

UNION INTERNATIONALE DE PENTATHLON MODERNE

UIPM ЕРЕЖЕСІ

Ардагерлерге арналған жарыстардың ережесі

МАЗМУНЫ

1. Негізгі ережелер

1.1. Анықтамасы және мақсаты

UIPM ардагерлері арасындағы жарыстары бұрынғы спортшылар қазіргі бессайыспен айналысуды одан әрі жалғастыруына және сонысымен осы спорт түрін дамытуға үлес қосуларына бағытталған. UIPM ардагерлер арасындағы жарыстары – бұл не ардагерлер арасындағы жай жарыстар, не ардагерлер арасындағы әлем чемпионаттары, не ардагерлер арасындағы құрлықтық чемпионаттар.

1.2 Қолданылу саласы

UIPM ардагерлері арасындағы жарыстар мен чемпионаттар егер өзгеше белгіленбесе, UIPM ережелерімен, атап айтқанда Жарыстар ережесімен, UIPM медициналық, жарнамалық және медиа ережелерімен реттеледі.

1.3. Жарыстардың пішімі

1.3.1. Жарыстар екі пішімде жүреді: төрт сайыс және бессайыс.

1.3.2. Төртсайысқа: семсерлесу, жүзу, ату, жүгіру мен комбайн кіреді.

1.3.3. UIPM ардагерлері арасындағы жеке есептегі әлем чемпионаттары мен құрлықтық чемпионаттар 10 жастық жас ерекшелігі топтары бойынша, ерлер мен әйелдер үшін жеке өткізіледі: 30-39 жас, 40-49 жас, 50-59 жас, 60-69 жас, 70-79 жас, 80+. Марапаттау рәсімі осы топтың қатысушыларының санына қарамастан, әрбір жас ерекшелігі тобында өткізіледі.

1.3.4. Спортшы гандикапты тиісті деңгейге дейін төмендете отырып, кіші жас ерекшелігі тобында қатыса алады. Бір мезгілде екі жас ерекшелігі тобында қатысуға болмайды.

1.3.5. Төртсайысшылар мен бессайысшылар бір жас ерекшелігі топтарында бірге қатыса береді. Семсерлесу топтарына 16-дан 36 атлетке дейін кіруге тиіс.

1.3.6. Гандикап жүйесін басқа төрт түрінде сақтау үшін бессайыс бойынша жарыста атқа салт міну бірінші түрі болуға тиіс.

1.3.7. Эстафета 30-дан 59 жасқа дейінгі жас ерекшелігі тобына кіретін 4 адамнан тұратын командалардан ұйымдастырылуы мүмкін.

1.4. Түрлері

1.4.1. Комбайн В кадеттері үшін әзірленген бағдарлама бойынша жүргізіледі және ардагерлер арасындағы әлем және құрлық чемпионаттарында ұйымдастырылуға тиіс.

1.4.2. Жүзу – еркін стиль, қашықтығы 100 метр, 70+ жас ерекшелігі үшін – 50 метр.

1.4.3. Әлем және құрлық чемпионаттарында 30-59 жастағы ардагерлер арасында атқа салт міну екі екі еселік комбинацияны қосқанда биіктігі 90 см болатын он кедергімен ұйымдастырылады. 60-69 жастағы топ үшін кедергілер саны 7-8 және екі еселік комбинациясыз. 70 жастан үлкен атлеттер үшін атқа салт міну өткізілмейді.

1.4.4. Ардагерлерге арналған барлық жарыстарда ұйымдастырушылар трассаны аттардың ерекшеліктеріне бейімдей алады және ардагерлер арасындағы әдеттегі жарыстарда атқа салт міну шығу/секіру сияқты біріктірілген түр ретінде 70-тен жоғары ардагерлер үшін атқа салт мінуді қосуға болады.

1.4.5. Атқа салт міну маршрутының жоспары мен аттардың тізбесі техникалық жиналыста қолжетімді болуға тиіс. Атқа салт міну маршрутының қиындығы аттарға осы маршрутты кем дегенде күніне 3 рет өтуге мүмкіндік беруге тиіс.

1.4.6. Нысаналарды механикалық (электрондық) ауыстырумен атыста 30 минуттың ішінде әр түрлі 20 нысана бойынша 20 атыс жүргізіледі, не осы уақыт ішінде әр түрлі он нысана бойынша 10 атыстан 2 рет. Нысаналарды механикалық (электрондық) ауыстыруы жоқ атыста 7,5 минуттың ішінде әр түрлі төрт нысандарға 5 атыстан 4 рет жүргізіледі. 70+ жас ерекшелігі тобында спортшыға тапаншаны 2 қолымен ұстау рұқсат етіледі.

1.4.7. Жүгіруде 30-дан 69 жасқа дейінгі ардагерлер үшін 2000 метр қашықтық және 70-тен асқандар үшін 1000 метр қашықтық белгіленеді. Жүгіру маршрутының шарттары мен қиындығы ардагерлердің жастарына сәйкес келуге тиіс. Жүгіру маршрутының ұзындығына келетін болсақ, +/- 5 метрге (көп дегенде 100 метрге) ауытқушылық рұқсат етіледі.

