



## Индивидуальные тренировки по спортивному ориентированию



## 1. Цели

- популяризация и развитие бега и спортивного ориентирования как массовых видов спорта
- приобщение нижегородцев к здоровому образу жизни
- помощь в организации индивидуальных тренировок спортсменам, занимающимся спортивным ориентированием в Нижегородской области

## 2. Задачи

Обеспечить содействие в организации индивидуальных тренировок, спортсменам, занимающиеся спортивным ориентированием.

## 3. Дистанции

| Дистанция | Комментарий   | 24.10<br>Суббота<br>Дубравный | 25.10<br>Воскресенье<br>Сосновый бор |
|-----------|---|-------------------------------|--------------------------------------|
| <b>A</b>  | Специально подготовленная тренировка для отработки какого-либо элемента (рельеф, длинный перегон). Суть, цели и задачи каждого конкретного тренировочного старта будут публиковаться в технической информации к каждому конкретному старту. | коридор                       | Рельеф и гидрография                 |
| <b>B</b>  | Дистанция по обычной карте с максимальным километражем.   | 8,8 км 20 КП                  | 6,1 км 16 КП                         |
| <b>C</b>  | Дистанция со средним километражем.  | 4,5 км 9 КП                   | 4,6 км 10 КП                         |
| <b>D</b>  | Дистанция для новичков (первый-второй год обучения).  | 1,7 км 5 КП                   | 2,1 км 6 КП                          |

## 4. Техническая информация

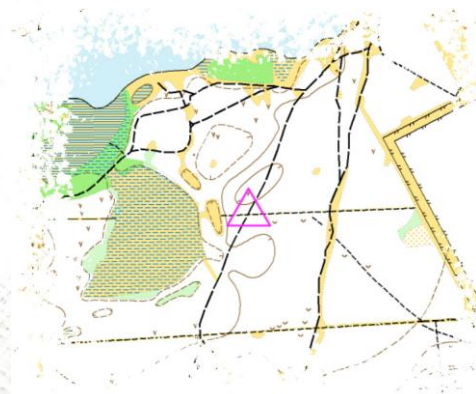
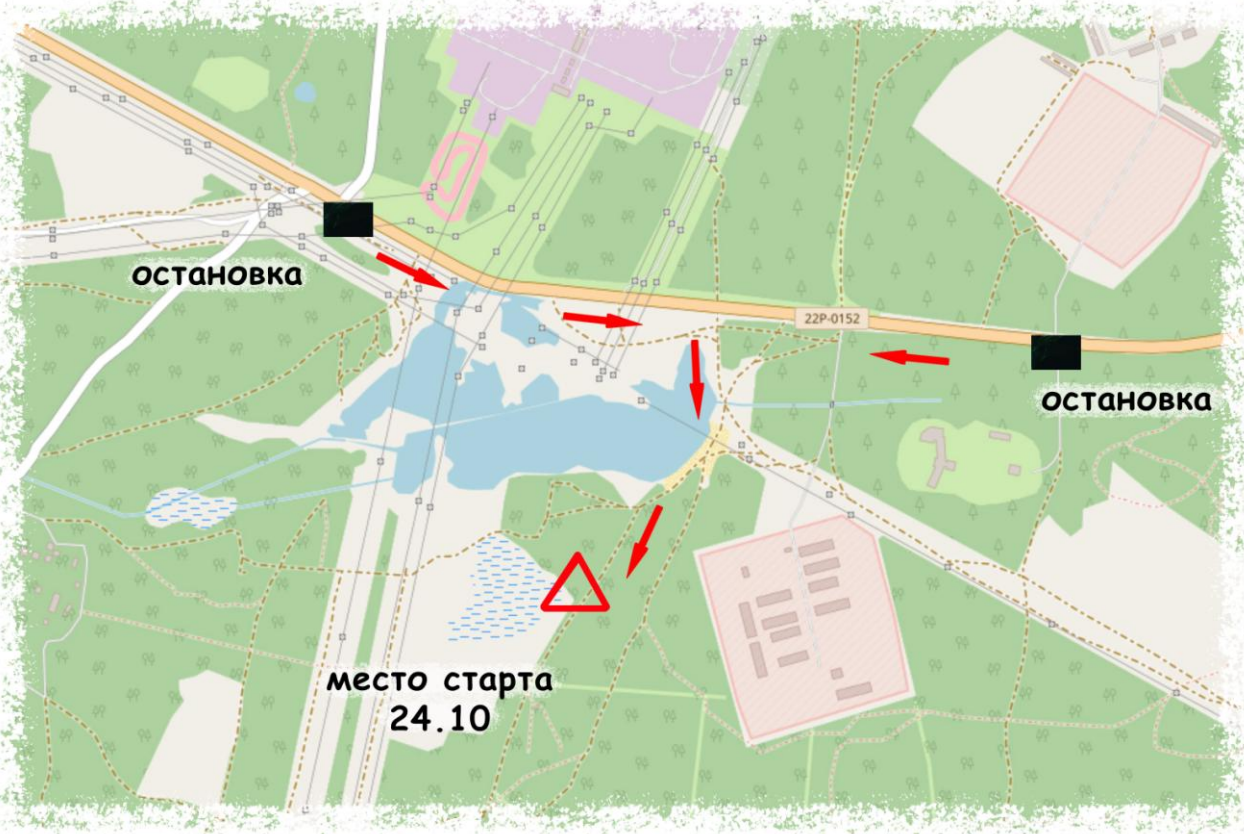
В обеспечении профилактики коронавируса настоятельно рекомендуется следовать за рекомендациями, публикуемые на сайте правительства Нижегородской области <https://www.government-nnov.ru/?id=254474>

