

Latvijas kauss biatlonā VFS 2024

PROGRAMMA

12.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

10:00 **1.skrējieni.** 3000m M, M22, M19

~10:15 **2. skrējieni.** 3000m M17

~10:30 **3. skrējieni.** 2000m W, W22, W19

~10:42 **4. skrējieni.** 2000m W17

~10:55 **5. skrējieni.** 1000m M15

~11:05 **6. skrējieni.** 1000m W15

~11:15 **7. skrējieni.** 1000m M13

~11:25 **8. skrējieni.** 1000m M13

~11:35 **9. skrējieni.** 1000m W13

12.45 Šaušanas vingrinājumi COC slēpošanas un biatlona centrā

12.45 1.maiņa 10.g.+10st. M,M22,M19,W,W22,W19 grupas *4 min. (10 šāv. guļus + 10 šāv.stāvus)*

~**13.10** 2.maiņa 10g.+10st. M17 grupa *6 min (10 šāv. guļus + 10 šāv.stāvus)*

~**13.35** 3.maiņa 10g.+10st. W17 grupa *6 min (10 šāv. guļus + 10 šāv.stāvus)*

~**14.00** 4.maiņa 10g. M15 grupa *3 min. (10 šāv. guļus)*

~**14.25** 5.maiņa 10g. W15 grupa *3 min. (10 šāv. guļus)*

12.45 tāllēkšana no vietas (pie šaušanas virāžas), kuri izlec dodas uz roku saliekšanu-iztaisnošanu balstā guļus pie tiesnešu mājas M13 un W13 grupas

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

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

~**17.00** apbalvošana