

Евгения Лаленкова - победитель Кубка России по конькобежному спорту на отдельных дистанциях



Кубок России по конькобежному спорту на отдельных дистанциях. Челябинск. 24.02.2021 г.
Поздравляем представительницу Вологодской области [ЕВГЕНИЮ ЛАЛЕНКОВУ](#) с ПОБЕДОЙ на дистанции 3000 м (4.14,98 сек.)!

Пускай эта и каждая следующая победа делает тебя ещё сильнее и увереннее в своих силах. Желаем вдохновляться своими результатами и достижениями, с верой в себя непрерывно двигаться навстречу большим мечтам и жизненным целям!

Кубок России по отдельным дистанциям по конькобежному спорту

Челябинск 24 февраля 2021г.

РЕЗУЛЬТАТЫ дистанция 3000м женщины

Место	Страна	Имя	Имя	Рез.	С/Возраст	Место	Возраст	PP-3000m	PK-4000m		
				сек.				сек.	сек.		
1	RU	ЛАЛЕНКОВА	Евгения	4:14,98	МС/СВ	Челябинская обл.	30	4	4:24,78	30:08	МС
2	RU	СОЛЖЕНИЦА	Елена	4:21,72	МС/СВ	Кировоградская обл.	30	4	4:21,72	30:74	МС
3	RU	БЕВЕЛОВА	Виктория	4:24,89	МС	Свердловская обл.	32	1	4:24,89	31:19	КМС
4	RU	ГРИГОРЬЕВА	Александра	4:29,99	МС	Челябинская обл.	30	1	4:29,99	31:40	КМС
5	UKR	УШЕНКО	Влада	4:32,18	МС	Киев-Борисполь	30	1	4:32,18	32:28	КМС
6	RU	ВАСИЛЬЕВА	Дарья	4:34,68	МС	Новгородская обл.	34	4	4:34,68	31:70	КМС
7	RU	ГУСЬКОВА	Варвара	4:39,87	МС	Магнитогорская обл.	32	1	4:39,87	32:49	КМС
8	RU	ГУЗЬЖЕВСКАЯ	Дарья	4:42,88	МС	Челябинская обл.	32	4	4:42,88	37:42	КМС
9	RU	НИКОЛАЕВА	Дарья	4:45,57	МС	Кировская обл.	34	4	4:45,57	30:29	КМС
10	RU	СЕРГЕЕВА	Александра	4:51,67	МС	Челябинская обл.	32	1	4:51,67	30:49	КМС

Старт: Чьябинский А. Температура воздуха: 8,5 С
 Высота над уровнем моря: 1240 Температура льда: 6,0 С
 Осадки: 13,12 Влажность: 32,3 %
 Давление: 739 мм рт.ст.

Стартовый 2 день.

**ГРАФИК
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ
(продолжительность)**

Категория	Дистанция	Параметр, с/мин	Предельная нагрузка		Время	
			серия	повторная серия	минуты	секунды
Техническая разминка участников соревнований			0:38		10:20	11:08
Техническая пара			0:02		11:08	11:10
Подготовка льда (3 дорожки)				0:20	11:10	11:30
Юниоры	500	5в. х 1'30	0:17		11:30	11:47
Юниоры	500	6в. х 1'30				
Подготовка льда (3 дорожки) Выпускание 500м юниоры, юниоры				0:20	11:47	12:07
Женщины	1 000	6в. х 2'30	0:35		12:07	12:42
Мужчины	1 000	8в. х 2'30				
Подготовка льда (3 дорожки) Выпускание 1000м женщины, мужчины				0:20	12:42	13:02
Юниоры	1 500	6в. х 3'30	0:42		13:02	13:44
Юниоры	1 500	6в. х 3'30				
Подготовка льда (3 дорожки) Выпускание 1000м женщины, мужчины				0:20	13:44	14:04
Женщины командный забег	в эстафет	1 х 5'00	0:05		14:04	14:09
Технический перерыв				0:10	14:09	14:19
Мужчины командный забег	в эстафет	2 х 6'00	0:12		14:19	14:31
Подготовка льда (3 дорожки) Выпускание ком. забег женщины, мужчины				0:20	14:31	14:51
Юниоры командный забег	эстафет	2 х 3'00	0:06		14:51	14:57
Технический перерыв				0:10	14:57	15:07
Юниоры командный забег	эстафет	2 х 3'00	0:06		15:07	15:13
Подготовка льда (3 дорожки) Выпускание ком. забег юниоры, юниоры				0:25	15:13	15:38
Юниоры	микро-эстафет	1 х 1'00	0:15		15:38	15:53
Технический перерыв				0:10	15:53	16:03
Юниоры	микро-эстафет	1 х 1'30	0:15		16:03	16:18
Выпускание мастер-старт юниоры, юниоры					16:30	
Жеребьевка на третий день соревнований					16:45	

Время отсчитывается от старта только первой пары на дистанции 500м юниоры