Процедура оказания содействия в организации индивидуальных тренировок.

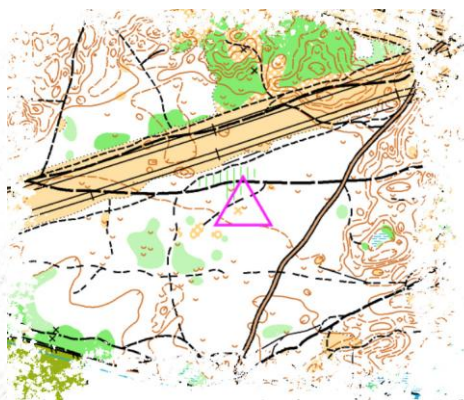
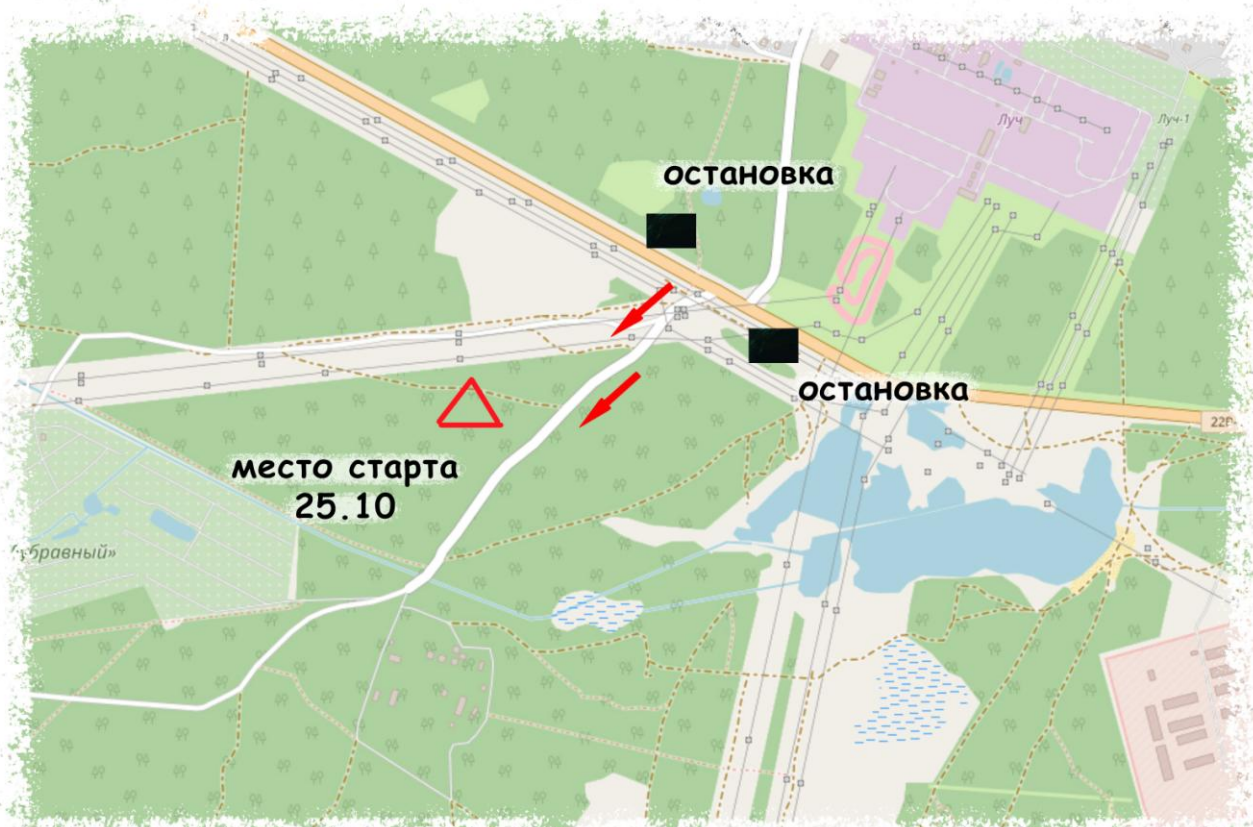
1. Спортсмену не менее чем за сутки до начала индивидуальной тренировки необходимо оплатить консультационный сбор по ссылке, указанной в п. 7. Консультационный сбор может быть оплачен только в онлайн формате и на месте не принимается. В консультационный сбор входит планирование и постановка дистанции на местности, печать индивидуальной карты, информирование спортсмена о времени и правильности прохождения дистанции
2. Не менее чем за 12 часов в группе «В контакте» <https://vk.com/orientnino> и на сайте <https://fsono.ru/> будет опубликовано время начала индивидуальной тренировки каждого спортсмена оплатившего консультационный сбор.
3. В месте начала тренировки будут располагаться карты, в соответствии с оплаченной дистанцией, которые берутся спортсменом самостоятельно
4. Интервал между началом тренировки будет составлять 1-2 минуты. Спортсмены, опоздавшие к началу своей тренировки, могут быть допущены по решению консультанта, который присутствует в месте индивидуальной тренировки. Списки начала индивидуальных тренировок формируются по клубам (тренерским группам).
5. После окончания тренировки спортсмен может получить информацию о времени и правильности прохождения дистанции у консультанта в точке окончания тренировки
6. Обязанности по соблюдению социального дистанцирования и других профилактических мер возлагаются на спортсменов и их представителей. Со всеми рекомендациями и ограничительными мерами, действующими на территории Нижегородской области можно ознакомиться на сайте <https://www.government-nnov.ru/?id=254474>

