

Открытые соревнования по легкой атлетике,

I-й этап Кубка «Самопреодоление» 5 декабря 2020 года

Просьба приходить в манеж не ранее, чем за 1 час до старта и покинуть зону соревнований не позднее, чем через 15 минут после финиша.

Во время ожидания соблюдайте масочный режим и социальную дистанцию!

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

10.00 – выдача номеров. Старайтесь получить номер раньше, чем за 30 минут до старта.

60 м (2003 г.р. и младше)

11.00 – забеги девушек 2013 г. р. и младше; 11.20 – забеги юношей 2013 г. р. и младше; 11.35 – забеги девушек 2011-2012 г. р.; 11.55 – забеги девушек 2009-2010 г. р.; 12.20 – забеги юношей 2011-2012 г. р.; 12.35-12.50 – забеги юношей 2009-2010 г. р.; 13.00 – забеги девушек 2007-2008 г. р.; 13.20 – забеги девушек 2005-2006 г. р.; 13.35 – забеги девушек 2003-2004 г. р.; 13.40 – забеги юношей 2007-2008 г. р.; 13.55 – забеги юношей 2005-2006 г. р.; 14.10-14.15 – забеги юношей 2003-2004 г. р.

прыжки в длину (2003 г.р. и младше)

яма №1 (у трибун)

11.00 – юноши 2013 г. р. и младше (3 попытки); 11.20 – девушки 2013 г. р. и младше (3 попытки); 11.35-11.55 – юноши 2011-2012 г. р. (3 попытки); 13.00 – юноши 2007-2008 г. р. (3 попытки); 13.20 – юноши 2003-2004 г. р. (3 попытки); 13.40-13.55 – девушки 2005-2006 г. р. (3 попытки);

яма №2 (внутри круга)

11.00 – девушки 2011-2012 г.р.; 11.20 – девушки 2009-2010 г. р. (3 попытки); 11.45-12.10 – юноши 2009-2010 г. р. (3 попытки); 13.00 – девушки 2003-2004 г. р. (3 попытки); 13.10 – юноши 2005-2006 г. р. (3 попытки); 13.25-13.55 – девушки 2007-2008 г. р. (3 попытки)

2 мили (1991 г. р. и моложе; 1981-1990 г. р.; 1971–1980; 1961-1970; 1951-1960; 1950 г. р. и старше)

11.10-11.30 – 1-й забег женщины (по списку)

11.30-11.50 – 2-й забег женщины (по списку)

11.50-12.10 – 3-й забег женщины (по списку)

12.20-12.40 – 4-й забег мужчины (по списку)

12.40-13.00 – 5-й забег мужчины (по списку)

13.00-13.20 – 6-й забег мужчины (по списку)

13.20-13.35 – 7-й забег мужчины (по списку)

13.35-13.50 – 8-й забег мужчины (по списку)

Эстафета 4x200 м

10.55 – эстафета женщины; 12.10 – эстафета мужчины

600 м девушки (для 2007 г.р. и младше; 2005-2006 г. р.; 2003-2004 г. р.)

13.50 – 3 забега девушек 2007 г. р. и младше; 14.05 – забег девушек 2005-2006 г. р.;

14.10 – забег девушек 2003-2004 г. р. и вне конкурса

800 м юноши (для 2007 г.р. и младше; 2005-2006 г. р.; 2003-2004 г. р.)

14.15 – 3 забега юношей 2007 г. р. и младше; 14.30 – 2 забега юношей 2005-2006 г. р.

14.40 – 2 забега юношей 2003-2004 г. р. и вне конкурса.

Все участники 2013 г. р. и младше награждаются равноценными сладкими призами без выявления победителей и призеров. Для других участников церемония награждения не проводится, победителям и призерам в течение нескольких дней после старта будут высланы дипломы по электронной почте.

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