



## 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

Контрольные тренировки

Дистанция	Комментарий	Пятница 12.06.2020 Классика	Суббота 13.06.2020 Выбор	Воскресенье 14.06.2020 Длинная
<b>A</b>	Максимально сложная дистанция .	5 км	19 из 20 кп	8 км
<b>B</b>	Сложная дистанция	4 км	16 из 20	6 км
<b>C</b>	Дистанция со средним километражем.	2,5 км	12 из 20	4 км
<b>D</b>	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения).	1,5 км	8 из 20	1,5 км

## 4. Техническая информация

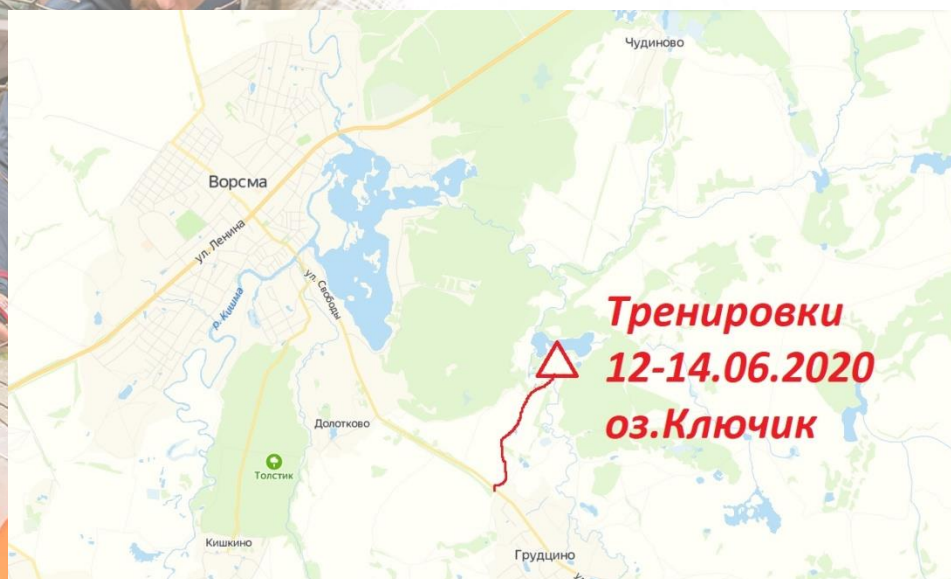
В обеспечении профилактики коронавируса настоятельно рекомендуется следить за рекомендациями, публикуемые на сайте правительства Нижегородской области <https://www.government-nnov.ru/?id=254474>

Процедура оказания содействия в организации индивидуальных тренировок.

1. Спортсмену 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/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. 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>
7. Для посещения тренировки необходимо оформить заявку на портале «Карта жителя Нижегородской области» . <https://nn-card.ru/>

## 5. Время и место проведения

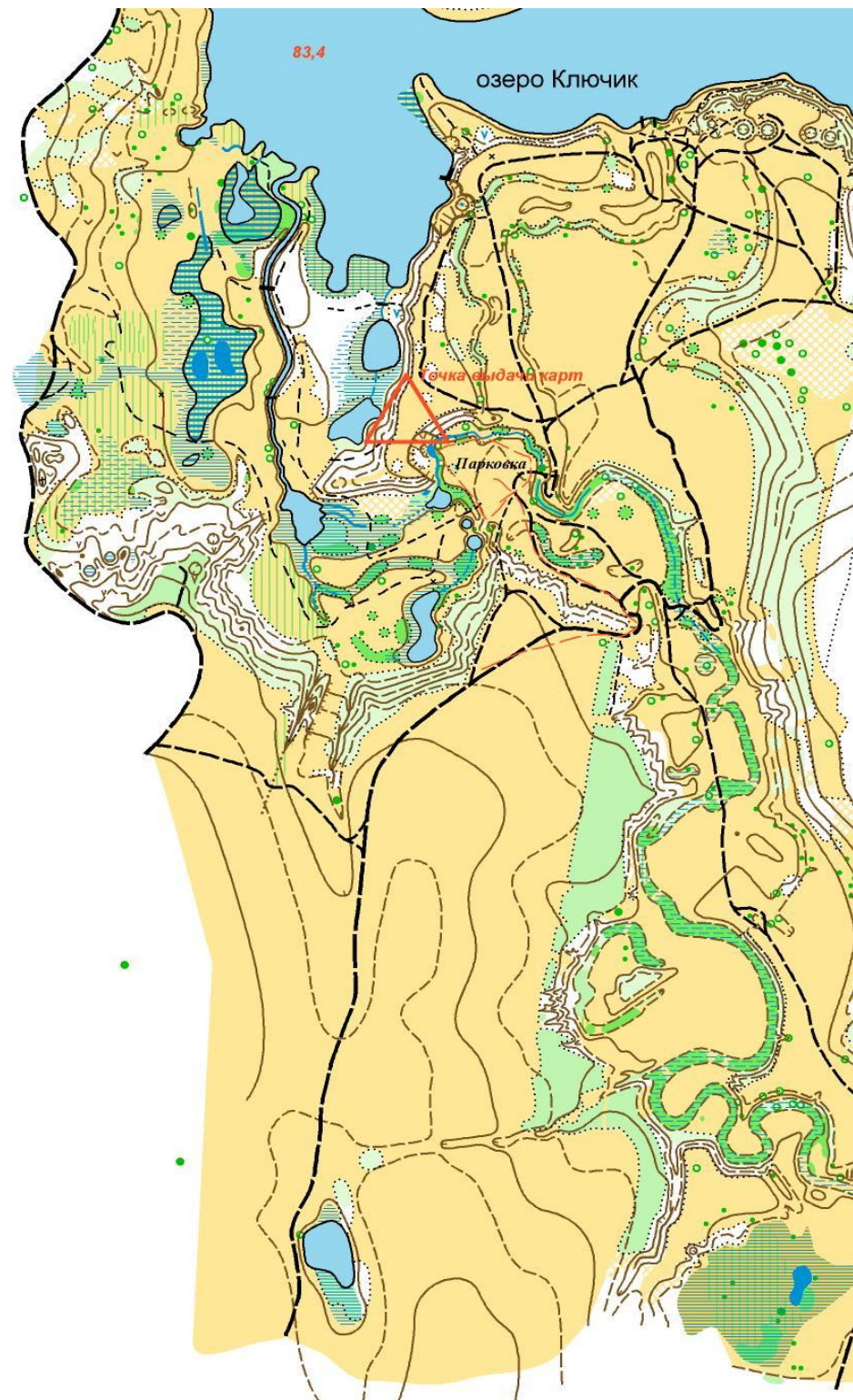
Озеро Ключик, начало тренировок с 10.30 12-14.06.2020





***Первый поворот перед  
деревней Грудцино,  
далее через 50 метров  
съезд налево в поле,  
дале 1 км по полевой  
дороге***

**д. Грудцино**



## 6. Консультационный сбор

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

Аренда чипа – 50 руб.

## 7. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

Онлайн заявка завершается в 21.00 11.06.2020 <https://orgeo.ru/event/12720>

Контакты

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