## 5. Время и место проведения

24.10 - Дубравный (суббота) - начало тренировок с 10.00



25.10 – Сосновый бор (воскресенье) - начало тренировок с 10.00



## 6. Консультационный сбор

| Группа     | Стоимость | Комментарий   |
|------------|-----------|---|
| Основная   | 200 руб.  |   |
| Льготная 1 | 50 руб.   | - дети до 12 лет<br>(2008 год и младше);  |
| Льготная 2 | 100 руб.  | Участники от 12 до 21 года<br>(2007-1999), пенсионеры по<br>возрасту, студенты очных<br>отделений, семьи (3 и более<br>человека). |
| Льготная 3 | 0 руб     | - списочный состав<br>юниорской и взрослой сборной<br>России 2020 года по всем видам<br>СО  |

Заявка на месте возможна при наличии свободных карт и стоит на 50 рублей дороже заранее оплаченной заявки

Дистанция снимается через 60 минут после начала тренировки последнего участника  
Аренда чипа – 50 руб.

## 7. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

Онлайн заявка завершается в 20:00 за сутки до проведения каждой конкретной тренировки

Заявка на 24 октября <https://orgeo.ru/event/14145>

Заявка на 25 октября <https://orgeo.ru/event/14146>

## 8. Контакты

Организационные вопросы:

Шестаков Павел – 8 (915) 955-20-86

[orientoevent@gmail.com](mailto:orientoevent@gmail.com)

Вопросы по заявке:

Коржук Андрей – 8 (920) 026-24-80

## НАШИ ПАРТНЕРЫ

Магазин [sunsport](https://www.sunsport.ru) – все для ориентирования, лыж и бега!

Проект «Дай старт приключениям» <https://vk.com/startadventure>

Трейл-забег «Окская тропа» 26-27 сентября 2020 <https://vk.com/okatrotrail>

спортивно-экипировочный центр

**SUNSPORT**

[www.sunsport.ru](http://www.sunsport.ru)