1.5. Ардагерлердің жарыстарға қатысуы

- 1.5.1. UIPM мүше әрбір ұлттық федерация 30 жастан жоғары екі жынысты бессайысшы мен төртсайысшы ардагерлердің шексіз санын ұсына алады. Қатысуға өтінімде олар нақты қай жарысқа (төртсайыс немесе бессайыс) қатысатыны көрсетілуге тиіс. Ардагерлер санатына ауысқан соң соңғы екі жылдың ішінде UIPM жарыстарының А санатында қатысқан ересек спортшылар ардагерлер арасындағы әлем және құрлық чемпионаттарына жіберілмейді.
- 1.5.2. Командалары әр жас ерекшелігі тобынан үш және одан жоғары спортшыдан тұратын барлық елдер командалық жарыстарға қатысады. 4 атлеттен тұратын командаларда рейтингті санаған кезде үш мықтының нәтижелері есептелетін болады.
- 1.6. **Қаржы жағдайлары**
- 1.6.1. Жергілікті ұйымдастыру комитеті күніне 1 адамға 80 USD аспайтын сомаға (тұруы, тамақтануы, жергілікті көлік) спортшыларды қабылдауды қамтамасыз етуге тиіс. Сонымен қоса ұйымдастырушылар арзан (лагерь немесе пансионат) нұсқаларды ұсынуға тиіс.
- 1.6.2. Мүмкіндік шеңберінде ұйымдастырушы комитет келушілер үшін бағдарламаны және қатысушылар арасындағы қарым-қатынасты ұйымдастыруға тиіс.
- 1.6.3. Ұйымдастырушылар бессайыс бойынша жарыстарға жарна белгілей алады, оған атқа салт мінуді өткізуге шығатын шығындарды және төртсайыс үшін арзандау жарнаны қамтиды.
- 1.7. **Басқару органдары**
- 1.7.1. Техникалық жиналыс.
Техникалық жиналысқа қатысуға әрбір қатысушы елден көп дегенде екі адам қатыса алады.
- 1.7.2. Жарыстардың қазылар алқасы.
Жергілікті ұйымдастыру комитетімен тағайындалған бессайыс директоры немесе оның көмекшісі UIPM атынан жарыстың қазылар алқасының төрағасының креслосына отырады. Осы қазылар алқасының құрамына тиісті түрдің директоры да кіреді. Үшінші мүше техникалық жиналыста оған мүше адамдардың ішінен сайланады.
- 1.7.3. Апелляциялық қазылар алқасы.
Апелляциялық қазылар алқасы үш мүшеден тұрады. UIPM ардагерлері комитетінің мүшесі төрағалық етеді. Басқа екі мүшесі техникалық жиналыста оған мүше адамдардың ішінен сайланады.
- 1.8. **Ардагерлердің конференциялары**
- 1.8.1. Ардагерлер арасындағы әрбір әлем чемпионатының кестесіне ардагерлердің халықаралық конференциясын өткізу уақыты енгізілуі тиіс. Бұл конференция жарыстан кейін немесе финалдық рәсімге дейін өткізілуге тиіс.

- 1.8.2. Ардагерлердің халықаралық конференциясына UIPM мүше әрбір федерациядан екі ардагерден және UIPM ардагерлері комитетінің мүшелері қатысады. UIPM атқарушы комитеті дауыс беру құқығы жоқ тұлғаларды қатысу үшін жолдауға тиіс. Басқа тұлғалар конференцияға қонақ ретінде шақырылуы мүмкін. Төрағаның орнын UIPM ардагерлері комитетінің төрағасы басқарады.
- 1.8.3. Ардагерлердің халықаралық конференциясында ардагерлер арасындағы келесі әлемдік және құрлықтық конференцияларды өткізу орны және ұйымдастырылуы таңдалады, онда UIPM ардагерлері комитетінің төрағасы мен мүшелері ұсынған есеп қаралады және UIPM ережесіне сәйкес ішкі ұйымдар бойынша және UIPM сайлау ережесіне сай UIPM ардагерлері комитетінің мүшелері сайланады.

2. Жарыстардың нәтижелері

2.1. Гандикап жүйесі

2.1.1. Әрбір жас ерекшелігі тобында қосымша ұпайлар нысанындағы гандикап 41 жастан басталған қатысушыға, ұдайы көтерілу үрдісімен қосылатын болады. Гандикап ұпайлары бірінші түрде жинақталған ұпайларға тікелей қосылады. Осылайша, әрбір түрден кейін алдын ала нәтижелері есептелуі мүмкін.

Мысал. Ардагерлер арасындағы бессайыс.

Возраст	Очки	Бонусные очки
30-39		0
40	1 x 0	0
41	1 x 11	11
42	2 x 12	24
43	3 x 13	39
44	4 x 14	56
45	5 x 15	75
46	6 x 16	96
47	7 x 17	119
48	8 x 18	144
49	9 x 19	171
50	10 x 20	200
60	20 x 30	600
70	30 x 40	1200
80	40 x 40	1600

2.1.2. Гандикап жүйесі – ұпайлар кестесі

Гандикап жүйесі тым аз спортшылар қатысатын ардагерлер арасындағы жарыстардағы жеңімпаздарды есептеп алуға және анықтауға мүмкіндік береді, ол жарыстарды жас ерекшелігі топтары бойынша ұйымдастыру үшін қажет. Ардагерлер арасындағы әлем және құрылық чемпионаттарында спортшылардың әр түр бойынша қосымша ұпайлары қосылған соң ғана қазіргі бессайыс пен қазіргі төртсайыс бойынша жас ерекшелігі топтарының жеңімпазы анықталады.

Ұпайлар.

Возраст	Двоеборье	Три вида	Четырехборье	Пятиборье	Возраст	Двоеборье	Три вида	Четырехборье	Пятиборье	Возраст	Двоеборье	Три вида	Четырехборье	Пятиборье
40				0	51	92	139	185	231	61		391	521	651
41			5	11	52		158	211	264	62		422	563	704
42			12	24	53		179	239	299	63		455	607	759
43			21	39	54		202	269	336	64		490	653	816
44			32	56	55		225	300	375	65		525	700	875
45			45	75	56		250	333	416	66		562	749	936
46			77	96	57		275	367	459	67		599	799	999
47			95	119	58		302	403	504	68		638	851	1064
48			115	144	59		331	441	551	69		679	905	1131
49			136	171	60		360	480	600					
50			160	200										

2.1.3. Комбайндағы ұпайлар кестесі В кадеттеріне арналған жарыстардың ережелеріне сәйкес келеді.

2.1.4. Семсерлесу бойынша ұпайлар кестесі былайша есептеледі: жеңіп алған ұрыстардың 70%-ы=1000 ұпай, бір жеңіс =930/ ұрыстар саны.

Пример: 32 спортшы қатысса= 31 ұрыс.

