

Termin zawodów: 4-10 luty 2013

Miejsce zawodów:

- trasy narciarskie FIS „Pod Żukowem” Ustianowa Górna k. Ustrzyk Dolnych (trasy rezerwowe w Wołowatym)

Biuro zawodów:

Hala Sportowa przy ZSP Nr 1 w Ustrzykach Dolnych, ul. 29 Listopada 19 A
Tel. 13 493 9502; e-mail: sport@ustrzyki-dolne.pl

Kierownik zawodów:

Bogdan Kwaśnik – tel. 697486485

PROGRAM ZAWODÓW

4.02.2013

Przyjazd uczestników do kolacji

5.02.2013

godz. 10⁰⁰ – 13⁰⁰

- oficjalny trening

godz. 15⁰⁰ - 16³⁰

- weryfikacja zawodników w biurze zawodów

godz. 17³⁰ - 18³⁰

- odprawa techniczna kierowników ekip i losowanie zawodników w biurze zawodów: Hala Sportowa przy ZSP Nr 1 w Ustrzykach Dolnych, ul. 29 Listopada 19 A – I piętro sala fitness

godz. 18³⁰ - 19³⁰

- odprawa sędziów – Hala Sportowa przy ZSP Nr 1 w Ustrzykach Dolnych, ul. 29 Listopada 19 A

6.02.2013

godz. 10⁰⁰

- start zawodników – Sprint: 1,2 km CL – trasa „Pod Żukowem” w Ustjanowej Górnej lub trasa rezerwowa w Wołowatym

Eliminacje:

godz. 10⁰⁰

- Junior A

godz. 10¹³

- Juniorka A

godz. 10²³

- Junior B

godz. 10⁴⁰

- Juniorka B

¼ finału:

godz. 11¹⁵

- Junior A

godz. 11³¹

- Juniorka A

godz. 11⁴⁷

- Junior B

godz. 12⁰³

- Juniorka B

Finał B:

godz. 12¹⁵

- Junior A

godz. 12²⁰

- Juniorka A

godz. 12²⁵

- Junior B

godz. 12³⁰

- Juniorka B

Finał A:

godz. 12⁴⁰

- Junior A

godz. 12⁴⁵

- Juniorka A

godz. 12⁵⁰

- Junior B

godz. 12⁵⁵

- Juniorka B

godz. 18⁰⁰

- odprawa techniczna kierowników ekip i losowanie zawodników

7.02.2013

godz. 10⁰⁰

start zawodników

- bieg łączony (10 km CL + 10km F) junior A
- bieg łączony (5km CL + 5km F) juniorki A,

biegi dystansowe:

- 5km CL junior B,
- 5km CL juniorki B

8.02.2013

godz. 10⁰⁰ - 13⁰⁰

godz. 17⁰⁰

dzień wolny

- trening na trasach biegowych
- odprawa kierowników ekip i losowanie do biegów dystansowych oraz zgłaszanie drużyn klubowych – Team Sprint

9.02.2013

godz. 10⁰⁰

godz. 10⁰⁰

godz. 10³³

godz. 10⁵⁰

godz. 11³⁰

godz. 15⁰⁰

start zawodników – biegi dystansowe

- 10 km F junior A
- 5 km F juniorka A
- 10 km F junior B
- 7,5 km F juniorka B
- odprawa kierowników ekip i losowanie do biegów drużynowych – Team Sprint

Otwarcie XIX OOM w Sportach Zimowych

– Podkarpackie 2013

godz. 16⁴⁰ - 16⁵⁰

godz. 16⁵⁰ – 17⁰⁰

godz. 17⁰⁰

- zbiórka ekip wojewódzkich na parkingu przy ul. Korczaka obok biurowca Nadleśnictwa Ustrzyki Dolne
- Formowanie Ekip do przemarszu
- **Uroczystość otwarcia XIX OOM 2013 – Rynek Ustrzyki Dolne, w tym:**
 - o przemarsz ekip, apel olimpijski, poczty flagowe
 - o zapalenie znicza
 - o pokaz sztucznych ogni

10.02.2013

Godz. 10⁰⁰

start drużyn - Sprint drużynowy - Sprinterskie biegi sztafetowe stylem F – trasa w Ustianowej G.

- juniorzy A
- juniorki A
- juniorzy B
- juniorki B

Godz. 15⁰⁰

- Wręczenie trofeów po IV dniach zawodów - hala sportowa przy ZSP Nr 1 w Ustrzykach D. ul. 29 Listopada 19 A

- o biegi indywidualne,
- o biegi drużynowe
- o klasyfikacja klubowa,
- o klasyfikacja wojewódzka