

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

## 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		20.06 Д.Чудиново Ворсма (суббота)	21.06 д. Чудиново Ворсма (Воскресенье)	24.06 Швейцария (среда)	27.06 Анкудиновский лес (суббота)
<b>A</b>	Техническая тренировка .	Рельеф+ гидрография 5 км	Коридор 4 км	Горная тренировка – 5км (Н-метров) 400	Контрольная тренировка (классика) -5 км
<b>B</b>	Сложная дистанция	4 км	4 км	4 км	4 км
<b>C</b>	Дистанция со средним километражем.	2,5 км	12 из 20	3 км	3 км
<b>D</b>	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения).	2 км	1,5 км	2 км	1,5 км

## 4. Техническая информация

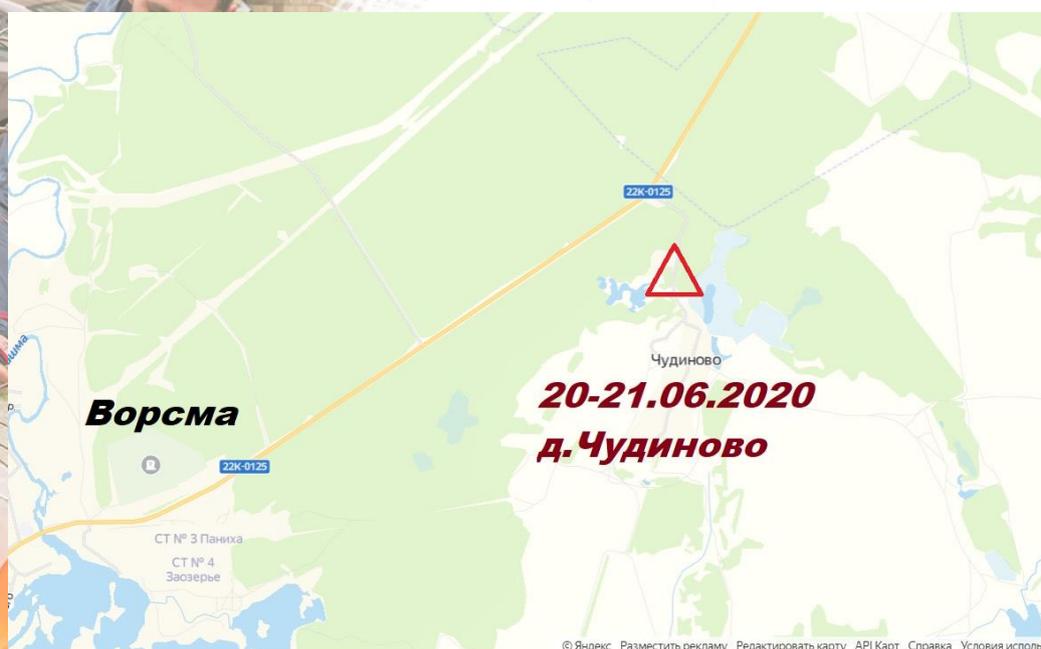
В обеспечении профилактики коронавируса настоятельно рекомендуется следить за рекомендациями, публикуемые на сайте правительства Нижегородской области <https://www.government-nnov.ru/?id=254474>