1000 ұпай = 22 жеңіс

+/-1 жеңіс = +/- 30 ұпай

1000 очков	Бои	Победы	1000 очков	Бои	Победы
42	60	15	27	39	24
41	59	16	27	38	24
41	58	16	26	37	25
40	57	16	25	36	26
39	56	17	25	35	27
39	55	17	24	34	27
38	54	17	23	33	28
37	53	18	22	32	29
36	52	18	22	31	30

36	51	18	21	30	31
35	50	19	20	29	32
34	49	19	20	28	33
34	48	19	19	27	34
33	47	20	18	26	36
32	46	20	18	25	37
32	45	21	17	24	39
31	44	21	16	23	40
30	43	22	15	22	42
30	42	22	15	21	44
29	41	23	14	20	46
28	40	23			

2.1.5. Жүзу бойынша ұпалар кестесі былай есептелінеді:

Ерлер 30-69 жас: 100 метр: уақыт 01:18.0 мин 1000 ұпайға сәйкес келеді.

Ерлер 70+ жас: 50 метр: уақыт 00:38.0 мин 1000 ұпайға сәйкес келеді.

Әйелдер 30-69 жас: 100 метр: уақыт 01:30.0 мин 1000 ұпайға сәйкес келеді.

Әйелдер 70+ жас: 50 метр: уақыт 00:43.0 мин 1000 ұпайға сәйкес келеді.

Көрсетілген уақыттан жылдам немесе баяу әрбір 0,5 секунд +/- 4 ұпай тұрады.

Ұпайларды санау үшін уақыт жарты секундқа дейін дөңгеленетін болады, мысал:

01: 18,49 былай жазылады: 01:18,0 және 01:18.51 былай жазылады: 01: 18.5

01: 30,49 былай жазылады: 01:30,00 және 01:30.51 былай жазылады: 01: 30,5

Ұпайлар кестесі. Ерлер 30-69 жас

МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ
00:50.0	1224	01:12.0	1048	01:34.0	872	01:56.0	696	02:18.0	520	<u>02:40.0</u>	344	03:02.0	168
00:50.5	1220	01:12.5	1044	01:34.5	868	01:56.5	692	02:18.5	516	02:40.5	340	03:02.5	164
00:51.0	1216	01:13.0	1040	<u>01:35.0</u>	864	01:57.0	688	02:19.0	512	02:41.0	336	03:03.0	160
00:51.5	1212	01:13.5	1036	01:35.5	860	01:57.5	684	02:19.5	508	02:41.5	332	03:03.5	156
00:52.0	1208	01:14.0	1032	01:36.0	856	01:58.0	680	<u>02:20.0</u>	504	02:42.0	328	03:04.0	152
00:52.5	1204	01:14.5	1028	01:36.5	852	01:58.5	676	02:20.5	500	02:42.5	324	03:04.5	148
00:53.0	1200	01:15.0	1024	01:37.0	848	01:59.0	672	02:21.0	496	02:43.0	320	<u>03:05.0</u>	144
00:53.5	1196	01:15.5	1020	01:37.5	844	01:59.5	668	02:21.5	492	02:43.5	316	03:05.5	140
00:54.0	1192	01:16.0	1016	01:38.0	840	<u>02:00.0</u>	664	02:22.0	488	02:44.0	312	03:06.0	136
00:54.5	1188	01:16.5	1012	01:38.5	836	02:00.5	660	02:22.5	484	02:44.5	308	03:06.5	132
<u>00:55.0</u>	1184	01:17.0	1008	01:39.0	832	02:01.0	656	02:23.0	480	<u>02:45.0</u>	304	03:07.0	128
00:55.5	1180	01:17.5	1004	01:39.5	828	02:01.5	652	02:23.5	476	02:45.5	300	03:07.5	124
00:56.0	1176	01:18.0	1000	01:40.0	824	02:02.0	648	02:24.0	472	02:46.0	296	03:08.0	120
00:56.5	1172	01:18.5	996	01:40.5	820	02:02.5	644	02:24.5	468	02:46.5	292	03:08.5	116
00:57.0	1168	01:19.0	992	01:41.0	816	02:03.0	640	<u>02:25.0</u>	464	02:47.0	288	03:09.0	112
00:57.5	1164	01:19.5	988	01:41.5	812	02:03.5	636	02:25.5	460	02:47.5	284	03:09.5	108
00:58.0	1160	<u>01:20.0</u>	984	01:42.0	808	02:04.0	632	02:26.0	456	02:48.0	280	<u>03:10.0</u>	104
00:58.5	1156	01:20.5	980	01:42.5	804	02:04.5	628	02:26.5	452	02:48.5	276	03:10.5	100
00:59.0	1152	01:21.0	976	01:43.0	800	02:05.0	624	02:27.0	448	02:49.0	272	03:11.0	96
00:59.5	1148	01:21.5	972	01:43.5	796	02:05.5	620	02:27.5	444	02:49.5	268	03:11.5	92
<u>01:00.0</u>	1144	01:22.0	968	01:44.0	792	02:06.0	616	02:28.0	440	<u>02:50.0</u>	264	03:12.0	88
01:00.5	1140	01:22.5	964	01:44.5	788	02:06.5	612	02:28.5	436	02:50.5	260	03:12.5	84
01:01.0	1136	01:23.0	960	<u>01:45.0</u>	784	02:07.0	608	02:29.0	432	02:51.0	256	03:13.0	80
01:01.5	1132	01:23.5	956	01:45.5	780	02:07.5	604	02:29.5	428	02:51.5	252	03:13.5	76
01:02.0	1128	01:24.0	952	01:46.0	776	02:08.0	600	02:30.0	424	02:52.0	248	03:14.0	72
01:02.5	1124	01:24.5	948	01:46.5	772	02:08.5	596	02:30.5	420	02:52.5	244	03:14.5	68
01:03.0	1120	<u>01:25.0</u>	944	01:47.0	768	02:09.0	592	02:31.0	416	02:53.0	240	<u>03:15.0</u>	64
01:03.5	1116	01:25.5	940	01:47.5	764	02:09.5	588	02:31.5	412	02:53.5	236	03:15.5	60
01:04.0	1112	01:26.0	936	01:48.0	760	<u>02:10.0</u>	584	02:32.0	408	02:54.0	232	03:16.0	56
01:04.5	1108	01:26.5	932	01:48.5	756	02:10.5	580	02:32.5	404	02:54.5	228	03:16.5	52
<u>01:05.0</u>	1104	01:27.0	928	01:49.0	752	02:11.0	576	02:33.0	400	02:55.0	224	03:17.0	48
01:05.5	1100	01:27.5	924	01:49.5	748	02:11.5	572	02:33.5	396	02:55.5	220	03:17.5	44
01:06.0	1096	01:28.0	920	<u>01:50.0</u>	744	02:12.0	568	02:34.0	392	02:56.0	216	03:18.0	40
01:06.5	1092	01:28.5	916	01:50.5	740	02:12.5	564	02:34.5	388	02:56.5	212	03:18.5	36
01:07.0	1088	01:29.0	912	01:51.0	736	02:13.0	560	<u>02:35.0</u>	384	02:57.0	208	03:19.0	32
01:07.5	1084	01:29.5	908	01:51.5	732	02:13.5	556	02:35.5	380	02:57.5	204	03:19.5	28
01:08.0	1080	<u>01:30.0</u>	904	01:52.0	728	02:14.0	552	02:36.0	376	02:58.0	200	03:20.0	24
01:08.5	1076	01:30.5	900	01:52.5	724	02:14.5	548	02:36.5	372	02:58.5	196	03:20.5	20
01:09.0	1072	01:31.0	896	01:53.0	720	<u>02:15.0</u>	544	02:37.0	368	02:59.0	192	03:21.0	16
01:09.5	1068	01:31.5	892	01:53.5	716	02:15.5	540	02:37.5	364	02:59.5	188	03:21.5	12
<u>01:10.0</u>	1064	01:32.0	888	01:54.0	712	02:16.0	536	02:38.0	360	<u>03:00.0</u>	184	03:22.0	8
01:10.5	1060	01:32.5	884	01:54.5	708	02:16.5	532	02:38.5	356	03:00.5	180	03:22.5	4
01:11.0	1056	01:33.0	880	<u>01:55.0</u>	704	02:17.0	528	02:39.0	352	03:01.0	176	03:23.0	0
01:11.5	1052	01:33.5	876	01:55.5	700	02:17.5	524	02:39.5	348	03:01.5	172		

