларда) ва Тошкент шаҳри миқъёсидаги паст бўлмаган мусобақаларда бажарганда берилади. Шу спорт турдаги каттаг ҳакам олий тоифали бўлиши, ҳакамлар орасида 2 ҳакам тоифадан паст бўлмаслиги лозим.

9. Енгил атлетика турларида рекордлар ва ХТСУ, СУ унвони, СУН тоифаси шамол тезлиги 2м/сек кўп бўлмаслиги, кўп курашда эса шамол тезлиги ҳисобга олинадиган турларнинг шамол курсаткичи ўрта арифметик қиймати 2м/сек кўп бўлмаган тақдирда берилади.

10. ХТСУ ва СУ унвонларини бериш учун Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт кўмитасига унвонлар бериш ҳужжатлар тўплами билан бирган бош ҳакам ва бош котибнинг имзоси, тоифаси ва Ўзбекистон енгил атлетика федерацияси муҳри босилган справка ва шу спорт турининг иш протоколининг нусхаси топшириш лозим.

11. Спортчиларга 1 тоифа меъри Қорақалпағистон Республикаси, вилоятлар, шаҳар, вилоят марказлари биринчилиги миқъёсидаги паст бўлмаган мусобақаларда бажарганда берилади.

12. Спортчиларга 2, 3 тоифа ва ёшлар тоифа меърлари ҳар қандай миқъёсдаги мусобақаларда бажарганда берилади.

13. 3 ёшлар тоифаси 14 ёшгача тўлган, 2 ёшлар тоифаси 16 ёшгача тўлган, 1 ёшлар тоифаси 17 ёшгача тўлган ёшларга берилади.

14. Ёпиқ иншоотда (манежда) айрим енгил атлетика турлари меърлари белгилаб қўйилмаган тақдирда, очиқ ҳавода ўтказиладиган мусобақалар меърлари қўлланилади.

15. ХТСУ ва СУ унвони тўсиқлар параметрлари ва улоқтириш снарядлар оғирлиги эркаклар ва аёлларга белгиланган тартибда бўлганда берилади. СУН тоифаси ҳар бир ёш гуруҳига тўсиқларнинг баландлиги, оралиғи, ҳамда улоқтириш снарядларнинг оғирлиги белгиланган тартибда бўлганда берилади.

16. Кўп кураш турларининг натижалари ИААФ жадвали асосида баҳоланади. “Дўстлик” 4 кураши натижалари Ўзбекистон енгил атлетика федерацияси 1995 йилда тасдиқлаган жадвали асосида баҳоланади.

17. Кўп кураш таркиби:

Эркаклар

- **Ўн кураш** – 1-кун: 100м, узунликка сакраш, ядро улоқтириш, баландликка сакраш, 400м га югуриш. 2-кун: 110м тўсиқлар оша югуриш, диск улоқтириш, лангар чўп билан сакраш, найза улоқтириш, 1500м га югуриш.
- **Ети кураш** – (ёпиқ иншоотда) – 1-кун: 60м га югуриш, узунликка сакраш, ядро улоқтириш, баландликка сакраш. 2-кун: 60м тўсиқлар оша югуриш, лангар чўп билан сакраш, 1000м га югуриш

Ёшлар 18-19 ёш

- **Ўн кураш** – 1-кун: 100м га югуриш, узунликка сакраш, ядро (6кг) улоқтириш, баландликка сакраш, 400м га югуриш. 2-кун: 110м тўсиқлар оша (барерлар баландлиги 99.14 см оралиғи 9м, 14см) югуриш, диск (1кг, 750гр.) улоқтириш, лангар чўп билан сакраш, найза улоқтириш, 1500м га югуриш

Ўсмирлар

- **Саккиз кураш** – 1-кун: 100м га югуриш, узунликка сакраш, ядро (5кг) улоқтириш, 400м га югуриш. 2-кун: 110м тўсиқлар оша (барьерлар баландлиги – 91.4см, оралиғи 9м, 14см) югуриш, баландликка сакраш, найза (700гр.) улоқтириш, 1000м га югуриш
- **Олти кураш** (ёпиқ иншоотда) – 1 кун: 60м га югуриш, узунликка сакраш, ядро (5 кг) улоқтириш. 2-кун: баландликка сакраш, 60м тўсиқлар оша (барерлар баландлиги – 91.4см, оралиғи 9м, 14см) югуриш, 1000м га югуриш
- **Уч кураш** (14-15 ёш): 110м тўсиқлар оша (баланлиги 91,4см, оралиғи 8.50м) югуриш, ядро (4кг) улоқтириш, баландликка сакраш (бир кунда)
- **Уч кураш** (ёпиқ иншоотда, 14-15 ёш): 60м тўсиқлар оша
- (баландлик 91.4см, оралиғи 8.50м) югуриш, ядро (4кг) улоқтириш, баландликка сакраш. (бир кунда)
- **Тўрт кураш** «Дўстлик» (14 ёш ва ундан ёш бўлган) – 1 кун: 60м га югуриш, узунликка сакраш. 2 кун: тўп (150 гр.) улоқтириш, 800м га югуриш

Аёллар

- **Етти кураш** – 1 кун: 100м тўсиқлар оша югуриш, баландликка сакраш, ядро улоқтириш, 200м га югуриш. 2 кун: узунликка сакраш, найза улоқтириш, 800м га югуриш
- **Беш кураш** (ёпиқ иншоотда): 60м тўсиқлар оша (баландлиги 76.2см, оралиғи 8м 50см) югуриш, баландликка сакраш, ядро улоқтириш, узунликка сакраш, 800м га югуриш (бир кунда).

