**ПРОГРАММА**

Место проведение: АСК «Нижегородское Кольцо», трасса Р125

**19 мая, пятница – день приезда**

14.30-16.30 – работа комиссии по допуску, пресс-центр 2 этаж;

16.30-17.30 – официальная тренировка, просмотр трассы;

17.30 – брифинг с представителями команд, пресс-центр 2 этаж;

18.00 – брифинг со спортсменами, пресс-центр 2 этаж;

18.30 – выдача стартовых пакетов.

**20 мая, суббота – индивидуальные соревнования**

07.00-16.00 – работа комиссии по допуску, чемпионат и первенство Н-Н области;

07.45-08.20 – открыта транзитная зона для участников первенства России;

08.30 – старт юниорок;

10.00 – старт юниоров;

11.30-12.15 – открыта транзитная зона для чемпионата России;

12.00-12.30 – торжественное открытие соревнований, церемония награждение Первенства России;

12.30 – старт женщин;

14.10 – старт мужчин;

15.50-16.30 – открыта транзитная зона для участников чемпионата и первенства Н-Н области и Кубка 4 колец;

16.30 – церемония награждение чемпионата России;

16.30 – старт Чемпионата Н-Н области и Кубка 4 колец;

18.30 – старт Первенства Н-Н области;

19.30 – церемония награждение.

**21 мая, воскресенье – эстафета**

07.00-07.45 – открыта транзитная зона;

08.00 – старт женщины и юниорки 16-19 лет;

09.15 – старт мужчины и юниоры 16-19 лет;

11.00 – награждение победителей эстафеты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личные соревнования | Дистанции | | |
| **Бег** | **Велогонка** | **Бег** |
| **Чемпионат России** | | | |
| Мужчины, женщины | 7 км | 30 км | 3,5 км |
| **Первенство России** | | | |
| Юниоры, юниорки 16-19 лет (2007-2004 гг.р.) | 5 км | 20 км | 2,5 км |
| **Дуатлон - эстафета (3 чел.)** | | | |
| Мужчины, женщины | 1 км | 5 км | 1 км |
| Юниоры, юниорки 16-19 лет (2007-2004 гг.р.) |
| **III этап Кубок 4 Колец** | | | |
| Возрастные категории | 7 км | 30 км | 3,5 км |