Ўпайлар кестесі. Әйелдер 30-69 жас

МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ
01:05.0	1200	01:26.5	1028	01:48.0	856	02:09.5	684	02:31.0	512	02:52.5	340	03:14.0	168
01:05.5	1196	01:27.0	1024	01:48.5	852	02:10.0	680	02:31.5	508	02:53.0	336	03:14.5	164
01:06.0	1192	01:27.5	1020	01:49.0	848	02:10.5	676	02:32.0	504	02:53.5	332	03:15.0	160
01:06.5	1188	01:28.0	1016	01:49.5	844	02:11.0	672	02:32.5	500	02:54.0	328	03:15.5	156
01:07.0	1184	01:28.5	1012	01:50.0	840	02:11.5	668	02:33.0	496	02:54.5	324	03:16.0	152
01:07.5	1180	01:29.0	1008	01:50.5	836	02:12.0	664	02:33.5	492	02:55.0	320	03:16.5	148
01:08.0	1176	01:29.5	1004	01:51.0	832	02:12.5	660	02:34.0	488	02:55.5	316	03:17.0	144
01:08.5	1172	01:30.0	1000	01:51.5	828	02:13.0	656	02:34.5	484	02:56.0	312	03:17.5	140
01:09.0	1168	01:30.5	996	01:52.0	824	02:13.5	652	02:35.0	480	02:56.5	308	03:18.0	136
01:09.5	1164	01:31.0	992	01:52.5	820	02:14.0	648	02:35.5	476	02:57.0	304	03:18.5	132
01:10.0	1160	01:31.5	988	01:53.0	816	02:14.5	644	02:36.0	472	02:57.5	300	03:19.0	128
01:10.5	1156	01:32.0	984	01:53.5	812	02:15.0	640	02:36.5	468	02:58.0	296	03:19.5	124
01:11.0	1152	01:32.5	980	01:54.0	808	02:15.5	636	02:37.0	464	02:58.5	292	03:20.0	120
01:11.5	1148	01:33.0	976	01:54.5	804	02:16.0	632	02:37.5	460	02:59.0	288	03:20.5	116
01:12.0	1144	01:33.5	972	01:55.0	800	02:16.5	628	02:38.0	456	02:59.5	284	03:21.0	112
01:12.5	1140	01:34.0	968	01:55.5	796	02:17.0	624	02:38.5	452	03:00.0	280	03:21.5	108
01:13.0	1136	01:34.5	964	01:56.0	792	02:17.5	620	02:39.0	448	03:00.5	276	03:22.0	104
01:13.5	1132	01:35.0	960	01:56.5	788	02:18.0	616	02:39.5	444	03:01.0	272	03:22.5	100
01:14.0	1128	01:35.5	956	01:57.0	784	02:18.5	612	02:40.0	440	03:01.5	268	03:23.0	96
01:14.5	1124	01:36.0	952	01:57.5	780	02:19.0	608	02:40.5	436	03:02.0	264	03:23.5	92
01:15.0	1120	01:36.5	948	01:58.0	776	02:19.5	604	02:41.0	432	03:02.5	260	03:24.0	88
01:15.5	1116	01:37.0	944	01:58.5	772	02:20.0	600	02:41.5	428	03:03.0	256	03:24.5	84
01:16.0	1112	01:37.5	940	01:59.0	768	02:20.5	596	02:42.0	424	03:03.5	252	03:25.0	80
01:16.5	1108	01:38.0	936	01:59.5	764	02:21.0	592	02:42.5	420	03:04.0	248	03:25.5	76
01:17.0	1104	01:38.5	932	02:00.0	760	02:21.5	588	02:43.0	416	03:04.5	244	03:26.0	72
01:17.5	1100	01:39.0	928	02:00.5	756	02:22.0	584	02:43.5	412	03:05.0	240	03:26.5	68
01:18.0	1096	01:39.5	924	02:01.0	752	02:22.5	580	02:44.0	408	03:05.5	236	03:27.0	64
01:18.5	1092	01:40.0	920	02:01.5	748	02:23.0	576	02:44.5	404	03:06.0	232	03:27.5	60
01:19.0	1088	01:40.5	916	02:02.0	744	02:23.5	572	02:45.0	400	03:06.5	228	03:28.0	56
01:19.5	1084	01:41.0	912	02:02.5	740	02:24.0	568	02:45.5	396	03:07.0	224	03:28.5	52
01:20.0	1080	01:41.5	908	02:03.0	736	02:24.5	564	02:46.0	392	03:07.5	220	03:29.0	48
01:20.5	1076	01:42.0	904	02:03.5	732	02:25.0	560	02:46.5	388	03:08.0	216	03:29.5	44
01:21.0	1072	01:42.5	900	02:04.0	728	02:25.5	556	02:47.0	384	03:08.5	212	03:30.0	40
01:21.5	1068	01:43.0	896	02:04.5	724	02:26.0	552	02:47.5	380	03:09.0	208	03:30.5	36
01:22.0	1064	01:43.5	892	02:05.0	720	02:26.5	548	02:48.0	376	03:09.5	204	03:31.0	32
01:22.5	1060	01:44.0	888	02:05.5	716	02:27.0	544	02:48.5	372	03:10.0	200	03:31.5	28
01:23.0	1056	01:44.5	884	02:06.0	712	02:27.5	540	02:49.0	368	03:10.5	196	03:32.0	24
01:23.5	1052	01:45.0	880	02:06.5	708	02:28.0	536	02:49.5	364	03:11.0	192	03:32.5	20
01:24.0	1048	01:45.5	876	02:07.0	704	02:28.5	532	02:50.0	360	03:11.5	188	03:33.0	16
01:24.5	1044	01:46.0	872	02:07.5	700	02:29.0	528	02:50.5	356	03:12.0	184	03:33.5	12
01:25.0	1040	01:46.5	868	02:08.0	696	02:29.5	524	02:51.0	352	03:12.5	180	03:34.0	8
01:25.5	1036	01:47.0	864	02:08.5	692	02:30.0	520	02:51.5	348	03:13.0	176	03:34.5	4