Қизлар

- **Етти кураш** – 1 кун: 100м га тўсиқлар оша (баландлиги 76.2см, оралиғи 8м 50см) югуриш, баландликка сакраш, ядро (3кг) улоқтириш, 200м га югуриш
- 2 – кун: узунликка сакраш, найза (500гр.) улоқтириш, 800м га югуриш

- **Беш кураш** (ёпиқ иншоотда) – 60м га тўсиқлар оша (баладлиги 76.2см, оралиғи 8м 50см) югуриш, баладликка сакраш, ядро (3кг) улоқтириш, узунликка сакраш, 800м га югуриш (бир кунда).

- **Уч кураш** (майдонда 14-15 ёш) – 100м га тўсиқлар оша (баладлиги 76.2см, оралиғи 8м 25см), ядро (3кг) улоқтириш, баладликка сакраш (бир кунда).

- **Уч кураш** (ёпиқ иншоотда 14-15 ёш) – 60м га тўсиқлар оша (баладлиги 76.2см, оралиғи 8м 25см) югуриш, ядро (3кг) улоқтириш, баладликка сакраш (бир кунда).

- **“Дўстлик” тўрт кураш** (14 ва ундан кичик бўлган ёшлар) – 1 кун: 60м га югуриш, узунликка сакраш. 2 кун: копток (150гр.) улоқтириш, 500м га югуриш.

18. Тўскинликлар оша югуриш

дистанции	Ёш тоифаси	Тўсиқлар баладлиги (метр)	1-тўсиқгача (метр)	тўсиқлар оралиғи (метр)	Финишгача (метр)
Эркақлар, ёшлар, ўсмирлар					
60м т/ю	13 ёшгача	0,762	13.72	8.00	14.28
	14-15 ёш	0,838	13.72	8.50	10.78
	16-17 ёш	0,914	13.72	9.14	14.02
	18-19 ёш	0,99,1	13.72	9.14	14.02
	катталар	1,067	13.72	9.14	14.02
80м т/ю (8-тўсиқ)	13 ёшгача	0,762	13.72	8.00	10.28
110м т/ю	14-15 ёш	0,840	13.72	8.50	19.78
	16-17 ёш	0,914	13.72	9.14	14.02
	18-19 ёш	1,00	13.72	9.14	14.02
	катталар	1,067	13.72	9.14	14.02
300м т/ю (8- тўсиқ)	14-15 ёш	0,838	45.0	35.0	10.0
400м т/ю	16-17 ёш	0,838	45.0	35.0	40.0
	18-19 ёш	0,914	45.0	35.0	40.0
	катталар	0,914	45.0	35.0	40.0
Аёллар, қизлар ўсмир қизлар					
60м т/ю	13 ёшгача	0,650	13.00	8.0	15.0
	14-15 ёш	0,762	13.00	8.25	13.0
	16-17 ёш	0,762	13.00	8.50	13.0
	18-19 ёш	0,838	13.00	8.50	13.0
	катталар	0,838	13.00	8.50	13.0
80м т/ю (8- тўсиқ)	13 ёш	0,650	13.00	8.0	11.0
100м т/ю	14-15 ёш	0,762	13.00	8.50	10.50
	16-17 ёш	0,762	13.00	8.50	10.50
	18-19 ёш	0,838	13.00	8.50	10.50
	катталар	0,838	13.00	8.50	10.50
300м т/ю (8- тўсиқ)	14-15 ёш	0,762	45.0	35.0	10.0
400м т/ю	16-17 ёш	0,762	45.0	35.0	40.0
	18-19 ёш	0,762	45.0	35.0	40.0
	катталар	0,762	45.0	35.0	40.0

