

**Открытые соревнования по легкой атлетике,  
III-й этап Кубка «Самопреодоление» 14 января 2017 года**

**Примерное расписание (следите за объявлениями диктора):**

9.30 – выдача номеров; 10.30-10.50 – открытие

**60 м (в двоеборье №1 60 м+прыжки в длину; в двоеборье №2 60 м+500 м)**

11.00-11.30 – забеги девушек и юношей 2009 г. р. и младше; 11.30-11.45– забеги девушек 2007-2008 г. р.; 11.45 -12.05 – забеги девушек 2005-2006 г. р.; 12.05-12.20– забеги девушек 2003-2004 г. р.; 12.20 –12.30 – забеги девушек 2001-2002 г. р.; 12.30-12.35– забег девушек 1999-2000 г. р.; 12.35-12.40 – забег юниорок 1997-1998 г. р.

12.40-12.50 – забеги юношей 2001-2002 г. р.; 12.50-12.55 – забеги юношей 1999-2000 г. р.; 12.55-13.00 – забег юниоров 1997-1998 г. р.; 13.00-13.15 – забеги юношей 2007-2008 г. р.; 13.15-13.35 – забеги юношей 2005-2006 г. р.; 13.35 – 13.50 – забеги юношей 2003-2004 г. р.

**прыжки в длину**

яма №1

11.00-11.20 – юноши 2001-2002 г. р.(3 попытки); 11.20-11.45– девушки 2009 г. р и младше (2 попытки); 11.45-12.15 – юноши 2009 г. р и младше (2 попытки); 12.15-12.55 – юноши 2003-2004 г. р.(3 попытки); 12.55-13.40 - девушки 2005-2006 г. р. (3 попытки); 13.40-14.00 - девушки 2001-2002 г. р.(3 попытки)

яма №2

11.00-11.40 – юноши 2007-2008 г. р. (3 попытки); 11.40-12.35 – юноши 2005-2006 г. р. (3 попытки); 12.35-13.10 – девушки 2007-2008 г. р.(3 попытки); 13.10-14.10 – девушки 2003-2004 г. р. (3 попытки);

**2 мили** (1987 г. р. и моложе; 1977-1986 г. р.; 1967–1976; 1957-1966; 1947-1956; 1946 г. р. и старше)

11.00-11.25 – 1-й забег женщины (по списку) – 15 чел.

11.25-11.45 – 2-й забег женщины (по списку) – 15 чел.

11.45-12.10 – 3-й забег мужчины (по списку) – 13 чел.

12.10-12.30—4-й забег мужчины (по списку) – 16 чел.

12.30-12.45 – 5-й забег мужчины (по списку) – 17 чел.

12.45-13.00 – 6-й забег мужчины (по списку)— 15 чел.

**500 м** (для 2001-2002 г. р.; 1999-2000 г. р.; 1997-1998 г. р.)

13.15-13.20– 1 забег девушек 2001-2002 г. р. - 5 чел.

13.20-13.25 – 1 забег девушек 1999-2000 г. р. – 6 чел.

13.25-13.30– 1 забег девушек 1997-1998 г. р. – 3 чел.

13.30-13.45 – 2 забега юношей 2001-2002 г. р. – 14 чел.

13.45-14.00 – 2 забега юношей 1999-2000 г. р. – 10 чел.

14.00-14.05 – забег юниоров 1997-1998 г. р. – 3 чел.

Все участники 2009 г. р. и младше награждаются равноценными сладкими призами без выявления победителей и призеров.

<http://ru.srichinmoyraces.org/races/russia/moscow>  
[sportspirit.org](http://sportspirit.org)