

LK biatlona VFS PROGRAMMA

3.jūlijā Priekuļos

- No 9.00** Starta nr. un čipu saņemšana, nr un čipi paliek uz visu sacensību dienu izņemot M13 un W13 nodod stadionā pēc skriešanas.
- 9.45** Treneru sanāksme stadionā finiša zonā
- 10.00** Skriešanas disciplīnas Priekuļu pamatskolas stadionā, Cēsu prospekts 46
- 10:00** **1.skrējiens.** 3000m M, M21, M19
- ~10:13** **2. skrējiens.** 3000m M17
- ~10:27** **3. skrējiens.** 2000m W, W21, W19
- ~10:39** **4. skrējiens.** 2000m W17
- ~10:51** **5. skrējiens.** 1000m M15 1. daļa
- ~10:57** **6. skrējiens** 1000m M15 2. daļa
- ~11:03** **7. skrējiens.** 1000m W15
- ~11:09** **8. skrējiens.** 1000m M13 1. daļa
- ~11:15** **9. skrējiens.** 1000m M13 2. daļa
- ~11:21** **10. skrējiens.** 1000m W13 1. daļa
- ~11:27** **11. skrējiens.** 1000m W13 2. daļa
- 12.30** Šaušanas vingrinājumi COC slēpošanas un biatlona centrā
- 12.30** 1.maiņa 10.g.+10st. M,M21,M19,W,W21,W19 grupas *4 min. (10 šāv. guļus + 10 šāv.stāvus)*
- ~12.50** 2.maiņa 10g.+10st. M17 grupa 6 min (10 šāv. guļus + 10 šāv.stāvus)
- ~13.15** 3. maiņa 10g.+10st. W17 grupa 6 min (10 šāv. guļus + 10 šāv.stāvus)
- ~13.40** 4.maiņa 10g. M15 grupa 3 min. (10 šāv. guļus)
- ~14:05** 5.maiņa 10g. W15 grupa 3 min. (10 šāv. guļus)
- 12.45** tāllēkšana no vietas, kuri izlec dodas uz roku saliekšanu-iztaisnošanu balstā guļus tiesnešu mājiņā otrajā stāvā 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, intervals **30 sek**, visas grupas izņemot MW13, secība iepriekšējā
- ~17.00** apbalvošana