19. ИРҒИТИШ ВА УЛОҚТИРИШ СНАРЯДЛАРИ

Ёш тоифаси	Диск	Босқон	Найза	Ядро	Граната
Эркактлар, ёшлар, ўсмирлар					
Катталар	2кг	7.260кг	800гр	7.260кг	700гр
Ёшлар	1.750кг	6кг	800гр	6кг	700гр
Ўсмирлар (16-17 ёш)	1.500кг	5кг	700гр	5кг	700гр
Ўсмирлар (14-15 ёш)	1кг	5кг	700гр	5кг	500гр
Ўсмирлар (13ёш ва ундан кичик)	1кг	4кг	600гр	4кг	150гр (мяч)
Аёллар, қизлар, ўсмир қизлар					
Катталар	1кг	4кг	600гр	4кг	500гр
Ёшлар	1кг	4кг	600гр	4кг	500гр
Қизлар (16-17 ёш)	1кг	3кг	500гр	3кг	500гр
Қизлар (14-15 ёш)	0.750кг	3кг	500гр	3кг	300гр
Қизлар (13 ёш ва ундан кичик)	0.750кг	3кг	500гр	3кг	150гр

20. РАЗРЯДЛАРНИ ТАСДИҚЛАШ

Разрядларни тасдиқлаш учун разряд ва меъёрларни бажариш шарти

Унвон ва тоифа меёрлари									
Тур	Унвон, тоифа ва натижалар						Ёшлар тоифалари		
	ХТСУ	СУ	СУН	1	2	3			
							I	II	III
Эркактлар югуриш, м (мин, сек)									
60	-	-	-	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
60 (авто)	-	-	7.14	7.34	7.64	8.04	8.44	8.94	9.54
100	-	-	-	11.3	11.9	12.7	13.4	14.2	15.2
100 (авто)	10.35	10.74	11.14	11.54	12.14	12.94	13.64	14.44	15.44
200	-	-	-	23.0	24.2	26.0	28.0	30.5	33.0
200 (авто)	20.85	21.55	22.24	23.24	24.44	26.24	28.24	30.74	33.24
300	-	-	-	37.0	39.0	42.0	44.0	47.0	52.0
300 (авто)	-	-	35.30	37.24	39.24	42.24	44.24	47.24	52.24
400	-	-	-	52.0	56.5	1:00.0	1:05.0	1:10.0	1:15.0
400 (авто)	46.10	48.00	49.80	52.24	56.74	1:00.24	1:05.24	1:10.24	1:15.24
600	-	-	-	1:27.0	1:33.0	1:40.0	1:46.0	1:54.0	2:05.0
600 (авто)	-	-	1:22.00	1:27.24	1:33.24	1:40.24	1:46.24	1:54.24	2:05.24
800	-	-	-	2:00.0	2:10.0	2:20.0	2:30.0	2:40.0	2:50.0
800 (авто)	1:47.00	1:50.50	1:55.00	2:00.24	2:10.24	2:20.24	2:30.24	2:40.24	2:50.24
1000	-	-	-	2:37.0	2:50.0	3:04.0	3:15.0	3:30.0	3:45.0
1000 (авто)	-	2:22.24	2:30.0	2:37.24	2:50.24	3:04.24	3:15.24	3:30.24	3:45.24
1500	-	-	-	4:10.0	4:25.0	4:50.0	5:10.0	5:30.0	6:00.0
1500 (авто)	3:40.00	3:50.00	3:57.00	4:10.24	4:25.24	4:50.24	5:24.24	5:30.24	6:00.24
3000	-	-	-	9:00.0	9:40.0	10:25.0	11:15.0	12:15.0	13:20.0
3000 (авто)	7:54.00	8:10.00	8:30.00	9:00.24	9:40.24	10:25.24	11:15.24	12:15.24	13:20.24
5000	-	-	-	15:33.0	16:38.0	18:05.0	19:20.0	20:30.0	-
5000 (авто)	13:35.00	14:12.00	14:52.00	15:33.24	16:38.24	18:05.24	19:20.24	20:30.24	-
10 000 18 ёш ва ундан катта бўлганлар	-	-	-	32:40.0	36:00.0	40:00.0	-	-	-
10 000 (авто)	28:30.00	29:55.00	31:10.00	32:40.24	36:00.24	40:00.24	-	-	-
Эстафета югуриш, м (мин, сек)									
4 x 100	-	-	-	44.0	46.5	50.0	53.0	56.0	1:00.0
4 x 100 (авто)	39.30	41.25	42.75	44.24	46.74	50.24	53.24	56.24	1:00.24

