

**PROGRAMME NORDIQ CANADA(FIS) / ENGNE-CCC(XCSO/SFQ)**

Trois jours de courses comme suit / three race days as follows:

JOUR / DAY	ACTIVITÉ / ACTIVITY	CATÉGORIES	TECHNIQUE	DISTANCE
<b>Jeudi</b> 12-12-2024 Thursday	<b>Entraînement officiel/Official Training</b>	<b>Toutes catégories / All Categories</b>	<b>Technique CL</b>	
<b>Vendredi</b> 13-12-2024 Friday	<b>Départ par Intervalle 30s Interval Start</b>	<b>Open M20, Sénior et CNUCC) / U20, Senior &amp; CCUNC</b>	<b>Technique CL</b>	<b>10 km</b>
	<b>Individual Sprint individuel</b>	<b>M18, M16, M14 (qualif. seule) U18, U16, U14 (qualif. only)</b>		<b>1 km</b>
<b>Samedi</b> 14-12-2024 Saturday	<b>Individual Sprint individuel</b>	<b>Open M20, Sénior et CNUCC) / U20, Senior &amp; CCUNC</b>	<b>Technique CL</b>	<b>1,3 km</b>
	<b>Départ par Intervalle 15s Interval Starts</b>	<b>M18, M16 et M14 Prologue U18, U16 &amp; U14</b>		<b>3,3 km</b>
	<b>Sprint poursuite Hunt Start Sprint</b>	<b>Para assis / Para Sitski Para debout / Para Standing</b>	<b>n/a Technique CL</b>	<b>800m 1 km</b>
<b>Dimanche</b> 15-12-2024 Sunday	<b>Départ par Intervalle 30s Interval Start</b>	<b>Ouvert (M20, Sénior et CNUCC), M18</b>	<b>Technique Libre / Free</b>	<b>7,5 km</b>
	<b>Départ par Intervalle 15s Interval Starts</b>	<b>M16 et M14</b>		<b>5 km / 2,5 km</b>
	<b>Départ par Intervalle 15s Interval Starts</b>	<b>Para assis / Para Sitski Para debout / Para Standing</b>	<b>n/a</b>	<b>2,5 km 5 km</b>

**FORMAT & DISTANCES**

CATÉGORIE / CATEGORY	13-12-2024 CL Sprints, Départ par Intervalle / Sprints, Interval Starts	14-12-2024 CL Sprints, Départ par Intervalle / Sprints, Interval Starts	15-12-2024 Départ par intervalle / Interval Start Libre/Free
M14 F / U14 G	1 km	3,3 km	2,5 km
M16 F / U16 G	1 km	3,3 km	5 (2x2,5) km
M18 F / U18 G	1 km	3,3 km	7,5 (3x2,5) km
M20 F / U20 W	10 km	1,3 km	7,5 (3x2,5) km
Sénior F / Senior W	10 km	1,3 km	7,5 (3x2,5) km
CNUCC F / CCUNC W	10 km	1,3 km	7,5 (3x2,5) km
Para assis F / Para Sitski W	n/a	800 m	2,5 (2x1,25) km
Para debout F / Para Standing W	n/a	1 km	5 (2x2,5) km

CATÉGORIE / CATEGORY	13-12-2024 CL Sprints, Départ par Intervalle / Sprints, Interval Starts	14-12-2024 CL Sprints, Départ par Intervalle / Sprints, Interval Starts	15-12-2024 Départ par intervalle / Interval Start Libre/Free
M14 G / U14 B	1 km	3,3 km	2,5 km
M16 G / U16 B	1 km	3,3 km	5 (2x2,5) km
M18 G / U18 B	1 km	3,3 km	7,5 (3x2,5) km
M20 H / U20 M	10 km	1,3 km	7,5 (3x2,5) km
Sénior H / Senior M	10 km	1,3 km	7,5 (3x2,5) km
CNUCC H / CCUNC M	10 km	1,3 km	7,5 (3x2,5) km
Para assis H / Para Sitski M	n/a	800 m	2,5 (2x1,25) km
Para debout H / Para Standing M	n/a	1 km	5 (2x2,5) km