|  |  |
| --- | --- |
|  | **Техническая Спецификация** **по легкой атлетике****в категории Мастерс** **(мужчины, женщины старше 35 лет)** |

**Спецификация барьерного бега (Стадион)**

Мужчины (короткие барьеры)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Дистанция,м | Высота барьера, м | Количество барьеров | Дистанция до1-го барьера, м | Дистанциямежду барьерами, м | Дистанция отпоследнего барьера до финиша, м |
| М35-М49 | 110 | 0,991 | 10 | 13,72 | 9,14 | 14,02 |
| М50-М59 | 100 | 0,914 | 10 | 13,0 | 8,5 | 10,5 |
| М60-М69 | 100 | 0,84 | 10 | 12,0 | 8,0 | 16,0 |
| М70-М79 | 80 | 0,762 | 8 | 12,0 | 7,0 | 19,0 |
| М80+ | 80 | 0,686 | 8 | 12,0 | 7,0 | 19,0 |

Мужчины (длинные барьеры)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Дистанция,м | Высота барьера, м | Количество барьеров | Дистанция до1-го барьера, м | Дистанциямежду барьерами, м | Дистанция отпоследнего барьера до финиша, м |
| М35-М49 | 400 | 0,914 | 10 | 45,0 | 35,0 | 40,0 |
| М50-М59 | 400 | 0,84 | 10 | 45,0 | 35,0 | 40,0 |
| М60-М69 | 300 | 0,762 | 7 | 50,0 | 35,0 | 40,0 |
| М70-М79 | 300 | 0,686 | 7 | 50,0 | 35,0 | 40,0 |
| М80+ | 200 | 0,686 | 5 | 20,0 | 35,0 | 40,0 |

Женщины (короткие барьеры)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Дистанция,м | Высота барьера, м | Количество барьеров | Дистанция до 1-го барьера, м | Дистанциямежду барьерами, м | Дистанция от последнего барьера до финиша, м |
| Ж35-Ж39 | 100 | 0,84 | 10 | 13,0 | 8,5 | 10,5 |
| Ж40-Ж49 | 80 | 0,762 | 8 | 12,0 | 8,0 | 12,0 |
| Ж50-Ж59 | 80 | 0,762 | 8 | 12,0 | 7,0 | 19,0 |
| Ж60+ | 80 | 0,686 | 8 | 12,0 | 7,0 | 19,0 |

Женщины (длинные барьеры)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Дистанция,м | Высота барьера, м | Количество барьеров | Дистанция до1-го барьера, м | Дистанциямежду барьерами, м | Дистанция отпоследнего барьера до финиша, м |
| Ж35-Ж49 | 400 | 0,762 | 10 | 45,0 | 35,0 | 40,0 |
| Ж50-Ж59 | 300 | 0,762 | 7 | 50,0 | 35,0 | 40,0 |
| Ж60-Ж69 | 300 | 0,686 | 7 | 50,0 | 35,0 | 40,0 |
| Ж70+ | 200 | 0,686 | 5 | 20,0 | 35,0 | 40,0 |

**Спецификация барьерного бега (Манеж)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дистанция,****м** | **Возрастные группы** | **Высота барьера, см** | **Расстояние до 1-го****барьера, м** | **Расстояние между****барьерами, м** | **Расстояние от последнего барьера****до финиша, м** | **Количество барьеров** |
|  | 60 | 35-39 | 99,1 | 13.72 | 9,14 | 9,72 | 5 |
|  | 60 | 40-49 | 99,1 | 13,72 | 9,14 | 9,72 | 5 |
|  | 60 | 50-59 | 91,4 | 13,0 | 8,5 | 13,0 | 5 |
| **Мужчины** | 60 | 60-69 | 84,0 | 12,0 | 8,0 | 16,0 | 5 |
|  | 60 | 70-79 | 76,2 | 12,0 | 7,0 | 20,0 | 5 |
|  | 60 | 80+ | 68,6 | 12,0 | 7,0 | 20,0 | 5 |
|  | 60 | 35-39 | 84 | 13,0 | 8,5 | 13,0 | 5 |
| **Женщины** | 60 | 40-49 | 76,2 | 12,0 | 8,0 | 16,0 | 5 |
|  | 60 | 50-59 | 76,2 | 12,0 | 7,0 | 20,0 | 5 |
|  | 60 | 60+ | 68,6 | 12,0 | 7,0 | 20,0 | 5 |

# Спецификация метаний

Мужчины

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастнаягруппа | Молот | Ядро | Диск | Копьё | Вес |
| M35-49 | 7.26кг | 7.26кг | 2.0кг | 800г | 15.88кг |
| M50-59 | 6.0кг | 6.0кг | 1.5кг | 700г | 11.34кг |
| M60-69 | 5.0кг | 5.0кг | 1.0кг | 600г | 9.08кг |
| M70-79 | 4.0кг | 4.0кг | 1.0кг | 500г | 7.26кг |
| M80+ | 3.0кг | 3.0кг | 1.0кг | 400г | 5.45кг |

Женщины

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастнаягруппа | Молот | Ядро | Диск | Копьё | Вес |
| Ж35-49 | 4.0кг | 4.0кг | 1.0кг | 600г | 9.08кг |
| Ж50-59 | 3.0кг | 3.0кг | 1.0кг | 500г | 7.26кг |
| Ж60-74 | 3.0кг | 3.0кг | 1.0кг | 500г | 5.45кг |
| Ж75+ | 2.0кг | 2.0кг | 0.75кг | 400г | 4.0кг |