4 x 400	-	-	-	3:27.0	3:45.0	3:59.0	4:19.0	4:39.0	4:59.0
4 x 400 (авто)	3:04.00	3:10.00	3:18.00	3:27.24	3:45.24	3:59.24	4:19.24	4:39.24	4:59.24
Тўсиқлар оша югуриш, м (тўсиқлар баландлиги см) (мин, сек)									
110 (106.7)	-	-	-	16.0	17.2	18.5	-	-	-
110 (106.7), авто	13.80	14.45	15.25	16.24	17.44	18.74	-	-	-
110 (100/9.14) 18-19 ёш	-	-	-	15.6	16.8	18.2	-	-	-
110 (100), 18-19 ёш, авто	-	-	14.85	15.84	17.04	18.44	-	-	-
110 (91.4/9.14), 16-17 ёш	-	-	-	15.2	16.4	17.8	19.0	20.5	21.6
110 (91.4/9.14), авто	-	-	14.45	15.44	16.64	18.04	19.24	20.74	21.84
110 (91.4/8.80) 14-15 ёш	-	-	-	14.9	16.2	17.6	18.8	20.3	21.4
110 (91.4/8.80), авто	-	-	-	15.14	16.44	17.84	19.04	20.54	21.64
400 (91.4)	-	-	-	59.0	1:04.0	1:10.0	-	-	-
400 (91.4), авто	50.00	53.00	55.65	59.24	1:04.24	1:10.24	-	-	-
400 (84), 16-17 ёш	-	-	-	58.0	1:03.0	1:09.0	1:16.0	1:20.0	1:24.0
400 (84), авто	-	-	54.65	58.24	1:03.24	1:09.24	1:16.24	1:20.24	1:24.24
400 (76.2), 14-15 ёш	-	-	-	57.0	1:02.0	1:08.0	1:15.0	1:19.0	1:23.0
400 (76.2), авто	-	-	-	57.24	1:02.24	1:08.24	1:15.24	1:19.24	1:23.24
Тўскинликлардан югуриш м (мин, сек)									
2000 сувли чуқурлик, 16-17 ёш	-	-	-	6:22.0	6:50.0	7:30.0	7:50.0	8:10.0	8:30.0
2000 (авто)	-	-	6:02.00	6:22.24	6:50.24	7:30.24	7:50.24	8:10.24	8:30.24
3000 сувли чуқурлик	-	-	-	10:00.0	10:45.0	11:35.0	-	-	-
3000 (авто)	8:32.00	8:55.00	9:25.00	10:00.24	10:45.24	11:35.24	-	-	-
Шоссе бўйлаб югуриш, км (соат, мин, сек)									
21км 097.5м(ярим марафон) 18 ёш ва ундан катта бўлганлар	1:03:00	1:06:30	1:10:00	1:15:00	1:22:00	1:30:00	-	-	-
42км 195м (марафон) 18 ёш ва ундан катта бўлганлар	2:18:00	2:23:00	2:32:00	2:42:00	3:00:00	Маррага етиб келиш	-	-	-
Кросс, км (мин, сек)									
1	-	-	-	2:45.0	2:52.0	3:05.0	3:20.0	3:37.0	4:02.0
2	-	-	-	6:12.0	6:20.0	6:50.0	7:10.0	7:40.0	8:10.0
3	-	-	-	9:10.0	9:45.0	10:30.0	11:25.0	12:30.0	13:15.0
5	-	-	-	15:45.0	16:52.0	18:20.0	19:40.0	20.40	-
10	-	-	-31:35.0	33:05.0	36:25.0	40:25.0	-	-	-
Спортча юриш, км (соат, мин, сек)									
3 (15 ёш ва ундан кичик бўлганлар)	-	-	-	-	14:55.0	16:20.0	18:00.0	19:00.0	20:00.0
5 (17 ёш ва ундан кичик бўлганлар)	-	-	21:45.00	23:30.0	25:00.0	28:00.0	30:00.0	31:30.0	33:30.0
10	-	-	45:50.0	48:30.0	53:00.0	59:00.0	1:05.00	1:08.00	-
20 (18 ёш ва ундан катта бўлганлар)	1:25:00	1:31:00	1:36.00	1:42:00	1:52:00	2:05:00	-	-	-
50 (18 ёш ва ундан катта бўлганлар)	4:10:00	4:23:00	4:48:00	5:25:00	Маррага етиб келиш	-	-	-	-
Ёпиқ иншоотда югуриш, м (мин, сек)									
60	-	-	-	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
60 (авто)	6.70	6.85	7.00	7.34	7.64	8.04	8.44	8.94	9.54
200	-	-	-	23.6	24.8	26.6	28.6	30.8	33.0
200 (авто)	-	-	22.84	23.84	25.04	26.84	28.84	31.04	33.24
300	-	-	-	37.8	39.8	42.8	44.0	47.0	52.0
300 (авто)	-	-	36.10	38.04	40.04	43.04	44.24	47.24	52.24
400	-	-	-	53.0	57.5	1:00.0	1:05.0	1:11.0	1:15.0
400 (авто)	47.10	49.00	50.80	53.24	57.74	1:00.24	1:05.24	1:11.24	1:05.24
600	-	-	-	1:27.0	1:34.0	1:41.0	1:47.0	1:55.0	2:06.0

