**КУБОК МОСКВЫ**

**«РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КУБОК»**

**9 ЯНВАРЯ 2024**

 **РАСПИСАНИЕ ( от 07.01.2024)**

 **манеж ОЦ им. Братьев Знаменских ( ул. Стромынка 4., стр.1)**

|  |  |
| --- | --- |
| **15:45** | **ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ** |
| Беговые виды программы | Технические виды программы |
| 16:00 | 60 м с/б | мужчины | забеги | 17/3 |  |  |  |  |  |
| 16:10 | 3000 м | женщины | финальный забег | 8/1 | 16:00 | тройной | мужчины | Финал | 11 |
| 16:25 | 3000 м | мужчины | Финальный забег | 12/1 | 17:30 | длина | женщины | Финал | 22 |
| 16:40 | 60 м с/б | женщины | забеги | 23/4 | 18:50 | длина | мужчины | Финал | 23 |
| 16:55 | 1000 м | мужчины | финальные забеги | 24/3 |  |  |  |  |  |
| 17:10 | 60 м | женщины | забеги | 35/6 |  |  |  |  |  |
| 17:25 | **ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ - 1**  (3000м. Ж, - 3000м. М ,- тройной Ж) |
| 17:35 | 60 м | мужчины | забеги | 48/8 | 16:00 | ядро | женщины | Финал | 12 |
| 17:55 | **ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ - 2** (1000м. М,- ядро Ж.- тройной М) |
| 18:00 | 60 м с/б | мужчины | ФИНАЛ | 6/1 | 17:00 | ядро | мужчины | Финал | 17 |
| 18:05 | 1000 м | женщины | финальные забеги | 11/1 | 18:45 | высота | мужчины  | Финал | 11 |
| 18:10 | 60 м с/б | женщины | ФИНАЛ | 6/1 | 18:45 | высота | женщины | Финал | 13 |
| 18:12 | **ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ -** **3** (60сб М, - ядро М., шест Ж. ) |
| 18:20 | 60 м | женщины | ФИНАЛ | 6/1 |  |  |  |  |  |
| 18:23 | 60 м | мужчины | ФИНАЛ | 6/1 | 16:00 | шест | женщины | Финал | 13 |
| 18:30 | 600 м | женщины | финальные забеги | 23/4 | 18:10 | шест | мужчины | Финал | 10 |
| 18:45 | 600 м | мужчины | финальные забеги | 26/4 |  |
| 19:00 | **ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ - 4** ( 60сб. Ж.,- 600м. Ж., -60м.Ж.,- 60м. М.,-1000м. Ж), |
| 19:05 | 300 м | женщины | финальные забеги | 45/11 |  |
| 19:35 | **ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ - 5** ( 600м. М., - длина Ж.,-шест М.) |
| 19:40 | 300 м | мужчины | финальные забеги | 38/10 |  |
| 20:05 | **ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ - 6** ( 300м. Ж.,- 300м.М., - высота М/Ж., длина М.,) |

#  ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ

# 9 января 2024 года,

**легкоатлетический манеж ОЦ им. бр. Знаменских,**

# ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Директор соревнований | Головко Д.А. | г. Москва |
|  Главный судья | Дашкин И.Г. | ССВК г. Москва |
| Главный секретарь  | Приходько Т.А. | ССВК г. Москва |
| Технический делегат ФЛАМ  | Шпак В.А. | ССВК г. Москва |
| Зам. главного по кадрам | Аношкин В.С. | ССВК г. Москва |

Соревнования проводятся в соответствии с Правилам вида спорта «Легкая атлетика», утвержденными приказом Министерством спорта Российской Федерации № 153 от 09.03.2023 г. (далее- Правила)

Сбор и регистрация участников

Регистрация и сбор участников проходит в районе выхода на летний стадион.

Время регистрации (в минутах до начала вида):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| вид | регистрация | выход к месту соревнований |
| начало | окончание |
| бег | 30 | 15 | 5 |
| технические виды | 40 | 25 | 20 |
| шест | 60 | 50 | 45 |

К месту проведения соревнований в технических видах участники выходят под руководством рефери и секретаря на виде, в беговых видах – под руководством помощника стартера.