01:26.0	1032	01:47.5	860	02:09.0	688	02:30.5	516	02:52.0	344	03:13.5	172	03:35.0	0
---------	------	---------	-----	---------	-----	---------	-----	---------	-----	---------	-----	---------	---

2.1.6. Атпен салт жүрудегі ұпайлар кестесі UIPM жарыстарының ережесінде келтірілген.

2.1.7. Жеке түр ретіндегі атыстағы ұпайлар: 1000 ұпай = 172 тиген нысана, 1 нысана = +/- 12 ұпай.

2.1.8. Жеке түр ретіндегі жүгіруде ұпайлар былайша есептеледі:

Ерлер 30-69 жас: 2000 метр, уақыт 07:45.0 мин 1000 ұпайға сәйкес келеді.

Ерлер 70+ жас: 1000 метр: уақыт 04:00.0 мин 1000 ұпайға сәйкес келеді.
 Әйелдер 30-69 жас: 2000 метр: уақыт 08:30.0 мин 1000 ұпайға сәйкес келеді.
 Әйелдер 70+ жас: 1000 метр: уақыт 4:30.0 мин 1000 ұпайға сәйкес келеді.
 Көрсетілген уақыттан жылдам немесе баяу әрбір 0,5 секунд +/- 3 ұпай тұрады.

Ұпайларды есептеу үшін уақыт дөңгеленеді.

Мысал:

07:45.9 – 07:45.0 деп жазылады.

08:30.9 – 08:30.0 деп жазылады.

