**РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ «ГЕРАКЛИОША» по легкой атлетике**

**GERAKLION ATHLETICS**

**09 сентября 2023г.**

**(возможны незначительные корректировки расписания после регистрации участников на месте проведения соревнований)**

С 08:30 – регистрация участников, выдача стартовых пакетов в Малой арене.

**Срок регистрации на забеги – не позже одного часа до начала соответствующего вида программы**

09:45 – 10:15 – Открытие соревнований, организованная разминка участников под руководством Заслуженного мастера спорта, Заслуженного тренера России Т.П.Зеленцовой⠀

10:15 - 10:30 – забеги на 30м (девочки) (включая ФМ)

10:30 - 10:50 – забеги на 30м (мальчики) (включая ФМ)

10:55 – 11:10 – награждение победителей и призеров забегов на 30м.

11:00 - 11:25 – забеги на 60м/б (2012гр. и мол.)

11:25 - 11:40 – забеги на 60м/б (2011 – 2010)

11:45 – 11:47 – забеги на 60м/б (2009 - 2008)

11:50 – 12:25 - забеги на 60 м (включая ФМ) (девочки)

12:25 – 13:15 - забеги на 60 м (включая ФМ) (мальчики)

13:15 – 13:30 – мастер-класс тренера Легкоатлетической школы ЦСКА Владимира Кореннова «Упражнения для грамотного преодоления барьеров»

13:15 – 13:25 - награждение победителей и призеров 60м, 60м/б

13:30 – 14:00 – забеги на 200м/б

14:05 - 14:30 – забеги на 300 м/б (2011-2010) (2008-2009)

14:35 – 14:45 – награждение победителей и призеров забегов на 200 м/б, 300 м/б (2011-10)(2008-2009)

14:35 – 15:20 – забеги на 100 м (девочки) (включая ФМ)

с 14:45 – разминка взрослых на беговых дорожках (первый вираж, газон поля, малая арена)

15:20 – 16:00 – забеги на 100 м (мальчики) (включая ФМ)

15:55 – 16:10 - мастер-класс тренера Легкоатлетической школы ЦСКА Владимира Кореннова «Правильная техника спринтерского бега и бега с колодок»

16:10 - 16:20 - забеги на 800м

16:25 – 16:35 – награждение победителей и призеров 100м и 800м

16:35 – 16:55 – забеги на 100 м (взрослые)

17:00 – 17:10 – забеги на 1000м (взрослые)

17:15 – 17:30 - забеги на 400 м (взрослые)

17:30 – 17:45 – закрытие и награждение победителей и призеров 100м (взрослые), 400м (взрослые), 1000м(взрослые)