

**Регламент проведения
Чемпионата и первенства области по
лыжероллерам и кроссу среди лыжников-
гонщиков
28-30 сентября 2018 года**

28 сентября 2017 года

Регистрация команд

Предварительные заявки направляются в электронном виде по электронному адресу sport@csp51.ru до 27 сентября 2018 года

Заявки, заверенные врачом и руководителем командирующей организации, страховки предоставляются в день приезда в комиссию по допуску участников

К участию в соревнованиях среди юношей и девушек старшего возраста допускаются юноши и девушки среднего возраста.

12:00-15:00	Работа комиссии по допуску участников к соревнованиям по кроссу и лыжероллерам	АСК «Долина уюта», 3 этаж (помещение № 336)
10:00-13:00	Официальная тренировка (просмотр кроссовых трасс)	Лыжный стадион спорткомплекса - «Долина Уюта»
16:00	Совещание представителей команд	АСК «Долина уюта», 3 этаж (помещение № 338)

29 сентября 2018 года

Кросс

с 10.00 - 10.50	Выдача номеров, разминка в номерах на трассе	АСК «Долина уюта» Суб - офис, 1 этаж (помещение 135)
11:00	Старт: Женщины, юниорки, девушки на дистанцию 5 км Мужчины, юниоры, юноши на дистанцию 10 км	Лыжный стадион спорткомплекса «Долина уюта»

Старт забегами. Количество забегов будет определено после окончания комиссии по допуску участников. Интервал между забегами – 3 мин

12:30	Награждение победителей и призёров соревнований
--------------	---

13:00-15:00	Работа комиссии по допуску участников к соревнованиям по лыжероллерам	АСК «Долина уюта»
15:00	Совещание представителей команд	
30 сентября 2018 года Раздельный старт. Стилль свободный. Лыжероллеры (MARWE или START). Наличие шлема и защитных очков обязательно!		
С 10:00	Выдача номеров	АСК «Долина уюта» Суб-офис, 1 этаж (помещение 135)
10:00-10:50	Разминка на лыжероллерной трассе в номерах	Лыжный стадион спорткомплекса «Долина Уюта»
11:00-11:40	Старт женщин, юниорок, девушек на дистанцию 10 км, стилль свободный	
11:40-11:55	Разминка на лыжероллерной трассе в номерах	
11:50	Награждение победителей и призёров соревнований среди женщин, юниорок и девушек	
12:00	Старт юношей на дистанцию 10 км, мужчин и юниоров на дистанцию 15 км, стилль свободный	
13:30	Награждение победителей и призёров соревнований среди мужчин, юниоров и юношей	

Оргкомитет:

Примечание: Справки по телефону главного секретаря Косорыгиной Л.Г.
+79113010194