Ұпайлар кестесі. Жүгіру. Ерлер 30-69 жас

МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ		
05:00.0	1495	05:54.0	1333	06:48.0	1171	07:42.0	1009	08:36.0	847	09:30.0	685	10:24.0	523	11:18.0	361	12:12.0	199
05:01.0	1492	05:55.0	1330	06:49.0	1168	07:43.0	1006	08:37.0	844	09:31.0	682	10:25.0	520	11:19.0	358	12:13.0	196
05:02.0	1489	05:56.0	1327	06:50.0	1165	07:44.0	1003	08:38.0	841	09:32.0	679	10:26.0	517	11:20.0	355	12:14.0	193
05:03.0	1486	05:57.0	1324	06:51.0	1162	07:45.0 1000	08:39.0	838	09:33.0	676	10:27.0	514	11:21.0	352	12:15.0	190	
05:04.0	1483	05:58.0	1321	06:52.0	1159	07:46.0	997	08:40.0	835	09:34.0	673	10:28.0	511	11:22.0	349	12:16.0	187
05:05.0	1480	05:59.0	1318	06:53.0	1156	07:47.0	994	08:41.0	832	09:35.0	670	10:29.0	508	11:23.0	346	12:17.0	184
05:06.0	1477	06:00.0	1315	06:54.0	1153	07:48.0	991	08:42.0	829	09:36.0	667	10:30.0	505	11:24.0	343	12:18.0	181
05:07.0	1474	06:01.0	1312	06:55.0	1150	07:49.0	988	08:43.0	826	09:37.0	664	10:31.0	502	11:25.0	340	12:19.0	178
05:08.0	1471	06:02.0	1309	06:56.0	1147	07:50.0	985	08:44.0	823	09:38.0	661	10:32.0	499	11:26.0	337	12:20.0	175
05:09.0	1468	06:03.0	1306	06:57.0	1144	07:51.0	982	08:45.0	820	09:39.0	658	10:33.0	496	11:27.0	334	12:21.0	172
05:10.0	1465	06:04.0	1303	06:58.0	1141	07:52.0	979	08:46.0	817	09:40.0	655	10:34.0	493	11:28.0	331	12:22.0	169
05:11.0	1462	06:05.0	1300	06:59.0	1138	07:53.0	976	08:47.0	814	09:41.0	652	10:35.0	490	11:29.0	328	12:23.0	166
05:12.0	1459	06:06.0	1297	07:00.0	1135	07:54.0	973	08:48.0	811	09:42.0	649	10:36.0	487	11:30.0	325	12:24.0	163
05:13.0	1456	06:07.0	1294	07:01.0	1132	07:55.0	970	08:49.0	808	09:43.0	646	10:37.0	484	11:31.0	322	12:25.0	160
05:14.0	1453	06:08.0	1291	07:02.0	1129	07:56.0	967	08:50.0	805	09:44.0	643	10:38.0	481	11:32.0	319	12:26.0	157
05:15.0	1450	06:09.0	1288	07:03.0	1126	07:57.0	964	08:51.0	802	09:45.0	640	10:39.0	478	11:33.0	316	12:27.0	154
05:16.0	1447	06:10.0	1285	07:04.0	1123	07:58.0	961	08:52.0	799	09:46.0	637	10:40.0	475	11:34.0	313	12:28.0	151
05:17.0	1444	06:11.0	1282	07:05.0	1120	07:59.0	958	08:53.0	796	09:47.0	634	10:41.0	472	11:35.0	310	12:29.0	148
05:18.0	1441	06:12.0	1279	07:06.0	1117	08:00.0	955	08:54.0	793	09:48.0	631	10:42.0	469	11:36.0	307	12:30.0	145
05:19.0	1438	06:13.0	1276	07:07.0	1114	08:01.0	952	08:55.0	790	09:49.0	628	10:43.0	466	11:37.0	304	12:31.0	142
05:20.0	1435	06:14.0	1273	07:08.0	1111	08:02.0	949	08:56.0	787	09:50.0	625	10:44.0	463	11:38.0	301	12:32.0	139
05:21.0	1432	06:15.0	1270	07:09.0	1108	08:03.0	946	08:57.0	784	09:51.0	622	10:45.0	460	11:39.0	298	12:33.0	136
05:22.0	1429	06:16.0	1267	07:10.0	1105	08:04.0	943	08:58.0	781	09:52.0	619	10:46.0	457	11:40.0	295	12:34.0	133
05:23.0	1426	06:17.0	1264	07:11.0	1102	08:05.0	940	08:59.0	778	09:53.0	616	10:47.0	454	11:41.0	292	12:35.0	130
05:24.0	1423	06:18.0	1261	07:12.0	1099	08:06.0	937	09:00.0	775	09:54.0	613	10:48.0	451	11:42.0	289	12:36.0	127
05:25.0	1420	06:19.0	1258	07:13.0	1096	08:07.0	934	09:01.0	772	09:55.0	610	10:49.0	448	11:43.0	286	12:37.0	124
05:26.0	1417	06:20.0	1255	07:14.0	1093	08:08.0	931	09:02.0	769	09:56.0	607	10:50.0	445	11:44.0	283	12:38.0	121
05:27.0	1414	06:21.0	1252	07:15.0	1090	08:09.0	928	09:03.0	766	09:57.0	604	10:51.0	442	11:45.0	280	12:39.0	118
05:28.0	1411	06:22.0	1249	07:16.0	1087	08:10.0	925	09:04.0	763	09:58.0	601	10:52.0	439	11:46.0	277	12:40.0	115
05:29.0	1408	06:23.0	1246	07:17.0	1084	08:11.0	922	09:05.0	760	09:59.0	598	10:53.0	436	11:47.0	274	12:41.0	112
05:30.0	1405	06:24.0	1243	07:18.0	1081	08:12.0	919	09:06.0	757	10:00.0	595	10:54.0	433	11:48.0	271	12:42.0	109
05:31.0	1402	06:25.0	1240	07:19.0	1078	08:13.0	916	09:07.0	754	10:01.0	592	10:55.0	430	11:49.0	268	12:43.0	106

05:32.0 1399	06:26.0 1237	07:20.0 1075	08:14.0 913	09:08.0 751	10:02.0 589	10:56.0 427	11:50.0 265	12:44.0 103
05:33.0 1396	06:27.0 1234	07:21.0 1072	08:15.0 910	09:09.0 748	10:03.0 586	10:57.0 424	11:51.0 262	12:45.0 100
05:34.0 1393	06:28.0 1231	07:22.0 1069	08:16.0 907	09:10.0 745	10:04.0 583	10:58.0 421	11:52.0 259	12:46.0 97
05:35.0 1390	06:29.0 1228	07:23.0 1066	08:17.0 904	09:11.0 742	10:05.0 580	10:59.0 418	11:53.0 256	12:47.0 94
05:36.0 1387	06:30.0 1225	07:24.0 1063	08:18.0 901	09:12.0 739	10:06.0 577	11:00.0 415	11:54.0 253	12:48.0 91
05:37.0 1384	06:31.0 1222	07:25.0 1060	08:19.0 898	09:13.0 736	10:07.0 574	11:01.0 412	11:55.0 250	12:49.0 88
05:38.0 1381	06:32.0 1219	07:26.0 1057	08:20.0 895	09:14.0 733	10:08.0 571	11:02.0 409	11:56.0 247	12:50.0 85
05:39.0 1378	06:33.0 1216	07:27.0 1054	08:21.0 892	09:15.0 730	10:09.0 568	11:03.0 406	11:57.0 244	12:51.0 82
05:40.0 1375	06:34.0 1213	07:28.0 1051	08:22.0 889	09:16.0 727	10:10.0 565	11:04.0 403	11:58.0 241	12:52.0 79
05:41.0 1372	06:35.0 1210	07:29.0 1048	08:23.0 886	09:17.0 724	10:11.0 562	11:05.0 400	11:59.0 238	12:53.0 76
05:42.0 1369	06:36.0 1207	07:30.0 1045	08:24.0 883	09:18.0 721	10:12.0 559	11:06.0 397	12:00.0 235	12:54.0 73
05:43.0 1366	06:37.0 1204	07:31.0 1042	08:25.0 880	09:19.0 718	10:13.0 556	11:07.0 394	12:01.0 232	12:55.0 70
05:44.0 1363	06:38.0 1201	07:32.0 1039	08:26.0 877	09:20.0 715	10:14.0 553	11:08.0 391	12:02.0 229	12:56.0 67
05:45.0 1360	06:39.0 1198	07:33.0 1036	08:27.0 874	09:21.0 712	10:15.0 550	11:09.0 388	12:03.0 226	12:57.0 64
05:46.0 1357	06:40.0 1195	07:34.0 1033	08:28.0 871	09:22.0 709	10:16.0 547	11:10.0 385	12:04.0 223	12:58.0 61
05:47.0 1354	06:41.0 1192	07:35.0 1030	08:29.0 868	09:23.0 706	10:17.0 544	11:11.0 382	12:05.0 220	12:59.0 58
05:48.0 1351	06:42.0 1189	07:36.0 1027	08:30.0 865	09:24.0 703	10:18.0 541	11:12.0 379	12:06.0 217	13:00.0 55
05:49.0 1348	06:43.0 1186	07:37.0 1024	08:31.0 862	09:25.0 700	10:19.0 538	11:13.0 376	12:07.0 214	
05:50.0 1345	06:44.0 1183	07:38.0 1021	08:32.0 859	09:26.0 697	10:20.0 535	11:14.0 373	12:08.0 211	
05:51.0 1342	06:45.0 1180	07:39.0 1018	08:33.0 856	09:27.0 694	10:21.0 532	11:15.0 370	12:09.0 208	
05:52.0 1339	06:46.0 1177	07:40.0 1015	08:34.0 853	09:28.0 691	10:22.0 529	11:16.0 367	12:10.0 205	
05:53.0 1336	06:47.0 1174	07:41.0 1012	08:35.0 850	09:29.0 688	10:23.0 526	11:17.0 364	12:11.0 202	