600 (авто)	-	-	1:23.00	1:27.24	1:33.24	1:41.24	1:47.24	1:55.24	2:06.24
800	-	-	-	2:02.0	2:12.0	2:22.0	2:32.0	2:42.0	2:52.0
800 (авто)	1:49.00	1:52.50	1:57.00	2:02.24	2:12.24	2:22.24	2:32.24	2:42.24	2:52.24
1000	-	2:22.44	2:30.0	2:39.0	2:52.0	3:06.0	3:17.0	3:32.0	3:47.0
1000 (авто)	-	2:23.50	2:30.00	2:39.24	2:52.24	3:06.24	3:17.24	3:32.24	3:47.24
1500	-	-	-	4:13.0	4:28.0	4:55.0	5:13.0	5:33.0	6:03.0
1500 (авто)	3:43.50	3:53.00	4:00.00	4:13.24	4:28.24	4:55.24	5:13.24	5:33.24	6:03.24
3000	-	-	-	9:03.0	9:43.0	10:28.0	11:18.0	12:18.0	13:23.0
3000 (авто)	7:57.00	8:13.00	8:33.00	9:06.24	9:43.24	10:28.24	11:18.24	12:18.24	13:23.24
5000				15:43.0	16:48.0	18:15.0	19:30.0	20:40.0	
5000 (авто)			15:02.00	15:43.24	16:48.24	18:15.24	19:30.24	20:40.24	
Эстафета югуриш, м (мин, сек)									
4 x 200	-	-	-	1:34.0	1:38.0	1:45.0	1:52.4	2:03.0	2:10.0
4 x 200 (авто)	-	-	1:30.00	1:34.24	1:38.24	1:45.24	1:52.64	2:03.24	2:10.24
Тўсиқлар оша югуриш, м (тўсиқлар баландлиги см) (мин, сек)									
60 т/ю (106.7)	-	-	-	8.8	9.4	10.0	-	-	-
60 т/ю (106.7), авто	7.80	8.15	8.55	9.04	9.64	10.24	-	-	-
60 т/ю (100/9.14), 18-19 ёш	-	-	-	8.6	9.2	9.8	-	-	-
60 т/ю (100/9.14) авто	-	-	8.34	8.84	9.44	10.04	-	-	-
60 т/ю (91.4/9.14), 16-17 ёш	-	-	-	8.4	9.0	9.6	10.2	10.8	-
60 т/ю (91.4/9.14), авто	-	-	8.14	8.54	9.24	9.84	10.74	11.04	-
60 т/ю (91.4/8.80), 15 ёш ва ундан кичик бўлганлар	-	-	-	8.0	8.6	9.4	10.0	10.7	11.5
60 т/ю (91.4/8.80), 15 ёш ва ундан кичик бўлганлар, авто	-	-	-	8.24	8.84	9.64	10.24	10.94	11.74
Тўсиқликлардан югуриш м (мин, сек)									
2000 т/о 16-17 ёш			5:55.00	6:15.0	6:43.0	7:23.0	7:43.0	8:03.0	8:23.0
2000 т/о (авто)			5:55.00	6:15.24	6:43.24	7:23.24	7:43.24	8:03.24	8:23.24
3000 т/о (91.4)				9:50.00	10:35.0	11:25.0			
3000 т/о (91.4) (авто)		8:45.00	9:15.00	9:50.24	10:35.24	11:25.24			
Югуриб келиб сакраш (метр)									
баландликка сараш	2.25	2.13	2.00	1.90	1.75	1.60	1.50	1.40	1.30
лангарчўп билан сакраш	5.50	5.10	4.60	4.20	3.60	3.00	2.80	2.60	2.20
узунликка сакраш	7.95	7.60	7.10	6.75	6.20	5.40	5.00	4.50	4.00
уч хатлаб сакраш	16.70	16.00	15.10	14.20	13.20	12.10	11.40	10.70	10.00
Улоқгириш (метр)									
диск 2 кг	61.00	54.00	48.00	42.00	36.00	29.00	-	-	-
диск 1.75кг (18-19 ёш)	-	-	50.00	44.00	38.00	31.00	-	-	-
диск 1.5кг (16-17 ёш)	-	-	53.00	47.00	41.00	34.00	28.00	24.00	21.00
диск 1кг (14-15 ёш)	-	-	-	51.00	44.00	38.00	32.00	28.00	25.00
боскон 7.260кг	74.00	65.00	58.00	51.00	43.00	33.00	-	-	-
боскон 6кг (18-19 ёш)	-	-	63.00	56.00	48.00	38.00	-	-	-
боскон 5кг (16-17 ёш)	-	-	67.00	59.00	51.00	41.00	37.00	32.00	26.00
боскон 4кг (14-15 ёш)	-	-	-	62.00	54.00	44.00	41.00	36.00	29.00
найза 800гр.	78.00	71.00	64.00	57.00	51.00	40.00	-	-	-
найза 700гр.(16-17 ёш)	-	-	67.00	59.00	54.00	43.00	38.00	34.00	28.00
найза 600гр. (14-15 ёш)	-	-	-	61.00	56.00	45.00	40.00	36.00	30.00
найза 500гр. (12-13 ёш)	-	-	-	-	59.00	48.00	42.00	34.00	32.00
ядро 7.260кг	19.00	17.20	15.30	14.00	12.00	10.00	-	-	-
ядро 6кг (18-19 ёш)	-	-	16.50	15.20	13.00	11.00	-	-	-
ядро 5кг (16-17 ёш)	-	-	18.20	16.50	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00
Ядро 4кг (14 ёш ва ундан кичиклар)					15.50	13.30	11.20	10.00	9.00
граната 700гр.	-	-	-	-	52.00	43.00	40.00	35.00	30.00

