



## Индивидуальные тренировки по спортивному ориентированию





## 1. Цели

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

## 2. Задачи

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

## 3. Дистанции

Дистанция 3 часа, зачет индивидуальный. Старт индивидуальный по готовности.

Дистанция будет стоять в период с 14.00 12.06 по 14.00 14.06. Спортсмен в любое время может начать индивидуальную тренировку. **Карту возможно получить с 10.00 до 15.00** ежедневно в точке начала тренировок, результат считать также возможно в это время или по отдельной договоренности с секретарем.

Карта формата А3 масштабом 1:20000 (в 1см 200м), состоит из космоснимка и карт для спортивного ориентирования (35%). Пункты из карт для спортивного ориентирования будут вынесены в укрупненном виде на отдельный лист.

Лучшие результаты среди мужчин и женщин бегом и на велосипеде будут отмечены подарком от нашего партнера компании Sunsport. Также будут разыграны сертификаты среди всех участников тренировки.

Также в указанные даты в данном районе будут проводиться тренировки по спортивному ориентированию. Подробности на сайте <https://fsono.ru/> и в группе «Нижегородское ориентирование» <https://vk.com/orientnino>

## 4. Техническая информация

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

Процедура оказания содействия в организации индивидуальных тренировок.

1. Спортсмену до 17.00 12.06.2020 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

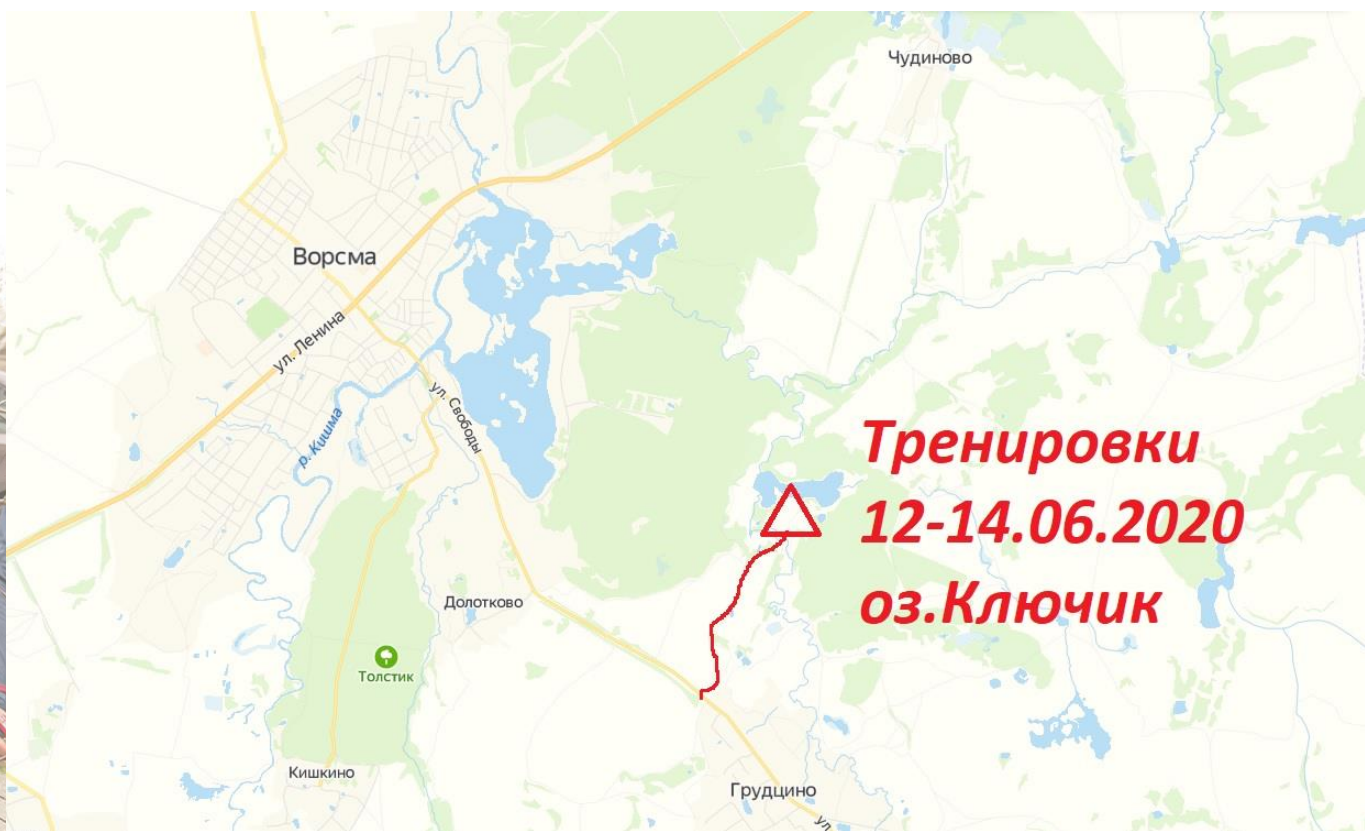


постановка дистанции на местности, печать индивидуальной карты, информирование спортсмена о времени и правильности прохождения дистанции

