

**Всероссийские открытые соревнования
по легкой атлетике
«РУССКАЯ ЗИМА» – 2019**



ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ

28-е соревнования пройдут в Москве в манеже ЛФК ЦСКА (Ленинградский проспект, д.39а) **3 февраля 2019 года**.

Соревнования проводятся по Правилам соревнований ИААФ 2018-2019гг.

Программа соревнований

Женщины: 60м, 60м с/б, 400м, 800м, 1 миля

прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом, толкание ядра

Мужчины: 60м, 60м с/б, 400м, 800м, 1 миля

прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом, толкание ядра

Технический регламент соревнований:

Соревнования в беге на **60м и 60м с/б** проводятся в **2 круга**. Порядок выхода в финал: победитель каждого забега и четыре лучших по времени. Жеребьевка дорожек в беге по прямой: 3-4, 5-6, 1-2.

Соревнования в остальных видах проводятся как **финальные**.

Команды стартера будут произноситься по-русски. На дистанции до 400м включительно будут даны следующие команды:

«На старт!»

«Внимание!»

выстрел стартового пистолета

на дистанции 800м, 1 миля:

«На старт!»

выстрел стартового пистолета

Старт и финиш на круговой (овальной) дорожке

(ИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ИААФ - ПРАВИЛО 214.6)

Бег на 400м: участники должны стартовать и продолжать **бег по отдельным дорожкам до конца второго виража.**

Технические виды:

Соревнования в **толкании ядра** проводятся по Правилу 180.6.

В **прыжках в длину и в тройном прыжке** проводится по 4 попытки без смены порядка выступления после 3й попытки.

Начальные высоты и порядок подъема планки

Высота (мужчины): 210-215-220-223-226-228-230 и далее по 2см

Высота (женщины): 175-180-185-190-194-197-200-202 и далее по 2см

Шест (мужчины): 5.00 - 5.15 - 5.30 - 5.40 - 5.50 - 5.60 - 5.65 -5.70 и далее по +5 см

Шест (женщины): 4.10 - 4.25 - 4.35 - 4.45 - 4.50 - 4.55 и далее по +5 см

Разминка

Время официальной разминки участников на соревновательной арене **2 февраля с 16-30 до 19-00.**

Техническое совещание

Техническое совещание с представителями спортсменов состоится **2 февраля в 17-30** в конференц-зале манежа (на 3-м этаже).

Регистрация участников

В расписании представлено время выхода на место соревнований. Время указано в минутах до начала вида. Выход участников от места регистрации к местам разминки и соревнований под руководством Рефери или старшего судьи по виду.

<i>вид</i>	<i>Время выхода на место соревнований</i>
Беговые виды	4-5 мин
Барьеры	5-7 мин
Высота	20 мин
Шест	60 мин
Длина/ тройной/ ядро	20 мин

Подробное расписание регистрации по видам будет представлено на информационном табло стадиона.

Церемония награждения и пресс-конференция

По окончании соревнований **в 19:00** состоится **церемония награждения победителей во всех видах программы.**

Всех победителей соревнований просят прийти **в зону награждения** (финиш на прямой рядом с первым виражом) **в 18:50.**

Руководство соревнованиями

Менеджер соревнований (Главный судья)
Технический делегат ВФЛА
Технический менеджер
Секретарь соревнований
Рефери по бегу
Рефери старта
Рефери по прыжку в высоту
Рефери по прыжку в длину
Рефери по прыжку с шестом
Рефери в комнате регистрации

Татьяна Приходько
Наталия Шубина
Виктор Тягунов
Наталия Федорова
Вячеслав Мочалов
Гайяр Айнетдинов
Ирина Болдырева
Андрей Пьянзин
Максим Епанешников
Татьяна Гончаренко