

ПРОЕКТ РЕГЛАМЕНТА. Магнитогорск (Абзаково). Январь 2023

<p align="center">16 января 2023 г. День приезда. Неофициальная тренировка</p>
<p>День приезда. Работа комиссии по допуску. Неофициальная тренировка. 11:00 – 18:00 Работа комиссии по допуску. Аккредитация участников. 17:00 <i>Встреча – беседа спортсменов с Анной Богалий (Конференц-зал)</i> 19:00 Совещание представителей команд. Выбор жюри.</p>
<p align="center">17 января 2023 г. Официальная тренировка</p>
<p>8:00 - 16:00 Получение и сдача МК оружия и боеприпасов Работа комиссии по допуску (утром, только для иногородних с вечерним и ночным прибытием)</p> <p>Официальная тренировка 09:45 - 11:15 юноши и девушки 17-18 лет (2004-2005) и 15-16 лет (2006-2007) 11:30 - 12:40 юноши 13-14 лет (2008-2009) 12:50 – 14:10 девушки 13-14 лет (2008-2009) 14:20 - 15:40 юноши и девушки 11-12 лет (2010-2011) 15:50 - 16:50 юноши и девушки 10 лет (2012-2013)</p> <p>17:30 Совещание представителей команд. + встреча тренеров со спортивным психологом (тема: подготовка спортсменов к старту, питание во время соревнований)</p> <p>Встреча - беседа для участников. Спортивный психолог Людмила Юрлова (Нск) Продолжительность встречи 1-1,5 часа (10:30 участники 10-12 лет; 12:00 участники 15-18 лет 15:30 участники 13-14 лет).</p>
<p align="center">18 января 2023 г. Индивидуальная гонка. 13-14 лет и 10 лет. Открытие</p>
<p>Гонка (Пневматическое оружие): 09:50-10:35 пристрелка юноши 13-14 лет (2008-2009) 10:45 старт юноши 13-14 лет - 6 км. (5x1,2), Л-С-Л-С с ремня, штраф 30 сек. 12:10-12:55 пристрелка девушки 13-14 лет (2008-2009) 13:10 Старт девушки 13-14 лет - 5 км. (5x1), Л-С-Л-С с ремня, штраф 30 сек.</p> <p>14:00 Пресс-конференция.</p> <p>15:00-15:30 Торжественное открытие. Награждение юноши и девушки 13-14 лет</p> <p>15:40-16:10 пристрелка юноши и девушки 10 лет (2012-2013) 16:20 старт юноши и девушки 10 лет – 3 км. (3x1) Л-Л, с упора, штраф 30 сек. Награждение юноши и девушки 10 лет</p> <p>18:30 Совещание представителей команд.</p>
<p align="center">19 января 2023 г. Индивидуальная гонка 15-18 лет и 11-12 лет</p>
<p>8:00 – 16:00 Получение и сдача МК оружия и боеприпасов 09:50-10:20 пристрелка юноши и девушки 17-18 лет (2004-2005) юноши 15-16 лет (2006-2007)</p>

10:30 старт юноши и девушки 17-18 лет - **12,5 км (ю), 10 км (д)**, Л-С-Л-С, штраф 45 сек. старт юноши 15-16 лет - **10 км.** (5x2), Л-С-Л-С, штраф 45 сек.

10:30 Мастер-класс «Креативное мышление в спорте и жизни». Проводит дизайнер Татьяна Михеева. Продолжительность **40-60 минут.** Юноши и девушки **13-14 лет.** Юноши и девушки **10 лет.**

11:35-12:05 пристрелка девушки 15-16 лет (2006-2007)

12:15 старт девушки 15-16 лет - **7,5 км.** (5x1,5), Л-С-Л-С, штраф 45 сек.

Награждение юноши и девушки 17-18 лет и 15-16 лет

13:20-13:50 пристрелка юноши 11-12 лет (2010-2011)

14:00 Старт юноши 11-12 лет, **4,8 км.** (4x1,2) Л-Л-Л с упора, штраф 30 сек.