граната 500гр. (14-15 ёш)	-	-	-	-	57.00	48.00	43.00	41.00	37.00
копток 150гр. (12-13 ёш)	-	-	-	-	65.00	55.00	45.00	40.00	35.00
Кўп кураш (очколар)									
ўн кураш	7850	7000	6200	5500	4600	3600	-	-	-
ўн кураш, (18-19 ёш) ядро-бкг, тўсиқлар 100см, диск 1.75кг	-	-	6415	5715	4815	3815	-	-	-
ўн кураш (16-17 ёш)			6500	5800	4900	4000	3800	3600	3400
саккиз кураш, (майдонда), (16-17 ёш)	-	-	5200	4500	3800	3100	2400	2100	1600
етти кураш (ёпиқ иншоотда)	5850	5200	4500	4000	3400	2400	-	-	-
олти кураш (ёпиқ иншоотда), (16-17 ёш)	-	-	4000	3500	3000	2400	2000	1700	1300
беш кураш (майдонда)	-	3600	3200	2700	2200	2000	-	-	-
уч кураш (14-15 ёш)	-	-	-	1800	1500	1200	1000	800	600
тўрт кураш, «Дўстлик» (14 ёш ва ундан кичик бўлганлар)	-	-	-	-	300	260	210	180	120
Аёллар югуриш, м (мин, сек)									
60	-	-	-	8.0	8.4	8.9	9.4	9.9	10.5
60 (авто)	-	-	-	8.24	8.64	9.14	9.64	10.14	10.74
100	-	-	-	12.8	13.8	14.8	15.5	16.6	17.5
100 (авто)	11.40	11.94	12.50	13.04	14.04	15.04	15.74	16.84	17.74
200	-	-	-	26.7	28.5	31.0	33.0	34.5	36.5
200 (авто)	23.35	24.35	25.44	26.94	28.74	31.24	33.24	34.74	36.74
300	-	-	-	42.0	45.0	49.0	53.0	55.0	57.0
300 (авто)	-	-	40.00	42.24	45.24	49.24	53.24	55.24	57.24
400	-	-	-	1:00.0	1:05.0	1:10.0	1:15.0	1:20.0	1:25.0
400 (авто)	52.30	54.60	57.30	1:00.24	1:05.24	1:10.24	1:15.24	1:20.24	1:25.24
800	-	-	-	2:22.0	2:34.0	2:45.0	3:00.0	3:15.0	3:30.0
800 (авто)	2:02.00	2:07.00	2:14.00	2:22.24	2:34.24	2:45.24	3:00.24	3:15.24	3:30.24
1000	-	-	-	3:05.0	3:20.0	3:40.0	4:00.0	4:20.0	4:45.0
1000 (авто)	-	2:44.00	2:54.00	3:05.24	3:20.24	3:40.24	4:00.24	4:20.24	4:45.24
1500	-	-	-	4:55.0	5:18.0	5:47.0	6:10.0	6:35.0	7:08.0
1500 (авто)	4:11.00	4:20.00	4:35.00	4:55.24	5:18.24	5:47.24	6:10.24	6:35.24	7:08.24
3000	-	-	-	10:40.0	11:33.0	12:48.0	13:53.0	14:48.0	15:50.0
3000 (авто)	9:00.00	9:25.00	9:52.00	10:40.24	11:33.24	12:48.24	13:53.24	14:48.24	15:50.24
5000	-	-	-	18:20.0	19:42.0	22:10.0	23:00.0	24:30.0	-
5000 (авто)	15:30.00	16:25.00	17:10.00	18:20.24	19:42.24	22:10.24	23:00.24	24:30.24	-
10000 (18 ёш ва ундан катта бўлганлар)	-	-	-	39:50.0	44:00.0	47:40.0	-	-	-
10000 (авто)	33:20.00	35:20.00	37:00.00	39:50.24	44:00.24	47:40.24	-	-	-
2000 т/о (76.2)				7:35.0	7:55.0	8:15.0	8:25.0	8:35.0	8:40.0
2000 т/о (авто)			7:15.00	7:35.24	7:55.24	8:15.24	8:25.24	8:35.24	8:40.24
3000 т/о (76.2)				11:45.0	12:25.0	13:25.0			
3000 т/о (авто)	9:50.00	10:35.00	11:15.00	11:45.24	12:25.24	13:25.24	-	-	-
Эстафета югуриши, м (мин, сек)									
4 x 100	-	-	-	51.0	54.4	58.5	1:02.0	1:07.0	1:11.0
4 x 100 (авто)	-	45.74	48.24	51.24	54.64	58.74	1:02.24	1:07.24	1:11.24
4 x 400	-	-	-	4:00.0	4:16.0	4:40.0	5:00.0	5:20.0	5:40.0
4 x 400 (авто)	3:30.0	3:38.00	3:50.50	4:00.24	4:16.24	4:40.24	5:00.24	5:20.24	5:40.24
Тўсиқлар оша югуриш, м (тўсиқлар баландлиги см) (мин, сек)									
100 (84)	-	-	-	16.0	17.2	19.0	-	-	-
100 (84) (авто)	13.25	14.24	15.24	16.24	17.44	19.24	-	-	-
100 (76.2/8.50), 16-17	-	-	-	15.7	16.9	18.7	20.0	21.0	24.0

