

PATVIRTINTA

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

1 PRIEDAS

**LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS
KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ NORMATYVAI
(2006-2009 m.)****VYRAI**

Bėgimo rungtys	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
60 m							8,0	8,4	8,8
60 m a							8,24	8,44	9,04
100 m					11,7	12,4	13,0	13,6	14,2
100 m a	10,28	10,65	10,94	11,34	11,94	12,66	13,24	13,84	14,44
200 m					24,0	25,7	27,0	29,0	30,5
200 m a	20,75	21,35	22,04	23,04	24,24	25,94	27,24	29,24	30,74
300 m					37,3	40,0	43,0	45,0	47,0
300 m a			34,04	35,54	37,54	40,24	43,24	45,24	47,24
400 m					54,0	58,0	1:00.0	1:04.0	1:08.0
400 m a	45,95	47,75	49,74	51,74	54,24	58,24	1:00.24	1:04.24	1:08.24
600 m					1:28.0	1:34.0	1:40.0	1:48.0	1:56.0
600 m a			1:20.24	1:23.24	1:28.24	1:34.24	1:40.24	1:48.24	1:56.24
800 m					2:10.0	2:20.0	2:30.0	2:40.0	2:50.0
800 m a	1:46.60	1:49.50	1:54.74	2:00.24	2:10.24	2:20.24	2:30.24	2:40.24	2:50.24
1000 m			2:27.00	2:36.00	2:48.0	3:00.0	3:12.0	3:25.0	3:40.0
1500 m	3:39.00	3:46.00	3:55.00	4:08.00	4:25.0	4:50.0	5:05.0	5:25.0	5:45.0
1 mylia			4:14.00	4:26.00	4:45.0	5:10.0	5:40.0	6:15.0	
2000 m			5:15.00	5:30.00	5:50.0	6:15.0	6:40.0	7:10.0	
3000 m	7:52.00	8:10.00	8:30.00	8:55.00	9:30.0	10:20.0	11:00.0	11:40.0	
5000 m	13:28.00	14:00.00	14:35.00	15:20.00	16:25.0	17:50.0	19:00.0	20:30.0	
10000 m	28:06.00	29:30.00	30:30.00	32:30.00	34:30.0	37:30.0			
5 km pl.			15:00	15:30	16:15	17:30	18:30	19:30	
10 km pl.			31:00	32:30	34:00	37:00			
15 km pl.			47:00	49:00	52:00	56:00			
30 km pl.			1:39:00	1:45:00	1:55:00	2:05:00			
1/2 maratono	1:02:30	1:05:30	1:08:00	1:12:00	1:16:00	1:22:00			
Maratonas	2:15:00	2:22:00	2:28:00	2:37:00	2:50:00	b.n.			
4x100 m					46,0	49,0	51,0	54,0	57,0
4x100 m a	39,00	41,25	42,74	44,24	46,24	49,24	51,24	54,24	57,24
4x400 m					3:36.0	3:52.0	4:00.0	4:15.0	4:30.0
4x400 m a	3:03.30	3:09.50	3:16.24	3:24.24	3:36.24	3:52.24	4:00.24	4:15.00	4:30.00
100+200+300+400 m			1:59.00	2:02.00	2:05.0	2:10.0	2:20.0	2:30.0	2:40.0
60 m b.b. 91,4 cm							10,2	11,0	11,8
60 m b.b. 91,4 cm a							10,44	11,24	12,04
60 m b.b. 84 cm							10,2	11,0	12,0
60 m b.b. 84 cm a							10,44	11,24	12,24
60 m b.b. 76,2 cm							10,0	10,8	11,8
60 m b.b. 76,2 cm a							10,24	11,04	12,04
110 m b.b.					17,0	18,0	19,0	20,0	22,0
110 m b.b. a	13,62	14,35	15,14	16,04	17,24	18,24	19,24	20,24	22,24
110 m b.b. 99 cm					16,8	17,8	18,8	19,8	21,8
110 m b.b. 99 cm a			14,94	15,84	17,04	18,04	19,04	20,04	22,04
110 m b.b. 91,4 cm					16,0	17,5	19,0	21,5	23,0
110 m b.b. 91,4 cm a			14,64	15,24	16,24	17,74	19,24	21,74	23,24
110 m b.b. 84 cm					16,0	17,5	19,0	20,5	22,0
110 m b.b. 84 cm a				15,44	16,24	17,74	19,24	20,74	22,24
300 m b.b.			38,5	40,5	43,0	47,0	50,0	53,0	56,0
300 m b.b. a			38,74	40,74	43,24	47,24	50,24	53,24	56,24
400 m b.b.					1:02.5	1:08.0			
400 m b.b. a	49,80	52,70	55,24	58,74	1:02.74	1:08.24			
400 m b.b. 84 cm			54,7	57,5	1:01.5	1:07.0	1:12.0	1:18.0	
400 m b.b. 84 cm a			54,94	57,74	1:01.74	1:07.24	1:12.24	1:18.24	
1500 m kl.b.			4:12.00	4:35.00	4:50.0	5:20.0	5:35.0	5:50.0	6:20.0
2000 m kl.b.			6:00.00	6:20.00	6:45.0	7:15.0	7:50.0	8:20.0	
3000 m kl.b.	8:32.00	8:50.00	9:20.00	9:50.00	10:30.0	11:30.0	12:40.0		

