

ПРОГРАМА

проведення XI- го Міжнародного Ковельського пробігу ТА МІСЦЕ СТАРТУ ПО ВСІХ ДИСТАНЦІЯХ:

9 травня 2016 року

- 7.00 – 8.30 - реєстрація учасників дитячих пробігів в секретаріаті, видача номерів 20 учасникам головного пробігу які попередньо узгодили з організаторами про отримання в день старту – Палац учнівської молоді;
- 8-45** - загальна розминка під керівництвом фітнес тренера тренажерного залу «Боді-Мастер».
- 8-45** - презентація спортсменів; **8-55** - гоновий старт!
- 9.00-** - загальний старт чоловіки, жінки, інваліди, відповідно шикуються в першій лінії старту учасники чемпіонату України еліта «Ковельського напів марафону» **21. 0975 км (Одне велике коло Незалежності- Шевченка-Грушевського -Мечнікова – Незалежності та 6 малих Незалежності- Міцькевича -Грушевського - Ссенова) та еліта «Бігу по шосе» - 7 км. (1 велике коло і 1 мале коло)**
Ліміт часу на подолання дистанції. 2 год. 50 хв.
- 9.50-** - нагородження переможців на дистанції 7 км : чоловіки і жінки вікові категорії.
- 11.30-** - нагородження переможців напівмарафону: жінки і чоловіки та на дистанції 7 км : чоловіки і жінки.
- 11.30 - формування учасників пробігів, по порядку дитячих забігів від старших до менших учасників біля будинку вчителя.
- 11.-50 - формування забігу дітей з обмеженими фізичними можливостями на 200 м перед нагородженням біля магазину квітів
- 11.45 -** формування колони ветеранів для урочистої ходи.
- 11.50 –** біг 200 м. дітей з обмеженими фізичними можливостями; 3 забіги різні класи поразень.
- 12.00** – вітальні слова до учасників пробігів Президента СК «Ковель» Юрія Семенюка та гостей, нагородження переможців чемпіонату України з пів марафону та попередніх забігів, нагородження дітей з інвалідністю;
- 12-30 - формування 1 дитячого забігу 300 метрів дівчат 2009 р.н. і менші по вул. Олени Пчілки на проти будинку вчителя, слідує під тупцем – легким бігом до місця старту, після дівчат формують забіги юнаків 2009 р.н.;
- 12-35 - формування 2 дитячого забігу 300 метрів юнаки 2009 р.н. і менші в коридорі по вул. Олени Пчілки на проти будинку вчителя, слідує під тупцем – легким бігом до місця старту, після дівчат формують забіги юнаків 2009 р.н.;
- 12-40 - 1 біг 300 м. Дівчата 2009 р.н. і менші – старт вул. Незалежності напроти пошти, фініш біля міської ради.
- 12-45 - *Нагородження №1, переможців бігу 300 м дівчат,*
- 12-45 - формування 3 дитячого забігу 500 метрів дівчата 2008-2007 р.р.н. по вул. О. Пчілки, слідує під тупцем – легким бігом до місця старту, після дівчат формують 4 забіги юнаків 2008-2007 р.р.н. Проведення загальної розминки. слідує під тупцем до старту;
- 12-50 - 2 біг 300 м. Юнаки 2009 р.н. і менші – старт вул. Незалежності напроти пошти, фініш біля міської ради.
- 12-55 - *Нагородження № 2, переможців бігу 300 м юнаків*
- 12-55 - **формув. 4 дитячого забігу 500 метрів юнаків 2008 -2007 р.н. по вул. О. Пчілки на проти на проти будинку вчителя, слідує під тупцем – легким бігом до місця старту, після юнаків формують забіги дівчат. Проведення загальної розминки. слідує під тупцем до старту;**
- 13-10 - **біг 500 м. /дівчата/ 2008 -2007 р.н. – старт вул. Незалежності біля повороту на вул. Кармелюка (Кафе Ласощі), фініш біля міськ. ради.**

- 13-20 - 4 біг 500 м. /юнаки / 2008 -2007 р.н. – старт вул. Незалежності біля повороту на вул. Кармелюка (Кафе Ласощі), фініш біля міськ. ради.
- 13-15 - *Нагородження № 3-4, переможців бігу 500 м (дів і юн).*
- 13-20 - **формув. 5 дитячого забігу 800 метрів дівчат 2006 -2005 р.н. по вул. О. Пчілки на проти на проти будинку вчителя, слідуєть під тупцем – легким бігом до місця старту, після дівчат формують забіги юнаків. Проведення загальної розминки. слідуєть під тупцем до старту;**
- 13-40 - 5 біг 800 м. /дівчата / 2006-2005 р.н.– біг по колу старт Незалежності (Ц. Аптека). -1-го грудня – Грушев. - Смірнова- Незалежн.
- 13-35 - **формув. 6 дитячого забігу 800 метрів дівчата 2004 -2003 р.н. по вул. О. Пчілки на проти будинку вчителя, слідуєть під тупцем – легким бігом до місця старту, після дівчат формують забіги юнаків. Проведення загальної розминки. слідуєть під тупцем до старту;**
- 13-45 - 6 біг 800 м. /дівчата / 2004-2003 р.н.– біг по колу старт Незалежності (Ц. Аптека). -1-го грудня – Грушев. - Смірнова- Незалежн.
- 13-45 - *Нагородження № 5-6, переможців бігу 800 м (дів і юн).*
- 13-45 - **формув. 7 – 8 дитячого забігу 800 метрів юнаки 2006 -2005; 2004 -2003 р.н. по вул. О. Пчілки на проти будинку вчителя допомоги, слідуєть під тупцем – легким бігом до місця старту, після юнаків формують забіги дівчат. Проведення загальної розминки. слідуєть під тупцем до старту;**
- 13-50 - 7 біг 800 м. /юнаки / 2006-2005 р.н.– біг по колу старт Незалежності (Ц. Аптека). -1-го грудня – Грушев. - Смірнова- Незалежн.
- 13-55 - 8 біг 800 м. /юнаки / 2004-2003 р.н.– біг по колу старт Незалежності (Ц. Аптека). -1-го грудня – Грушев. - Смірнова- Незалежн.
- 14-00 - 9 біг 800 м. /дівчата / 2002-2001;– біг по колу як попередні забіги на 800 м.
- 14-05 - 10 біг 800 м. /дівчата / 2000-1999 р.н.– біг по колу як попередні забіги на 800 м.
- 14-10 - 11 біг 1600 м. /юнаки/ 2000-2001;– біг по колу як попередні забіги на 800 м. два кола
- 14.15 - 12 біг 1600 м. /юнаки/ 2000-1999 р.н.;– біг по колу як попередні забіги на 800 м. два кола
- 14-20 - *Нагородження №7-8. переможців бігу 800 м (юнаки 2006-2005 ;2004-2003 р.н.) .*
- 14-25 - *Нагородження № 9-10. переможців бігу 800 м (дівчата 2002-2001 ;2000-1999 р.н.) .*
- 14-30 - *Нагородження №11-12 , переможців біг1600 (юнаки 2002-2001 ;2000-1999 р.н.)*
- 14.40 - загальна фотографія мешканців м. Ковель які подолали лінію Фінішу головних забігів;
- 15.00 – розіграш цінних призів серед учасників пробігів, які подолали свою дистанцію;
- 15.20 - закриття змагань.

Фініш усіх пробігів по вул. Незалежності по лівій частині вул. під брамою ФІНІШ в коридор для отримання солодоців та здачі карточок.

Головне – не перемога, а участь !