

Даты, время	Вид программы	Дистанция	Прочая информация
20.07.2019 9.30-10.30	Приезд участников мероприятия Регистрация Разминка		СОК «Зелёный бор»
11.00	Старт		
11.00-12.00	Мальчики/девочки ЕДСВА	300 м	финал
12.05-13.00	Мальчики/девочки (ЕД)СВА+	(500 м) – 1000 м	полуфинал/финал
	Регистрация остальные категории		
13.30-14.00	Награждение		
13.15	Раскатка		
14.00-старт	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	300м	квалификация
	Кадеты/кадетки (2004-2005)	300м	финал
	Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг)	300м	финал
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и старше)	300м	финал
	Фитнес мужчины, женщины (без возрастного ограничения)	300м	финал
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	300м	финал
	FUN ЗАБЕГ ДЛЯ НОВИЧКОВ В КОСТЮМАХ	300м	финал
15.15-16.50	Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг)	1000м	¼ финала
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	1000м	¼ финала
	Кадеты/кадетки (2004-2005)	1000м	½ финала
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и старше)	1000м	½ финала
	Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг)	1000м	½ финала
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	1000м	½ финала
	Фитнес мужчины, женщины (без возрастного ограничения)	1000м	финал
	Кадеты/кадетки (2004-2005)	1000м	финал
	Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг)	1000м	финал
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	1000м	финал
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и старше)	1000м	финал
16.50-18.15	Фитнес мужчины, женщины (без возрастного ограничения)	3000м	Гонка по очкам
		3000м	Гонка по очкам
	Кадеты/кадетки (2004-2005)		
	Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг)	5000м	Гонка по очкам
		3000м	Гонка по очкам
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)		
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и старше)		
20.07.2019			

9.00-09.45	Разминка		
10.00-11.30	Старт Мальчики/девочки (ЕД)СВА Мальчики/девочки (ЕД)СВА Мальчики/девочки (ЕД)СВА	(300 м) –500 м (300 м) –500 м (300 м) –500 м	¼ финала (забеги) ½ финала (забеги) Финал (забеги)
11.30-11.55	Мальчики/девочки (ЕД)СВА	(1800 м) –3000 м	гонка по очкам
12.30	Эстафета (2010г - 2013г)	1800 м	
	Эстафета (2006г - 2009г)	3000 м	
13.00	Награждение		
	Мальчики/девочки ЕДСВА		
12.30-13.15	Разминка		
13.30-15.30	Старт Кадеты/кадетки (2004-2005) Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг) Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	500 м	¼ финала (забеги)
	Кадеты/кадетки (2004-2005) Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг) Абсолютная М/Ж (2001г и старше) Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и старше) Фитнес мужчины, женщины (без возрастного ограничения)	500 м	½ финала (забеги)
	Кадеты/кадетки (2004-2005) Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг) Абсолютная М/Ж (2001г и старше) Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и старше) Фитнес мужчины, женщины (без возрастного ограничения)	500 м	финал
15.30-16.30	Кадеты/кадетки (2004-2005) Юниоры, Юниорки В (2002-2003гг) Абсолютная М/Ж (2001г и старше) Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и старше) Фитнес мужчины, женщины (без возрастного ограничения)	5000 м 5000 м 10000 м 5000 м 3000 м	гонка на выбывание забег
17.00	Награждение		