

# **РЕГЛАМЕНТ**

**на 12 января 2019 года**

**Чемпионат Нижегородской области среди мужчин и женщин**

**Отбор на Чемпионат федеральных округов в г.Рыбинск (22-27 января 2019 г.)**

*(Рейтинговая гонка, обязательно наличие NNK\* – кода)*

**Выдача стартовых номеров с 09:00 до 10:15  
в судейской на втором этаже лыжной базы “УЛИТКА”**

**в 10:30**

**Торжественное построение и открытие соревнований**

## **ПОРЯДОК СТАРТА**

**Индивидуальная гонка, стиль свободный  
Старт раздельный через 30 сек.**

**Старт в 11.00 (номера с 1 по 23)**

Женщины 1950-2000 г.р. дистанция 10 км. (2 круга – по 5 км.)

Без разрыва стартуют

Девушки 2001 -2004 г.р. дистанция 10 км. (2 круга – по 5 км.)

**Ждем финиша последней участницы**

**Индивидуальная гонка, стиль свободный  
Старт раздельный через 30 сек.**

**Старт в 12.00 (номера с 51 по 100)**

Мужчины 1950 -2000 г.р. дистанция 15 км (3 круга – по 5 км.)

Без разрыва стартуют

Юноши 2001-2004 г.р. дистанция 15 км.(3 круга – по 5 км.)

**По финишу последнего участника собрание представителей команд  
в судейской на втором этаже лыжной базы “УЛИТКА”**

**НАГРАЖДЕНИЕ**

**по итогам двух дней соревнований состоится 13 января 2019 года**