Sportinio ėjimo rungtys		TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
1000 m	1 km					4:30.0	4:45.0	5:00.0	5:20.0	5:50.0
2000 m	2 km				8:30.0	9:20.0	10:00.0	10:50.0	11:40.0	12:30.0
3000 m	3 km				13:30.0	14:20.0	16:00.0	17:00.0	18:00.0	19:00.0
5000 m	5 km			21:30.0	22:50.0	24:50.0	27:30.0	29:00.0	31:30.0	33:00.0
10000 m	10 km			45:00.0	48:00.0	52:00.0	57:30.0	1:01:00.0	1:05:00.0	b.n.
	20 km	1:24:30	1:29:00	1:35:00	1:42:00	1:50:00	2:00:00	b.n.		
	30 km			2:30:00	2:45:00	3:00:00	b.n.			
	35 km			2:51:00	3:05:00	b.n.				
	50 km	4:05:00	4:20:00	4:45:00	5:15:00	b.n.				
Krosas		TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
500 m							1:20	1:25	1:33	1:37
1 km						2:45	2:55	3:05	3:12	3:20
1,5 km						4:25	4:55	5:20	5:40	6:00
2 km						6:00	6:25	6:50	7:10	7:40
3 km				8:30	8:50	9:30	10:00	10:40	11:20	11:50
5 km				14:40	15:20	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30
6 km				17:50	18:45	20:00	22:00	25:00		
8 km				24:30	25:30	27:00	29:00	31:00		
10 km				30:30	32:30	34:30	38:00			
12 km				37:40	39:30	42:30	46:30			
Šuolių rungtys		TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
Šuolis į aukštį		2,27	2,15	2,02	1,90	1,75	1,60	1,55	1,45	1,30
Šuolis į tolj		8,05	7,60	7,15	6,70	6,15	5,60	5,30	4,80	4,20
Šuolis su kartimi		5,60	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,70	2,40	2,00
Trišuolis		16,70	16,20	15,20	14,25	13,25	12,10	11,60	10,75	10,00
Metimų rungtys		TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
Disko metimas	2 kg	62,50	55,00	49,00	44,00	37,00	30,00	26,00	22,50	
Disko metimas	1,75 kg			52,00	46,00	38,00	32,00	29,00	25,00	
Disko metimas	1,5 kg			54,00	50,00	43,00	36,00	30,00	26,00	20,00
Disko metimas	1 kg				55,00	48,50	41,00	36,00	32,00	28,00
Kūjo metimas	7,257 kg	74,00	67,00	60,00	54,00	46,00	38,00	35,00	32,00	28,00
Kūjo metimas	6 kg			64,00	59,00	51,00	43,00	36,00	30,00	25,00
Kūjo metimas	5 kg			69,00	65,00	57,00	47,00	38,00	32,00	28,00
Kūjo metimas	4 kg				60,00	50,00	45,00	40,00	35,00	30,00
leties metimas	800 g	78,00	71,00	65,00	59,00	52,00	43,00	40,00	36,00	32,00
leties metimas	700 g			67,00	61,00	55,00	45,00	41,00	37,00	34,00
leties metimas	600 g				64,00	56,00	48,00	45,00	41,00	37,00
Rutulio stūmimas	7,257 kg	19,70	17,50	15,60	14,00	12,00	10,00	9,00	8,00	7,00
Rutulio stūmimas	6 kg			16,80	15,20	13,20	11,00	10,00	9,00	8,00
Rutulio stūmimas	5 kg			17,50	16,50	15,00	13,00	10,00	9,00	8,00
Rutulio stūmimas	4 kg				17,50	15,50	13,50	11,50	10,00	9,00
Daugiakovės		TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
Dešimtkovė		8000	7300	6500	5800	4800	3600	3000		
Dešimtkovė	jaunimo		7000	6500	6000	5000	4000	3500	3000	2500
Dešimtkovė	jaunių			6700	6200	5300	4300	3300	2600	2400
Aštunkovė	jaunučių			5100	4500	3800	3300	2800	2400	2000
Septinkovė	jaunių, jaunimo			4800	4300	3600	3200	2600	2300	2000
Septinkovė	jaunučių				4300	3850	3350	2850	2400	1800
Penkiakovė				3600	3200	2700	2200	1950	1650	1250
Keturkovė					3300	3000	2700	2200	1700	1200
Trikovė					1800	1500	1200	1000	850	600

