

LATVIJAS KAUSS BIATLONĀ VFS 2023

PROGRAMMA

15.jūlijā Cēsīs un Priekuļos

No 9.00 Starta nr. un čipu saņemšana, nr un čipi paliek uz visu sacensību dienu. M13 un W13 nodod stadionā pēc skriešanas.

9.45 Treneru sanāksme stadionā finiša zonā

10.00 Skriešanas disciplīnas Cēsu pilsētas stadionā, 9 skrējieni

3000m

1500m

1000m

12.30 Šaušanas vingrinājumi COC slēpošanas un biatlona centrā

12.30 1.maiņa 10g.+10st. M,M22,M19,W,W22,W19 grupas

12.55 2.maiņa 10g.+10st. M17 grupa

13.20 3.maiņa 10g.+10st. W17 grupa

13.45 4.maiņa 10g. M15 grupa

14.10 5.maiņa 10g. W15 grupa

12.30 tāllēkšana no vietas, kuri izlec dodas uz roku saliekšanu-iztaisnošanu balstā guļus M13 un W13 grupas

15.00 stumšanās uz rolleriem pret kalnu, intervāls **15** sek , visas grupas izņemot MW13, secība kā skriešanā

15.45 pret kalnu bez nūjām, intervāls **30** sek , visas grupas izņemot MW13, secība iepriekšējā

17.00 apbalvošana