ёш									
100 (76.2/8.50), 16-17 ёш, (авто)	-	-	14.80	15.94	17.14	18.94	20.24	21.24	24.24
100 (76.2/8.25), 15 ёш ва ундан кичик бўлганлар	-	-	-	15.5	16.7	18.5	19.8	20.8	23.8
100 (76.2/8.25), 15 ёш ва ундан кичик бўлганлар, (авто)	-	-	-	15.74	16.94	18.74	20.04	21.04	24.04
400 (76.2)	-	-	-	1:08.0	1:13.0	1:21.0	1:27.0	1:30.0	1:35.0
400 (76.2) (авто)	56.50	1:00.24	1:04.15	1:08.24	1:13.24	1:21.24	1:27.24	1:30.24	1:35.24
Шоссе бўйлаб югуриш, км (соат, мин, сек)									
21км 097.5м (ярим марафон) 18 ёш ва ундан катта бўлганлар	1:14:00	1:19:00	1:24:00	1:29:00	1:38:00	1:49:00	-	-	-
42км 195м (марафон), 18 ёш ва ундан катта бўлганлар	2:44:00	2:53:00	3:08:00	3:20:00	3:38:00	Марра етиб келиш	-	-	-
Кросс, км (мин, сек)									
1	-	-	-	3:08.0	3:22.0	3:45.0	4:03.0	4:22.0	4:42.0
2	-	-	-	6:55.0	7:42.0	8:16.0	8:50.0	9:30.0	10:15.0
3	-	-	-	10:52.0	11:40.0	12:55.0	14:00.0	14:50.0	16:05.0
5	-	-	-	18:45.0	20:00.0	22:40.0	23:45.0	24.40	-
Спортга юриш, км (соат, мин, сек)									
5	-	-	-	27:00.0	29:10.0	32:30.0	34:10.0	36:30.0	38:30.0
5 (авто)	-	-	25:30.0	27:00.24	29:10.24	32:30.24	34:10.24	36:30.24	38:30.24
10	-	-	-	55:50.0	1:01.0	1:08.00	1:12.00	1:14.00	1:16.00
10 (авто)	46:30.00	48:40.00	52:00.00	55:50.24	1:01.24	1:08.24	1:12.24	1:14.24	1:16.24
20 (18 ёш ва ундан катта бўлганлар)	1:36:00.0	1:45:00.0	1:50:00.0	1:58:00.0	2:08:00.0	Маррага етиб келиш	-	-	-
Ёйик иншоотда югуриш, м (мин, сек.)									
60	-	-	-	8.0	8.4	8.9	9.4	9.9	10.5
60 (авто)	7.25	7.50	7.84	8.24	8.64	9.04	9.64	10.14	10.74
200	-	-	-	27.2	29.0	31.5	33.0	34.5	36.0
200 (авто)	-	-	26.04	27.44	29.24	31.74	33.24	34.74	36.24
300	-	-	-	43.0	46.0	50.0	53.8	56.0	58.0
300 (авто)	-	-	40.00	43.24	46.24	50.24	54.04	56.24	58.24
400	-	-	-	1:01.0	1:06.0	1:11.5	1:16.0	1:20.0	1:25.0
400 (авто)	53.14	55.60	58.30	1:01.24	1:06.24	1:11.74	1:16.24	1:20.24	1:25.24
600	-	-	-	1:42.0	1:49.0	1:58.0	2:05.0	2:11.0	2:20.0
600 (авто)	-	-	1:36.50	1:42.24	1:49.24	1:58.24	2:05.24	2:11.24	2:20.24
800	-	-	-	2:24.0	2:36.0	2:47.0	3:00.0	3:15.0	3:30.0
800 (авто)	2:03.50	2:08.50	2:15.50	2:24.24	2:36.24	2:47.24	3:00.24	3:15.24	3:30.24
1000	-	-	-	3:07.0	3:22.0	3:42.0	4:02.0	4:22.0	4:47.0
1000 (авто)	-	2:46.00	2:56.00	3:07.24	3:22.24	3:42.24	4:02.24	4:22.24	4:47.24
1500	-	-	-	4:57.0	5:20.0	5:49.0	6:12.0	6:38.0	7:11.0
1500 (авто)	4:13.00	4:22.00	4:37.00	4:57.24	5:20.24	5:49.24	6:12.24	6:38.24	7:11.24
3000	-	-	-	10:43.0	11:36.0	12:51.0	13:55.0	14:51.0	15:53.0
3000 (авто)	9:03.00	9:28.00	9:55.00	10:43.24	11:36.24	12:51.24	13:55.24	14:51.24	15:53.24
5000				18:30.0	19:52.0	22:20.0	23:10.0	24:40.0	-
5000 (авто)		16:35.00	17:20.00	18:30.24	19:52.24	22:20.24	23:10.24	24:40.24	-
2000 т/о (16-17ёш)(76.2)				7:28.0	7:48.0	8:08.0	8:18.0	8:28.0	8:33.0
2000 т/о (авто)			7:08.00	7:28.24	7:48.24	8:08.24	8:18.24	8:28.24	8:33.24
3000 т/о (76.2)				11:35.0	12:15.0	13:15.0	-	-	-
3000 т/о (авто)			11:05.00	11:35.24	12:15.24	13:15.24	-	-	-
4 x 200	-	-	-	1:48.0	1:54.0	2:05.0	2:10.0	2:16.0	2:24.0
4 x 200 (авто)	-	-	1:42.00	1:48.24	1:54.24	2:05.24	2:10.24	2:16.24	2:24.24
60 т/ю (84 см)	-	-	-	9.4	10.2	11.0	-	-	-
60 т/ю (84 см), авто	8.15	8.55	9.04	9.64	10.44	11.24	-	-	-

