

Открытые соревнования
по легкой атлетике, I-й этап Кубка «Самопреодоление»
Примерное расписание (следите за объявлениями диктора!!!):

10.00 – выдача номеров; 10.30-10.55 – открытие

60 м (в двоеборье №1 60 м+прыжки в длину; в двоеборье №2 60 м+800 м)

11.00-11.20 – забеги девушек 2011 г. р. и младше; 11.20-11.40 – забеги юношей 2011 г. р. и младше; 11.40-12.00 – забеги девушек 2009-2010 г. р.; 12.00-12.30 – забеги девушек 2007-2008 г. р.; 12.30-12.50 – забеги девушек 2005-2006 г. р.; 12.50–13.00 – забеги девушек 2003-2004 г. р.; 13.00-13.05 – забег девушек 2001-2002 г. р.

13.05-13.15 – забеги юношей 2003-2004 г. р.; 13.15-13.20 – забеги юношей 2001-2002 г. р.; 13.20-13.45 – забеги юношей 2009-2010 г. р.; 13.45-14.10 – забеги юношей 2007-2008 г. р.; 14.10–14.25 – забеги юношей 2005-2006 г. р.

прыжки в длину

яма №1 (у трибун)

11.00-11.20 – юноши 2003-2004 г. р.(3 попытки); 11.20-11.50 – девушки 2011 г. р и младше (2 попытки); 11.50-12.25 – юноши 2011 г. р и младше (2 попытки); 12.25-13.15 – юноши 2005-2006 г. р.(3 попытки); 13.15-14.25 – девушки 2007-2008 г. р. (3 попытки); 14.25-14.50 – девушки 2003-2004 г. р.(3 попытки)

яма №2 (внутри круга)

11.00-12.00 – юноши 2009-2010 г. р. (3 попытки); 12.00-13.05 – юноши 2007-2008 г. р. (3 попытки); 13.05-13.50 – девушки 2009-2010 г. р.(3 попытки); 13.50-14.40 – девушки 2005-2006 г. р. (3 попытки);

2 мили (1989 г. р. и моложе; 1979-1988 г. р.; 1969–1978; 1959-1968; 1949-1958; 1948 г. р. и старше)

11.00-11.25 – 1-й забег женщины (по списку) – 17 чел.

11.25-11.50 – 2-й забег женщины (по списку) – 14 чел.

11.50-12.05 – 3-й забег женщины (по списку) – 11 чел.

12.05-12.30 – 4-й забег мужчины (по списку) – 16 чел.

12.30-12.50 – 5-й забег мужчины (по списку) – 16 чел.

12.50-13.05 – 6-й забег мужчины (по списку) – 15 чел.

13.05-13.20 – 7-й забег мужчины (по списку) – 13 чел.

13.20-13.35 – 8-й забег мужчины (по списку) – 16 чел.

13.35-13.50 – 9-й забег мужчины (по списку) – 15 чел.

800 м (в двоеборье №2 для 2003-2004 г. р.; 2001-2002 г. р.)

13.50-14.00 – 1 забег девушек 2003-2004 г. р. – 7 чел.

14.00-14.10 – 1 забег девушек 2001-2002 г. р. – 6 чел.

14.10-14.25 – 2 забега юношей 2003-2004 г. р. – 17 чел.

14.25-14.40 – 2 забега юношей 2001-2002 г. р. – 11 чел.

Все участники 2011 г. р. и младше награждаются равноценными сладкими призами без выявления победителей и призеров.

<http://ru.srichinmoyraces.org/races/russia/moscow> ; sportspirit.org