Участники должны иметь два нагрудных номера, прикрепленных на груди и спине (в технических видах - один). Спортсмены, не имеющие нагрудных номеров, не будут допускаться к соревнованиям.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Особые условия проведения соревнований в беге по кругу**

 **300м. -** всю дистанцию ( 3 виража) спортсмены бегут по своим дорожкам.

 **600м. -** спортсмены пробегают первый круг 2-мя группами.

 (по первой и по третьей дорожке) до конца второго виража. Далее - по общей дорожке

 **1000м.,-** старт 2-мя группами(по первой и по третьей дорожке) до конца первого виража.

**Толкание ядра, прыжок в длину и тройной прыжок**

**- все участники выполняют по 3 попытки, а 6-ти лучшим предоставляется**

**дополнительная, 4 - ая попытка в последовательности от худшего к лучшему результату.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  количество соревнующихся | Время на попытку | Вес снарядов и расстановка в барьерном беге |
| высота | шест |
| более 3-х человек | 1 мин | 1 мин | ядро | М | 7,260кг |
| 2-3 человека | 1,5 мин | 2 мин | ядро | Ж | 4,00кг |
| 1 человек (победитель) | 3 мин | 5 мин | барьеры | М | 13,72 - 9,14 - h 1,06 |
| последовательные попытки | 2 мин | 3 мин | барьеры | Ж | 13,00 - 8,50 - h 0,84 |

 |

Если участник, заявлен в нескольких видах программы, то приоритетом является беговой вид.

Участник, не явившийся на один из заявленных видов без уважительной причины, не допускается к соревнованиям по остальным видам.

**ПОРЯДОК ПОДЬЁМА ВЫСОТ**

прыжок в высоту (прыгают поочерёдно: высота женщины-высота мужчины)

 **Мужчины**: 1,93 – 1,98 – **2,03(кмс) -** 2,06 - 2,09 - 2,11 - далее по 2 см

**Женщины**: 1,65 – **1,70(кмс) -** 1,75 - 1,79 - **1,83(мс) -** 1,85 - далее по 2 см.

прыжок с шестом

**Мужчины**: **4,60(кмс)** - 4,80 - 5,00 – **5,15(мс) -** 5,25 - 5,35 – 5,45 - далее по 5 см

**Женщины**:  **-** 3,50 - **3,70(кмс) -** 3,90 – 4,05 - **4,20 (мс)** – 4,30- 4,40 - далее по 5 см

В случае равенства результатов за первое место в прыжке в высоту и в прыжке с шестом проводится **перепрыжка**.

**ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ**

**КУБОК МОСКВЫ**

**«РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КУБОК»**

**9 ЯНВАРЯ 2024**

**расписание ( от 07.01.2024 )**

 **манеж ОЦ им. Братьев Знаменских ( ул. Стромынка 4. стр.1)**

|  |  |
| --- | --- |
| 15:45 | ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ |
| 16:00 | Прыжок с шестом | ФИНАЛ | Ж |
| 16:00 | Толкание ядра | ФИНАЛ | Ж |
| 16:00 | Бег 60 м с/б | забеги | М |
| 16:00 | Тройной прыжок | ФИНАЛ | М |
| 16:10 | Бег 3000 м | ФИНАЛЬНЫЙ ЗАБЕГ | Ж |
| 16:25 | Бег 3000 м | ФИНАЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ | М |
| 16:40 | Бег 60 м с/б | забеги | Ж |
| 16:55 | Бег 1000 м | ФИНАЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ | М |
| 17:00 | Толкание ядра | ФИНАЛ | М |
| 17:10 | Бег 60 м | забеги | Ж |
| 17:25 | Церемония награждения (3000м.Ж,- 3000м. М. -тройной прыжок Ж,) |
| 17:30 | Прыжок в длину | ФИНАЛ | Ж |
| 17:35 | Бег 60 м | забеги | М |
| 17:55 | Церемония награждения (1000м.М, - толкание ядра Ж, -тройной прыжок М) |
| 18:00 | Бег 60 м с/б | ФИНАЛ | М |
| 18:05 | Бег 1000 м | ФИНАЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ | Ж |
| 18:10 | Прыжок с шестом | ФИНАЛ | М |
| 18:10 | Бег 60 м с/б | ФИНАЛ | Ж |
| 18:12 | Церемония награждения (60м сб М,- толкание ядра М,-прыжок с шестом Ж) |
| 18:20 | Бег 60 м | ФИНАЛ | Ж |
| 18:23 | Бег 60 м | ФИНАЛ | М |
| 18:30 | Бег 600 м | ФИНАЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ | Ж |
| 18:45 | Бег 600 м | ФИНАЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ | М |
| 18:45 | Прыжок в высоту | ФИНАЛ | М  |
| 18:45 | Прыжок в высоту | ФИНАЛ | Ж |
| 19:00 | Прыжок в длину | ФИНАЛ | М |
| 19:00 | Церемония награждения 60сб Ж -600м. Ж -60м. Ж, - 60м. М.- 1000м. Ж |
| 19:05 | Бег 300 м | ФИНАЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ | Ж |
| 19:35 | Церемония награждения: 600м. М-прыжок в длину Ж.-прыжок с шестом М. |
| 19.40 | Бег 300 м | ФИНАЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ | М |
| 20:05 | Церемония награждения: 300м. Ж.- 300м. М.- прыжок в высотуМ/Ж, прыжок в длину М. |