

PATVIRTINTA

LLAF Tarybos posėdyje 2006-03-01,
protokolas Nr. 1

Pakeista: LLAF Tarybos posėdyje, 2007-09-29

2 PRIEDAS

**LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS
KVALIFIKACINIŲ LAIPSNŲ NORMATYVAI
(2006-2009 m.)****MOTERYS**

Bėgimo rungtys	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
60 m							9,1	9,4	9,9
60 m a							9,34	9,64	10,14
100 m					13,6	14,7	15,3	16,0	17,0
100 m a	11,40	11,85	12,44	13,04	13,84	14,94	15,54	16,24	17,24
200 m					28,5	31,0	32,5	34,0	36,0
200 m a	23,30	24,25	25,44	26,84	28,74	31,24	32,74	34,24	36,24
300 m					44,0	47,0	50,0	53,0	56,0
300 m a			39,24	41,24	44,24	47,24	50,24	53,24	56,24
400 m					1:04.0	1:10.0	1:14.0	1:18.0	1:22.0
400 m a	52,30	54,25	57,24	1:00.24	1:04.24	1:10.24	1:14.24	1:18.24	1:22.24
600 m					1:44.0	1:50.0	2:00.0	2:12.0	2:25.0
600 m a			1:32.24	1:37.24	1:44.24	1:50.24	2:00.24	2:12.24	2:25.24
800 m					2:35.0	2:55.0	3:05.0	3:20.0	3:35.0
800 m a	2:01.30	2:06.00	2:13.24	2:22.24	2:35.24	2:55.24	3:05.24	3:20.24	3:35.24
1000 m			2:54.00	3:05.00	3:20.0	3:40.0	3:55.0	4:10.0	4:35.0
1500 m	4:10.00	4:18.00	4:35.00	4:50.00	5:15.0	5:45.0	6:05.0	6:30.0	7:00.0
2000 m				6:50.0	7:15.0	7:50.0	8:20.0	9:00.0	
2000 m kl.b.			6:50.00	7:10.00	7:30.0	8:00.0	8:30.0		
2000 m kl.b. užd. patalpose			6:40.00	7:00.00	7:20.0	7:50.0	8:20.0		
3000 m	8:53.50	9:15.00	9:50.00	10:30.00	11:25.0	12:30.0	13:15.0	14:30.0	
5000 m	15:24.00	16:10.00	17:10.00	18:15.00	19:35.0	21:40.0	23:30.0		
10000 m	32:00.00	34:00.00	35:50.00	38:00.00	41:30.0	45:00.00	48:00.0		
5 km pl.				18:15	19:30	21:00	22:00	23:30	
10 km pl.			36:00	38:00	40:30	44:00			
15 km pl.			55:00	58:00	1:03:00	1:09:00			
1/2 maratono	1:13:00	1:17:00	1:21:00	1:26:00	1:33:00	1:42:00			
Maratonas	2:36:00	2:48:00	3:00:00	3:12:00	3:30:00	b.n.			
4 x 100 m					54,0	58,0	1:01.0	1:04.0	1:08.0
4 x 100 m a	43,90	45,50	48,24	51,24	54,24	58,24	1:01.24	1:04.24	1:08.24
4 x 400 m					4:16.0	4:40.0	4:50.0	5:00.0	5:20.0
4 x 400 m a	3:31.00	3:38.00	3:47.24	4:00.24	4:16.24	4:40.24	4:50.24	5:00.24	5:20.24
100+200+300+400 m			2:12.00	2:15.00	2:22.0	2:30.0	2:40.0	2:50.0	3:10.0
60 m b.b. 76,2 cm							11,2	12,5	13,5
60 m b.b. 76,2 cm a							11,44	12,74	13,74
100 m b.b.	13,11	13,90	14,84	15,74	16,64	17,84			
100 m b.b. 76,2 cm					16,2	17,4	19,0	20,5	21,5
100 m b.b. 76,2 cm a			14,64	15,54	16,44	17,64	19,24	20,74	21,74
300 m b.b. 76,2 cm					50,0	55,0	59,0	1:03.5	1:08.0
300 m b.b. 76,2 cm a				46,74	50,24	55,24	59,24	1:03.74	1:08.24
400 m b.b.					1:13.0	1:20.0	1:30.0	1:40.0	
400 m b.b. a	56,50	1:00.00	1:03.74	1:07.74	1:13.24	1:20.24	1:30.24	1:40.24	
1500 m kl.b.			4:55.00	5:17.00	5:35.0	5:55.0	6:20.0	6:45.0	7:10.0
2000 m kl.b.			6:50.00	7:10.00	7:30.0	8:00.0	8:30.0		
3000 m kl.b.	9:58.00	10:30.00	11:00.00	11:30.00	12:10.0	13:20.0			
Sportinio ėjimo rungtys	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
1000 m 1 km					4:50.0	5:10.0	5:40.0	6:10.0	6:30.0
2000 m 2 km				9:40.0	10:30.0	11:30.0	12:30.0	13:30.0	14:00.0
3000 m 3 km			14:20.0	15:20.0	16:30.0	18:00.0	19:00.0	20:00.0	21:30.0
5000 m 5 km		23:00.00	24:30.0	26:30.0	28:30.0	31:00.0	32:30.0	34:30.0	36:30.0
10000 m 10 km		48:00.00	51:00.0	54:30.0	58:30.0	1:04:30.0	1:07:30.0	1:12:00.0	b.n
20 km	1:36:00	1:42:00	1:47:00	1:55:00	2:05:00	b.n.			