60 т/ю (76.2см), 16-17 ёш	-	-	-	9.0	9.8	10.7	11.8	12.5	13.5
60 т/ю (76.2см), 16-17 ёш (авто)	-	-	8.64	9.24	10.04	10.94	12.04	12.74	13.74
60 т/ю (76.2/8.25см), 15 ёш ва ундан кичик бўлганлар	-	-	-	8.8	9.6	10.6	11.7	12.4	13.4
60 т/ю (76.2/8.25см), 15 ёш ва ундан кичик бўлганлар, (авто)	-	-	-	9.04	9.84	10.84	11.94	12.64	13.64
Югуриб келиб сакраш (метр)									
баландликка сакраш	1.90	1.80	1.70	1.63	1.50	1.40	1.30	1.20	1.15
лангарчўп билан сакраш	4.05	3.70	3.30	3.00	2.80	2.40	2.20	2.00	1.80
узунликка сакраш	6.60	6.20	5.90	5.50	5.00	4.50	4.20	4.00	3.70
уч хатлаб сакраш	14.00	13.40	12.70	12.00	11.40	10.50	10.20	9.90	9.50
Улоқтириш (метр)									
диск 1кг	59.00	52.00	46.00	39.00	32.00	28.00	24.00	21.00	18.00
диск 0.750кг (15 ёш ва ундан кичик бўлганлар)	-	-	-	42.00	35.00	31.00	27.00	24.00	21.00
босқон 4кг	63.00	54.00	47.00	40.00	33.00	28.00	24.00	22.00	20.00
босқон 3кг (17 ёш ва ундан кичик бўлганлар)	-	-	51.00-	43.00	36.00	31.00	27.00	25.00	23.00
найза 600гр.	58.00	51.50	45.00	39.00	32.00	25.00	22.00	19.00	16.00
найза 500гр. (17 ёш и моложе)	-	-	51-	42.00	35.00	28.00	25.00	22.00	19.00
найза 400гр. (12-13 ёш)	-	-	-	44.00	37.00	29.00	26.00	23.00	20.00
ядро 4кг	18.00	15.50	14.00	12.00	10.00	8.50	7.80	6.50	5.50
ядро 3кг 17 ёш ва ундан кичик бўлганлар	-	-	15.00-	13.50	11.50	10.00	9.00	7.80	6.80
граната 500гр.	-	-	-	-	40.00	35.00	30.00	26.00	22.00
граната 300гр.	-	-	-	-	45.00	40.00	34.00	30.00	25.00
копток 150гр. (12-13ёш)	-	-	-	-	55.00	45.00	37.00	32.00	25.00
Кўп кураш (очколар)									
етти кураш	5950	5100	4200	3800	3100	2300	-	-	-
етти кураш (16-17 ёш)	-	-	4300	4000	3200	2400	2000	1600	1300
беш кураш (ёпик иншоотда)	4400	3800	3250	2900	2300	1900	-	-	-
уч кураш (14-15 ёш)	-	-	-	1800	1400	1200	1000	800	600
тўрт кураш «Дўстлик» (14 ёш ва ундан кичик бўлганлар)	-	-	-	-	300	250	200	180	160

Бош котиб

К.Рузамухамедов

Директор РОСММ

Н.Тўхтабоев

**Республика енгил атлетика
Федерациясининг ҳакамлар
Ҳаяти раиси**

Н.Цветков