Ұпайлар кестесі. Жүгіру. Әйелдер 30-69 жас

МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ	МИН	ОЧКИ
06:00.0 1450	06:53.0 1291	07:46.0 1132	08:39.0 973	09:32.0 814	10:25.0 655	11:18.0 496	12:11.0 337	13:04.0 178							
06:01.0 1447	06:54.0 1288	07:47.0 1129	08:40.0 970	09:33.0 811	10:26.0 652	11:19.0 493	12:12.0 334	13:05.0 175							
06:02.0 1444	06:55.0 1285	07:48.0 1126	08:41.0 967	09:34.0 808	10:27.0 649	11:20.0 490	12:13.0 331	13:06.0 172							
06:03.0 1441	06:56.0 1282	07:49.0 1123	08:42.0 964	09:35.0 805	10:28.0 646	11:21.0 487	12:14.0 328	13:07.0 169							
06:04.0 1438	06:57.0 1279	07:50.0 1120	08:43.0 961	09:36.0 802	10:29.0 643	11:22.0 484	12:15.0 325	13:08.0 166							
06:05.0 1435	06:58.0 1276	07:51.0 1117	08:44.0 958	09:37.0 799	10:30.0 640	11:23.0 481	12:16.0 322	13:09.0 163							
06:06.0 1432	06:59.0 1273	07:52.0 1114	08:45.0 955	09:38.0 796	10:31.0 637	11:24.0 478	12:17.0 319	13:10.0 160							
06:07.0 1429	07:00.0 1270	07:53.0 1111	08:46.0 952	09:39.0 793	10:32.0 634	11:25.0 475	12:18.0 316	13:11.0 157							
06:08.0 1426	07:01.0 1267	07:54.0 1108	08:47.0 949	09:40.0 790	10:33.0 631	11:26.0 472	12:19.0 313	13:12.0 154							
06:09.0 1423	07:02.0 1264	07:55.0 1105	08:48.0 946	09:41.0 787	10:34.0 628	11:27.0 469	12:20.0 310	13:13.0 151							
06:10.0 1420	07:03.0 1261	07:56.0 1102	08:49.0 943	09:42.0 784	10:35.0 625	11:28.0 466	12:21.0 307	13:14.0 148							
06:11.0 1417	07:04.0 1258	07:57.0 1099	08:50.0 940	09:43.0 781	10:36.0 622	11:29.0 463	12:22.0 304	13:15.0 145							
06:12.0 1414	07:05.0 1255	07:58.0 1096	08:51.0 937	09:44.0 778	10:37.0 619	11:30.0 460	12:23.0 301	13:16.0 142							
06:13.0 1411	07:06.0 1252	07:59.0 1093	08:52.0 934	09:45.0 775	10:38.0 616	11:31.0 457	12:24.0 298	13:17.0 139							
06:14.0 1408	07:07.0 1249	08:00.0 1090	08:53.0 931	09:46.0 772	10:39.0 613	11:32.0 454	12:25.0 295	13:18.0 136							
06:15.0 1405	07:08.0 1246	08:01.0 1087	08:54.0 928	09:47.0 769	10:40.0 610	11:33.0 451	12:26.0 292	13:19.0 133							
06:16.0 1402	07:09.0 1243	08:02.0 1084	08:55.0 925	09:48.0 766	10:41.0 607	11:34.0 448	12:27.0 289	13:20.0 130							
06:17.0 1399	07:10.0 1240	08:03.0 1081	08:56.0 922	09:49.0 763	10:42.0 604	11:35.0 445	12:28.0 286	13:21.0 127							
06:18.0 1396	07:11.0 1237	08:04.0 1078	08:57.0 919	09:50.0 760	10:43.0 601	11:36.0 442	12:29.0 283	13:22.0 124							
06:19.0 1393	07:12.0 1234	08:05.0 1075	08:58.0 916	09:51.0 757	10:44.0 598	11:37.0 439	12:30.0 280	13:23.0 121							
06:20.0 1390	07:13.0 1231	08:06.0 1072	08:59.0 913	09:52.0 754	10:45.0 595	11:38.0 436	12:31.0 277	13:24.0 118							
06:21.0 1387	07:14.0 1228	08:07.0 1069	09:00.0 910	09:53.0 751	10:46.0 592	11:39.0 433	12:32.0 274	13:25.0 115							
06:22.0 1384	07:15.0 1225	08:08.0 1066	09:01.0 907	09:54.0 748	10:47.0 589	11:40.0 430	12:33.0 271	13:26.0 112							
06:23.0 1381	07:16.0 1222	08:09.0 1063	09:02.0 904	09:55.0 745	10:48.0 586	11:41.0 427	12:34.0 268	13:27.0 109							
06:24.0 1378	07:17.0 1219	08:10.0 1060	09:03.0 901	09:56.0 742	10:49.0 583	11:42.0 424	12:35.0 265	13:28.0 106							
06:25.0 1375	07:18.0 1216	08:11.0 1057	09:04.0 898	09:57.0 739	10:50.0 580	11:43.0 421	12:36.0 262	13:29.0 103							
06:26.0 1372	07:19.0 1213	08:12.0 1054	09:05.0 895	09:58.0 736	10:51.0 577	11:44.0 418	12:37.0 259	13:30.0 100							
06:27.0 1369	07:20.0 1210	08:13.0 1051	09:06.0 892	09:59.0 733	10:52.0 574	11:45.0 415	12:38.0 256	13:31.0 97							
06:28.0 1366	07:21.0 1207	08:14.0 1048	09:07.0 889	10:00.0 730	10:53.0 571	11:46.0 412	12:39.0 253	13:32.0 94							
06:29.0 1363	07:22.0 1204	08:15.0 1045	09:08.0 886	10:01.0 727	10:54.0 568	11:47.0 409	12:40.0 250	13:33.0 91							
06:30.0 1360	07:23.0 1201	08:16.0 1042	09:09.0 883	10:02.0 724	10:55.0 565	11:48.0 406	12:41.0 247	13:34.0 88							
06:31.0 1357	07:24.0 1198	08:17.0 1039	09:10.0 880	10:03.0 721	10:56.0 562	11:49.0 403	12:42.0 244	13:35.0 85							