Krosas	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
500 m					1:26	1:34	1:40	1:50	2:00
1 km				3:02	3:15	3:30	3:45	4:00	4:20
1,5 km			4:40	4:50	5:10	5:40	6:10	6:40	7:10
2 km			6:20	6:45	7:15	7:50	8:10	8:35	9:10
3 km			9:50	10:30	11:20	12:20	12:50	13:30	14:30
4 km			13:30	14:30	15:30	16:40	17:20	18:20	
6 km			21:00	22:00	23:30	26:30	28:30		
Šuolių rungtys	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
Šuolis į aukštį	1,92	1,82	1,75	1,65	1,50	1,40	1,30	1,25	1,20
Šuolis į tolį	6,60	6,30	6,00	5,60	5,20	4,70	4,20	3,90	3,60
Šuolis su kartimi	4,30	3,70	3,40	3,10	2,80	2,40	2,20	2,00	1,80
Trišuolis	14,00	13,40	12,80	12,00	11,40	10,50	10,00	9,00	8,50
Metimų rungtys	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
Disko metimas 1 kg	59,00	53,00	47,00	40,00	35,00	29,00	25,00	20,00	18,00
Disko metimas 750 g			49,00	44,00	38,00	32,00	27,00	23,00	20,00
Kūjo metimas 4 kg	67,00	55,00	47,00	40,00	35,00	29,00	25,00	20,00	
Kūjo metimas 3 kg			54,00	45,00	38,00	32,00	28,00	23,00	20,00
leties metimas 600 g	59,00	53,00	46,00	40,00	33,00	27,00	24,00	20,00	17,00
leties metimas 400 g				45,00	38,00	32,00	27,00	24,00	20,00
Rutulio stūmimas 4 kg	17,50	16,00	14,00	12,20	10,00	8,00	7,00	6,00	5,00
Rutulio stūmimas 3 kg			15,00	14,00	12,00	10,00	8,00	7,00	6,00
Daugiakovės	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
Dešimtkovė	8000	7400	6500	5700	4800	3700	3300	2800	2400
Septinkovė	6000	5250	4600	4000	3200	2400	2000	1600	1200
Septinkovė jaunių			4600	4250	3400	2700	2200	1800	1600
Septinkovė jaunučių				4000	3300	2600	2200	2000	1800
Penkiakovė jaunių, jaunimo			3500	3200	2800	2600	2000	1800	1600
Penkiakovė jaunučių				2900	2400	1900	1700	1400	1200
Keturkovė					3000	2700	2200	1700	1200
Trikovė				2000	1450	1300	1100	800	600
Uždarose patalpose	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
60 m					8,1	8,4	8,8	9,4	10,0
60 m a	7,25	7,60	7,94	8,14	8,34	8,64	10,04	9,64	10,24
200 m					29,0	31,5	33,0	34,3	36,5
200 m a			26,04	27,44	29,24	31,74	33,24	34,54	36,74
300 m					45,0	49,0	52,0	54,0	57,0
300 m a			39,74	42,24	45,24	49,24	52,24	54,24	57,24
400 m					1:05.0	1:11.0	1:14.0	1:18.0	1:23.0
400 m a	53,00	55,25	57,74	1:01.24	1:05.24	1:11.24	1:14.24	1:18.24	1:23.24
600 m					1:48.0	1:56.0	2:03.0	2:10.0	2:17.0
600 m a			1:36.25	1:41.24	1:48.24	1:56.24	2:03.24	2:10.24	2:17.24
800 m					2:36.0	2:56.0	3:06.0	3:20.0	3:40.0
800 m a	2:02.50	2:08.00	2:14.74	2:23.24	2:36.24	2:56.24	3:06.24	3:20.24	3:40.24
1000 m			2:53.00	3:07.00	3:20.0	3:40.0	3:55.0	4:15.0	4:40.0
1500 m	4:10.00	4:20.00	4:35.00	4:55.00	5:20.0	5:45.0	6:10.0	6:30.0	7:15.0
3000 m	8:55.00	9:20.00	9:50.00	10:35.00	11:30.0	12:30.0	13:20.0	14:30.0	
60 m b.b.					10,0	11,0	11,8	12,5	13,5
60 m b.b. a	8,10	8,55	8,94	9,54	10,24	11,24	12,04	12,74	13,74
60 m b.b. 76,2 cm				9,0	9,5	10,4	11,2	12,5	13,5
60 m b.b. 76,2 cm a				9,24	9,74	10,64	11,44	12,74	13,74
1500 m kl.b.				5:15.00	5:30.0	5:50.0	6:10.0	6:30.0	
2000 m kl.b.			6:40.00	7:00.00	7:20.0	7:50.0	8:20.0		
3000 m kl.b.			10:40.00	11:20.00	12:15.0	13:00.0			
4 x 200 m					1:55.0	2:05.0	2:10.0	2:17.0	2:25.0
4 x 200 m a			1:42.24	1:47.24	1:55.24	2:05.24	2:10.24	2:17.24	2:25.24
4 x 400 m					4:20.0	4:45.0	5:00.0	5:20.0	5:35.0
4 x 400 m a	3:30.00	3:40.00	3:50.24	4:05.24	4:20.24	4:45.24	5:00.24	5:20.24	5:35.24
Septinkovė jaunučių				4250	3400	2700	2200	1800	1600
Penkiakovė	4400	3850	3400	3000	2400	2000	1600	1300	1000

Pastabos: - a - automatinis laiko matavimas; b.n. - baigė nuotolį;
- jeigu normatyvas pateiktas šimtosios sekundės tikslumu (.00) - automatinis laiko matavimas, jeigu dešimtosios sekundės tikslumu (.0) - rankinis laiko matavimas.