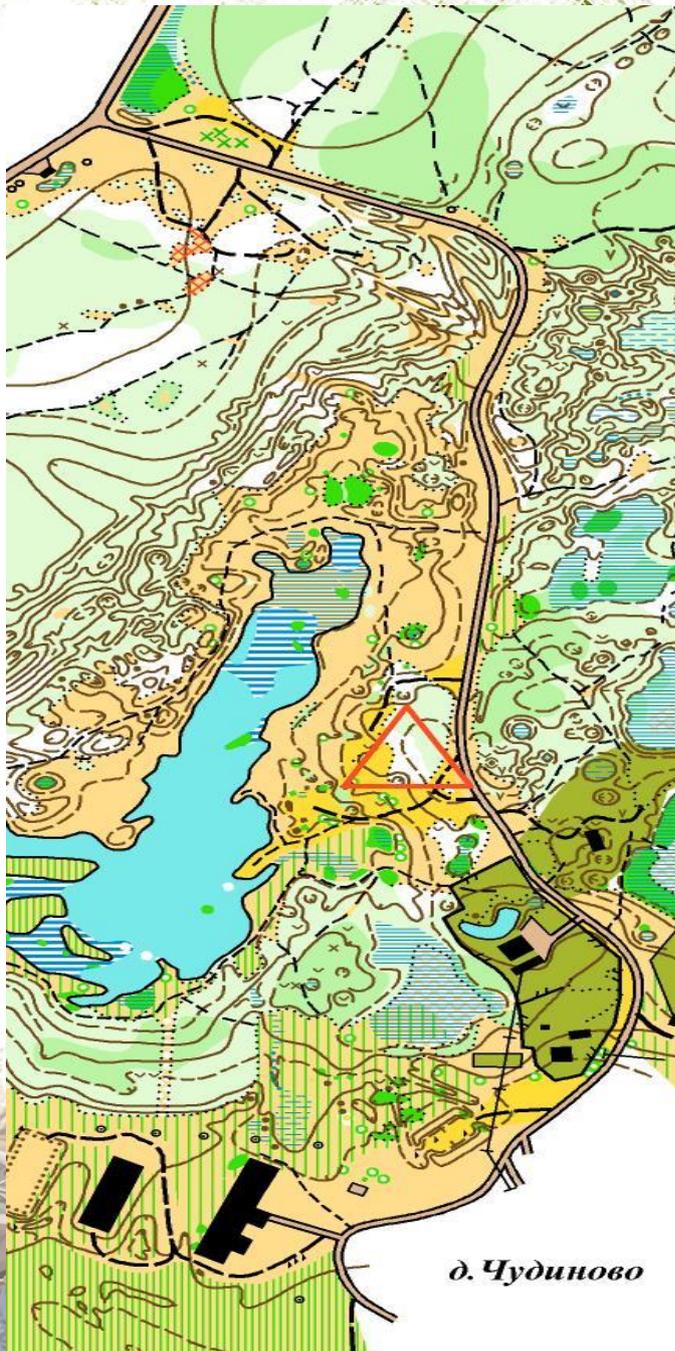
Процедура оказания содействия в организации индивидуальных тренировок.

