Даты, время	Вид программы	Дистанция	Прочая информация
20.07.2019	Приезд участников мероприятия		ттформация
9.30-10.30	Регистрация		СОК «Зелёный
7.30 10.30	Разминка		бор»
11.00	Старт		оори
11.00-12.00	Мальчики/девочки EDCBA	300 м	финал
12.05-13.00	Мальчики/девочки (ED)СВА+	(500 m) - 1000 m	полуфинал/финал
12.00 10.00	Регистрация остальные		110117 411111111 411111111
	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-	300м	финал
	2003гг		
	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	300м	финал
15.15-16.50	КОСТЮМАХ Юниоры, Юниорки В (2002- 2003гг	1000м	1/4 финала
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	1000м	1/4 финала
	Кадеты/кадетки (2004-2005)	1000м	½ финала
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и		72 финала
	старше)	1000м	½ финала
	Юниоры, Юниорки В (2002- 2003гг	1000м	1½ финала
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	1000м	½ финала
	Фитнес мужчины, женщины (без	1000м	финал
	возрастного ограничения)	1000м	финал
	Кадеты/кадетки (2004-2005)		
	Юниоры, Юниорки В (2002-	1000м	финал
	2003гг	1000м	финал
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	1000	1
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и	1000м	финал
16501015	старше)		
16.50-18.15	Фитнес мужчины, женщины (без	2000	T.
	возрастного ограничения)	3000м	Гонка по очкам
	K(2004, 2005)	3000м	Гонка по очкам
	Кадеты/кадетки (2004-2005) Юниоры, Юниорки В (2002-	5000м	Гонка по очкам
	Юниоры, Юниорки В (2002- 2003гг	3000м	Гонка по очкам
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	JUUUM	1 UHKA IIU UYKAM
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и старше)		
	1 /		
20.07.2019			

9.00-09.45	Разминка		
10.00-11.30	Старт		
10.00 11.50	Мальчики/девочки (ED)СВА	(300 м) –500 м	1/4 финала (забеги)
	Мальчики/девочки (ЕД)СВА	(300 M) - 500 M	½ финала (забеги)
	Мальчики/девочки (ED)CBA	(300 M) - 500 M (300 M) - 500 M	Финал (забеги)
11.30-11.55	Мальчики/девочки (ЕД)СВА	(1800 m) - 3000 m	гонка по очкам
12.30	Эстафета (2010г - 2013г)	1800 м	TOTIKU TIO O TKUM
12.30	Эстафета (2006г - 2009г)	3000 м	
13.00	Награждение	3000 10	
13.00	Мальчики/девочки EDCBA		
12.30-13.15	Разминка		
13.30-15.30	Старт		
	Кадеты/кадетки (2004-2005)		
	Юниоры, Юниорки В (2002-	500 м	1/4 финала (забеги)
	2003гг		1
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)		
	Кадеты/кадетки (2004-2005)		
	Юниоры, Юниорки В (2002-		
	2003rr		
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	500 м	½ финала (забеги)
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и	200 M	/2 q mana (sa s c m)
	старше)		
	Фитнес мужчины, женщины (без		
	возрастного ограничения)		
	Кадеты/кадетки (2004-2005)		
	Юниоры, Юниорки В (2002-		
	2003гг		
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)		
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и	500 м	финал
	старше)		
	Фитнес мужчины, женщины (без		
	возрастного ограничения)		
15.30-16.30	Кадеты/кадетки (2004-2005)	5000 м	
	Юниоры, Юниорки В (2002-	5000 м	
	2003гг		
	Абсолютная М/Ж (2001г и старше)	10000 м	гонка на
	Мастера (ветераны) М/Ж (1979г и	5000 м	выбывание
	старше)		
	Фитнес мужчины, женщины (без	3000 м	забег
	возрастного ограничения)		
17.00	Награждение		
17.00	тат рамдение		