15:20-15:50 Пристрелка девушки 11-12 лет (2010-2011)

16:00 Старт девушки 11-12 лет - **4 км.** (4x1) Л-Л-Л с упора, штраф 30 сек.

Награждение юноши и девушки 11-12 лет

18:30 Совещание представителей команд.

20 января 2023 г. Спринт 13-14 лет и 10 лет

09:50-10:35 Пристрелка Юноши 13-14 лет (2008-2009).

10:45 Спринт Юноши 13-14 **4,5 км** (3x1,5км) ЛС, с ремня, штраф 50 м

12:00-12:50 Пристрелка Девушки 13-14 лет (2007-2008)

13:00 Спринт Девушки 13-14 **3,6 км** (3x1,2км) ЛС, с ремня, штраф 50 м

Награждение юноши и девушки 13-14 лет

14:40 – 15:20 Пристрелка Юноши и Девушки 10 лет (2011-2012).

15:30 Спринт Юноши и Девушки 10 лет **2,4 км** (3x0,8км) ЛЛ, с упора, штраф 50 м

Награждение Юноши и Девушки 10 лет

15:30 Мастер-класс «Креативное мышление в спорте и жизни». Проводит дизайнер Татьяна Михеева. Продолжительность **40-60 минут.** Юноши и девушки **11-12 лет.**

16:30 Мастер-класс «Креативное мышление в спорте и жизни». Проводит дизайнер Татьяна Михеева. Продолжительность **40-60 минут.** Юноши и девушки **15-18 лет.**

18:00 Совещание представителей команд.

21 января 2023 г. Спринт 15-18 лет и 11-12 лет

8:00 - 16:00 Получение и сдача МК оружия и боеприпасов

09:50 – 10:20 пристрелка юноши и девушки 17-18 лет (2004-2005) юноши 15-16 лет (2006-2007)

10:30 Спринт Юноши 17-18 лет **7,5 км.** (3x2,5), Л-С с ремня, штраф 150 м.

Спринт Девушки 17-18 лет - **6 км.** (3x2), Л-С, с ремня, штраф 150 м.

Спринт Юноши 15-16 лет - **6 км.** (3x2), Л-С, с ремня, штраф 75 м.

11:35 – 12:05 Пристрелка Девушки 15-16 лет (2006-2007 г.р.)

12:15 Спринт Девушки 15-16 лет - **4,5 км.** (3x1,5), Л-С, с ремня, штраф 75 м.

Награждение юноши и девушки 17-18 лет и 15-16 лет

13:30 – 14:00 Пристрелка юноши 11-12 лет (2010-2011 г.р.)
14:10 Спринт Юноши 11-12 лет - **3,6 км.** (3x1,2), Л-Л с упора, штраф 50 м.
15:30-16:00 Пристрелка девушки 11-12 лет (2010-2011 г.р.)
16:10 Спринт девушки 11-12 лет - **3 км.** (3x1), Л-Л с упора, штраф 50 м
Награждение юноши и девушки 11-12 лет
18:30 Совещание представителей команд.

22 января 2023 г. Эстафеты

8:00 – 16:00 Получение и сдача МК оружия и боеприпасов
09:50-10:20 пристрелка юноши и девушки 15-18 лет
10:30 старт одиночной смешанной эстафеты юноши и девушки 15-18 лет
11:45 - 12:30 пристрелка юноши и девушки 13-14 лет
12:45 старт 2 д x 3,6 км. (3x1,2) Л-С + 2 ю x 4,5 км (3x1,5) Л-С
14:00 - 14:30 пристрелка юноши и девушки 09-12 лет
15:45 старт юноши и девушки 09-12 лет
15:45 **Закрытие. Награждение по итогам эстафет. Награждение абсолютных победителей этапа.**

23 января 2023 г. День отъезда

*Возможны корректировки регламента по погодным условиям, по решению жюри и т.д.