



**ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОГО
ОРИЕНТИРОВАНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

Открытое тренировочное мероприятие «Crazy Women's Day 2023»

8 марта 2023 года

Цель

- пропаганда здорового образа жизни среди населения Пензенской области;
- привлечения молодежи и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- увеличения спортивного долголетия среди спортсменов среднего и старшего возраста;
- популяризации спортивного ориентирования, как одного из самых массовых и доступных видов спорта.

Особенность:

Старт проводится для тренировки памяти спортсменов - карты участникам не выдаются.

Дисциплина – нитка по памяти. На старте и на каждом контрольном пункте вывешены карты с путем прохождения от пункта до пункта.

Дистанция обязательно проходится по нарисованному маршруту, так как на местности расположены неотмеченные на карте пункты.

За каждый неотмеченный необязательный пункт штраф 60 секунд.

За неотмеченный обязательный пункт – снятие спортсмена

Место проведения:

Олимпийская аллея около п. Газового

Карта

Вывешена на старте и пунктах в формате А4, масштаб зависит от длины перегона

У простой масштаб – 1:5 000

Корректировка 2022 года Н – 5м

Легенда выдается в стартовом коридоре

Участники:

К участию допускаются все желающие

Старт

С 11:00 до 11:50 - по готовности

Отметка: электронная SPORTident

Группы

МБольшая, ЖБольшая – длинная и сложная для уверенных в своих силах спортсменах
МЖ16,18,21,35.

МСредняя, ЖСредняя – дистанция для подростков и ветеранов.

ММалая, ЖМалая – технически непростая, короткая дистанция для спортсменов
МЖ12,65.

Простая – дистанция для тех, кто только окунулся в мир спортивного ориентирования или хочет попробовать себя в нём впервые.

Награждение

Розыгрыш призов среди всех участников мероприятия

Оборудование контрольного пункта

Обязательного - стандартное – бело-красная призма 30X30, станция SPORTident

Необязательного - бело-красная призма 30X30, компостер

За утерю чипа SPORTident - 3 375.00 р.

Расходы

Стартовый взнос:

Возраст	Взнос
Дети, ветераны	50 рублей
Взрослые	150 рублей
Аренда чипа в день – 50 рублей	

Параметры дистанций

Дистанция	Длина дистанции	Количество обязательных пунктов
Большая	6,740 м.	9
Средняя	3,770 м.	6
Малая	2,730 м.	3
Простая	1,780 м.	4

У простой – обычная дистанция в заданном направлении

Ответственность за жизнь и здоровье спортсмена несет сам спортсмен!