Uždaroje patalpose	TSM	SM	KSM	I A	II A	III A	I JA	II JA	III JA
60 m					7,2	7,6	7,8	8,1	8,4
60 m a	6,70	6,84	7,04	7,24	7,44	7,80	8,04	8,34	8,64
200 m					24,6	26,6	27,6	28,6	30,0
200 m a			22,84	23,84	24,84	26,84	27,84	28,64	30,24
300 m					38,0	41,0	42,5	45,0	47,5
300 m a			34,74	36,24	38,24	41,24	42,74	45,24	47,74
400 m					55,0	59,0	1:02.0	1:05.0	1:08.0
400 m a	46,80	48,94	51,04	52,74	55,24	59,24	1:02.24	1:05.24	1:08.24
600 m					1:31.0	1:37.0	1:42.0	1:47.0	1:52.0
600 m a			1:22.74	1:26.74	1:31.24	1:37.24	1:42.24	1:47.24	1:52.24
800 m					2:11.0	2:22.00	2:30.0	2:40.0	2:55.0
800 m a	1:48.50	1:51.24	1:56.74	2:02.24	2:11.24	2:22.24	2:30.24	2:40.24	2:55.24
1000 m			2:30.00	2:37.00	2:50.0	3:00.0	3:10.0	3:20.0	3:30.0
1500 m	3:40.00	3:48.00	3:57.00	4:10.00	4:28.0	4:50.0	5:10.0	5:30.0	5:50.0
3000 m	7:55.00	8:10.00	8:30.00	9:00.00	9:35.0	10:20.0	10:55.0	11:30.0	
60 m b.b.					9,2	9,8	10,4	11,0	11,6
60 m b.b. a	7,75	8,10	8,44	8,94	9,44	10,04	10,64	11,24	11,84
60 m b.b.					9,2	9,9	10,4	11,0	11,6
60 m b.b. a	7,75	8,10	8,44	8,94	9,24	10,14	10,64	11,24	11,84
60 m b.b. 91,4 cm					8,7	9,5	10,2	11,0	11,8
60 m b.b. 91,4 cm a			8,24	8,54	8,94	9,74	10,44	11,24	12,04
60 m b.b. 84 cm					8,8	9,4	10,2	11,0	12,0
60 m b.b. 84 cm a				8,64	10,04	9,64	10,44	11,24	12,24
60 m b.b. 76,2 cm							10,0	10,8	11,8
60 m b.b. 76,2 cm a							10,24	11,04	12,04
1500 m kl.b.				4:30.00	4:50.0	5:15.0	5:40.0	6:00.0	6:20.0
2000 m kl.b.			5:50.00	6:10.00	6:35.0	7:10.0	7:40.0		
3000 m kl.b.			9:10.00	9:35.00	10:15.0	11:10.0			
4x200 m			1:30.00	0,07	1:38.0	1:45.0	1:50.0	1:55.0	2:00.0
4x400 m	3:06.00	3:12.00	3:20.00	3:30.00	3:40.0	3:55.0	4:05.0	4:15.0	4:30.0
Septinkovė	5800	5400	5000	4500	4000	3400	2500		
Penkiakovė			3500	3250	3000	2700	2200	1700	1200

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.