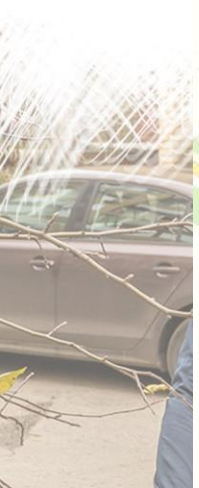
2. Не менее чем за 12 часов в группе «В контакте» <https://vk.com/trainingorient> и на сайте <https://fsono.ru/> будет опубликовано время начала индивидуальной тренировки каждого спортсмена оплатившего консультационный сбор.
3. В месте начала тренировки будут располагаться карты, вывешенные по номерам спортсменов (по шведской системе), которые берутся спортсменом самостоятельно
4. Спортсмен на свое усмотрение в указанный период время может пройти дистанцию рогейна. Контрольное время 3 часа.
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>
7. Для посещения тренировки необходимо оформить заявку на портале «Карта жителя Нижегородской области» . <https://nn-card.ru/>

## 5. Время и место проведения

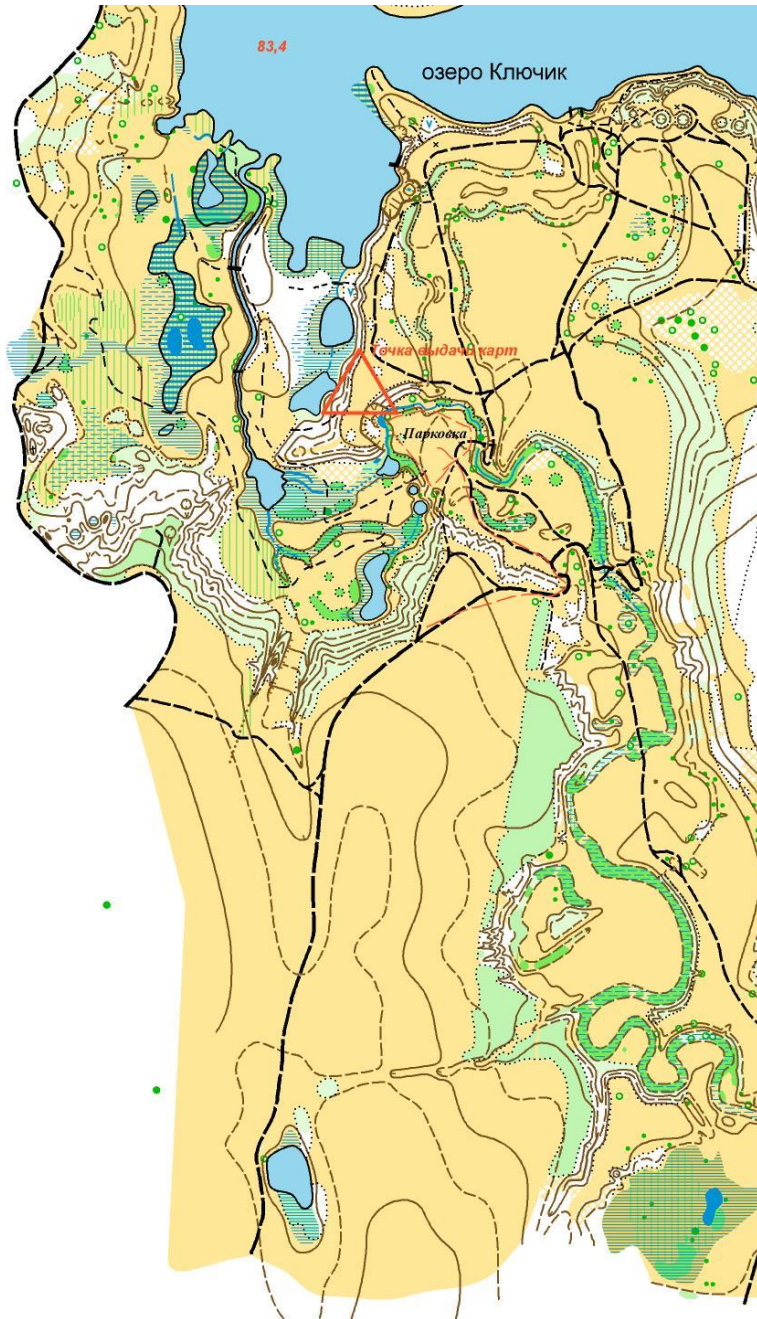
12- 14.06 Ворсма озеро Ключик - начало тренировок с 10.00 (будет выпущена отдельная информация)













## 6. Консультационный сбор

Группа	Стоимость	Комментарий
Основная	400 руб.	
Льготная 2	200 руб.	Участники до 21 года, пенсионеры по возрасту, студенты очных отделений, семьи (3 и более человека).

Аренда чипа – 50 руб.

## 7. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

Онлайн заявка завершается в 17.00 11.06.2020

### 8. Контакты

Адрес контактной почты: [orientvopros@gmail.com](mailto:orientvopros@gmail.com)

