

**АБДУЛКАДЕРОВ РУШАН ХАРИСОВИЧ****ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ**

Дата рождения	12.06.1995
Пол	Мужской
Рост	186
Вес	79
Разряд	МСМК
ID	317

**СПОРТИВНЫЕ ДАННЫЕ**

Организация: ГБУ "ЦСП по легкой атлетике", ЦСКА  
ДСО: ВС  
Состав:  
Субъекты: Москва  
Тренеры: Филатова Евгения Андреевна

**ДИСЦИПЛИНЫ**

Бег 100 м	Рекорды	Показатель	Место и дата установления
	Личный рекорд	10.31	V Всероссийская летняя универсиада 02.07.2016
	Лучший результат сезона		
Бег 200 м	Рекорды	Показатель	Место и дата установления
	Личный рекорд	22.15	Всероссийские соревнования "Кубок губернатора" 28.01.2017
	Лучший результат сезона		
Бег 60 м	Рекорды	Показатель	Место и дата установления
	Личный рекорд	6.72	Всероссийские соревнования «Рождественские старты». Мемориал Э.С. Яламова» 07.01.2019
	Лучший результат сезона	6.72	Всероссийские соревнования «Рождественские старты». Мемориал Э.С. Яламова» 07.01.2019
Эстафетный бег 4 x 100 м	Рекорды	Показатель	Место и дата установления
	Личный рекорд	40.24	Чемпионат России 22.07.2018
	Лучший результат сезона		

Эстафетный бег 4 x 200 м	<b>Рекорды</b>	<b>Показатель</b>	<b>Место и дата установления</b>
	Личный рекорд		
	Лучший результат сезона		

### РЕЗУЛЬТАТЫ Бег 100 м

Место	Результат	Соревнование	Дата
8	10.53	Чемпионат России	19.07.2018
1	10.61	Чемпионат Москвы	22.06.2018
2	10.62	Первенство России среди молодежи	20.06.2017
7	10.80	Командный чемпионат России	25.05.2017
3	10.49	Первенство России среди молодежи (94-96гг.р.)	17.07.2016
1	10.31	V Всероссийская летняя универсиада	02.07.2016
3	10.64	Чемпионат России 2016	20.06.2016
8	10.60	Командный чемпионат России	26.05.2016
3	10.56	Чемпионат России по легкой атлетике 2015	03.08.2015
2	10.62	Vladimir Kuts Memorial, Spartak Stadium 2015-07-15	15.07.2015
4	10.74	Russian Cup 2015-07-09	09.07.2015
4	10.79	National U23 Championships Age 22 2015-06-15	15.06.2015
7	10.45	Pechonkina Prizes 2015-06-06	06.06.2015
3	10.66	Moscow U23 Championships Age 22 2015-06-02	02.06.2015
1	10.62	Open Season Competitions, Spartak Stadium	07.05.2015
5	10.81	Moscow Championships 2014-07-02	02.07.2014
5	10.63	56th Znamenskiy Memorial, Stadion Meteor	27.06.2014
1	10.54	National Junior Championships Age 19 2014-06-15	15.06.2014
1	10.61	Moskva (RUS) 2014-05-24	24.05.2014

1	10.69	Krasnodar (RUS) Age 19 2014-05-18	18.05.2014
2	10.66	Moskva (RUS) 2014-05-10	10.05.2014
8	33.71	National Championships 2013-07-22	23.07.2013
3	10.76	National Championships 2013-07-22	22.07.2013

#### РЕЗУЛЬТАТЫ Бег 200 м

Место	Результат	Соревнование	Дата
7	22.15	Всероссийские соревнования "Кубок губернатора"	28.01.2017
35	24.54	V Всероссийская летняя универсиада	02.07.2016

#### РЕЗУЛЬТАТЫ Бег 60 м

Место	Результат	Соревнование	Дата
2	6.72	Всероссийские соревнования «Рождественские старты». Мемориал Э.С. Яламова»	07.01.2019
1	6.68	Чемпионат России в помещении 2018	12.02.2018
5	6.76	Всероссийские (международные) соревнования «Русская зима»	04.02.2018
2	6.80	Всероссийские соревнования «Оренбургская миля» на призы губернатора Оренбургской области	20.01.2018
2	6.72	Всероссийские соревнования «Рождественские старты. Мемориал Э.С.Яламова»	07.01.2018
7	6.82	Чемпионат России в помещении	19.02.2017
3	6.77	Мемориал ЗТ СССР В.И. Алексеева	14.02.2017
2	6.83	Первенство России среди молодежи в помещении 2017	10.02.2017
3	6.77	Всероссийские соревнования "Кубок губернатора"	28.01.2017
3	6.83	Всероссийские соревнования «Рождественские старты, Мемориал Э.С. Яламова»	07.01.2017
6	06.76	Чемпионат России 2016 года в помещении	23.02.2016
2	06.75	Русская Зима 2016	14.02.2016

1	06.68	Мемориал ЗТ СССР В.И. Алексеева 2016	07.02.2016
4	6.80	Кубок губернатора Краснодарского края	31.01.2016
1	06.82	Кубок Москвы, «Рождественский кубок» 2016	10.01.2016
2	06.75	Международные и Всероссийские соревнования «Рождественские старты , Мемориал Э.С. Яламова»	07.01.2016
1	06.74	Sinyaev Memorial	26.12.2015
1	06.75	Student Stars Competitions 2015-12-18	18.12.2015
1	06.74	National U23 Indoor Championships Age 22 2015-02-25	25.02.2015
3	06.78	National Indoor Championships, CSKA Indoor Arena 2015-02-17	17.02.2015
5	06.70	24th Russian Winter Indoor Meeting, CSKA Arena	01.02.2015
3	06.74	Governor Cup 2015-01-24	24.01.2015
1	06.72	Yalamov Memorial 2015-01-07	07.01.2015
1	06.71	Christmas Cup 2014-01-12	12.01.2014
1	06.75	Moscow Ch Age 19 2014-01-09	09.01.2014
1	06.76	Yevgeniy Sinyayev Memorial	22.12.2013
1	06.83	Moskva (RUS) 2013-12-14	14.12.2013
1	06.90	Moscow Indoor Championships 2013-01-25	25.01.2013
3	07.06	Eduard Grigoryan Memorial Age 19 2012-02-15	15.02.2012

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ Эстафетный бег 4 x 100 м**

<b>Место</b>	<b>Результат</b>	<b>Соревнование</b>	<b>Дата</b>
4	40.24	Чемпионат России	22.07.2018
1	40.72	Первенство России среди молодежи	22.06.2017
2	41.74	Первенство России среди молодежи (94-96гг.р.)	17.07.2016
12	45.85	V Всероссийская летняя универсиада	02.07.2016