

# Регламент соревнований

## **28 марта, понедельник**

07:00-09:00 – тестирование лыж

09:00 – выдача стартовых номеров

09:00-10:00 – разминка по соревновательной трассе (*в стартовых номерах*)

10:00 – торжественное открытие соревнований

10:45 – начало одевания транспондеров

## **Свободный стиль**

11:00 – старт 5 км юноши 13-18 лет, девушки 13-18 лет (интервал 30 сек.)

11:30 – старт 7,5 км женщины, юниорки 19-21 год (интервал 30 сек.)

12:00 – старт 10 км мужчины, юниоры 19-21 год (интервал 30 сек.)

награждение победителей и призеров соревнований по окончании соревнований

16:00-18.00 – официальная тренировка классический стиль - спринт

18:00 – совещание представителей команд