



# НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ НЕСКОРЕНИХ 2018

## ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ



Київ, 12–13 травня

### Легка атлетика

Дисципліни:

- Біг: 100 м, 400 м, 1500 м
- Стрибки в довжину (три залікових спроби)
- Штовхання ядра (три залікових спроби)

Вага снаряду: 6 кг — чоловіки, 4 кг — чоловіки сидячі, 3 кг — жінки, 3 кг — жінки сидячі

### Стрільба з лука

Дистанція — 18 м, мішень — 60 см (4 пробні серії по 3 стріли та 10 залікових серій по 3 стріли).

До фіналу виходять 8 учасників з найкращим результатом.

### Веслування на тренажерах

Час — 1 хв та 4 хв.

### Пауерліфтинг

Дисципліна — жим лежачі (кожному учаснику надається три спроби).

Змагання відбуватимуться у трьох вагових категоріях:

- Чоловіки — до 72 кг, до 97 кг, >97 кг
- Жінки — до 61 кг, до 79 кг, >79 кг

### Плавання

Дистанції — 50 м вільним стилем або 50 м на спині та брасом (за бажанням).

### Велоперегони

Дистанція — 6 км

Старт кожні 1–2 хв за готовністю учасників.

Старт тільки в захисному шоломі.