06:32.0 1354	07:25.0 1195	08:18.0 1036	09:11.0 877	10:04.0 718	10:57.0 559	11:50.0 400	12:43.0 241	13:36.0 82
06:33.0 1351	07:26.0 1192	08:19.0 1033	09:12.0 874	10:05.0 715	10:58.0 556	11:51.0 397	12:44.0 238	13:37.0 79
06:34.0 1348	07:27.0 1189	08:20.0 1030	09:13.0 871	10:06.0 712	10:59.0 553	11:52.0 394	12:45.0 235	13:38.0 76
06:35.0 1345	07:28.0 1186	08:21.0 1027	09:14.0 868	10:07.0 709	11:00.0 550	11:53.0 391	12:46.0 232	13:39.0 73
06:36.0 1342	07:29.0 1183	08:22.0 1024	09:15.0 865	10:08.0 706	11:01.0 547	11:54.0 388	12:47.0 229	13:40.0 70
06:37.0 1339	07:30.0 1180	08:23.0 1021	09:16.0 862	10:09.0 703	11:02.0 544	11:55.0 385	12:48.0 226	13:41.0 67
06:38.0 1336	07:31.0 1177	08:24.0 1018	09:17.0 859	10:10.0 700	11:03.0 541	11:56.0 382	12:49.0 223	13:42.0 64
06:39.0 1333	07:32.0 1174	08:25.0 1015	09:18.0 856	10:11.0 697	11:04.0 538	11:57.0 379	12:50.0 220	13:43.0 61
06:40.0 1330	07:33.0 1171	08:26.0 1012	09:19.0 853	10:12.0 694	11:05.0 535	11:58.0 376	12:51.0 217	13:44.0 58
06:41.0 1327	07:34.0 1168	08:27.0 1009	09:20.0 850	10:13.0 691	11:06.0 532	11:59.0 373	12:52.0 214	13:45.0 55
06:42.0 1324	07:35.0 1165	08:28.0 1006	09:21.0 847	10:14.0 688	11:07.0 529	12:00.0 370	12:53.0 211	13:46.0 52
06:43.0 1321	07:36.0 1162	08:29.0 1003	09:22.0 844	10:15.0 685	11:08.0 526	12:01.0 367	12:54.0 208	13:47.0 49
06:44.0 1318	07:37.0 1159	08:30.0 1000	09:23.0 841	10:16.0 682	11:09.0 523	12:02.0 364	12:55.0 205	13:48.0 46
06:45.0 1315	07:38.0 1156	08:31.0 997	09:24.0 838	10:17.0 679	11:10.0 520	12:03.0 361	12:56.0 202	13:49.0 43
06:46.0 1312	07:39.0 1153	08:32.0 994	09:25.0 835	10:18.0 676	11:11.0 517	12:04.0 358	12:57.0 199	13:50.0 40
06:47.0 1309	07:40.0 1150	08:33.0 991	09:26.0 832	10:19.0 673	11:12.0 514	12:05.0 355	12:58.0 196	13:51.0 37
06:48.0 1306	07:41.0 1147	08:34.0 988	09:27.0 829	10:20.0 670	11:13.0 511	12:06.0 352	12:59.0 193	13:52.0 34
06:49.0 1303	07:42.0 1144	08:35.0 985	09:28.0 826	10:21.0 667	11:14.0 508	12:07.0 349	13:00.0 190	13:53.0 31
06:50.0 1300	07:43.0 1141	08:36.0 982	09:29.0 823	10:22.0 664	11:15.0 505	12:08.0 346	13:01.0 187	13:54.0 28
06:51.0 1297	07:44.0 1138	08:37.0 979	09:30.0 820	10:23.0 661	11:16.0 502	12:09.0 343	13:02.0 184	13:55.0 25
06:52.0 1294	07:45.0 1135	08:38.0 976	09:31.0 817	10:24.0 658	11:17.0 499	12:10.0 340	13:03.0 181	13:56.0 22