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>

## 5. Время и место проведения

Деревня Чудиново Ворсма – 20-21.06 с 10.30

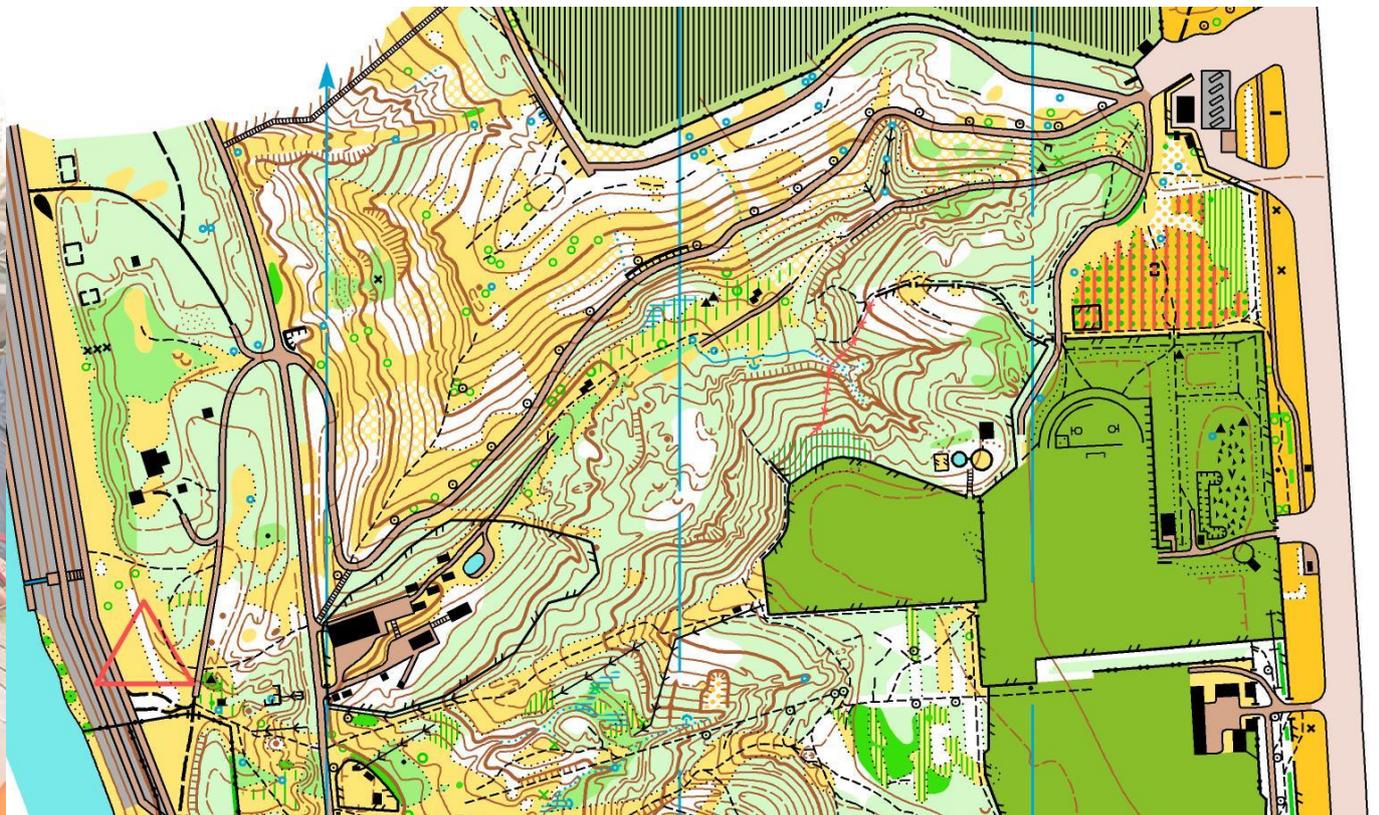
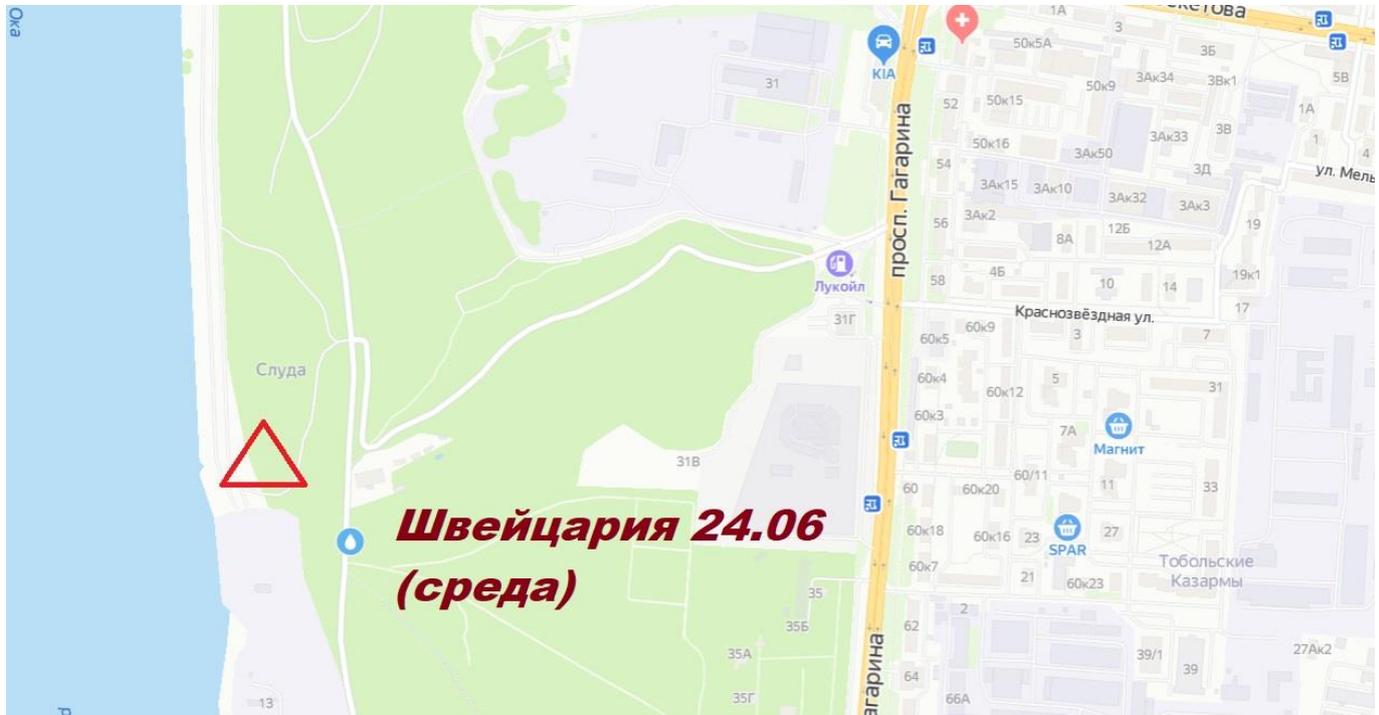




*д. Чудиново*

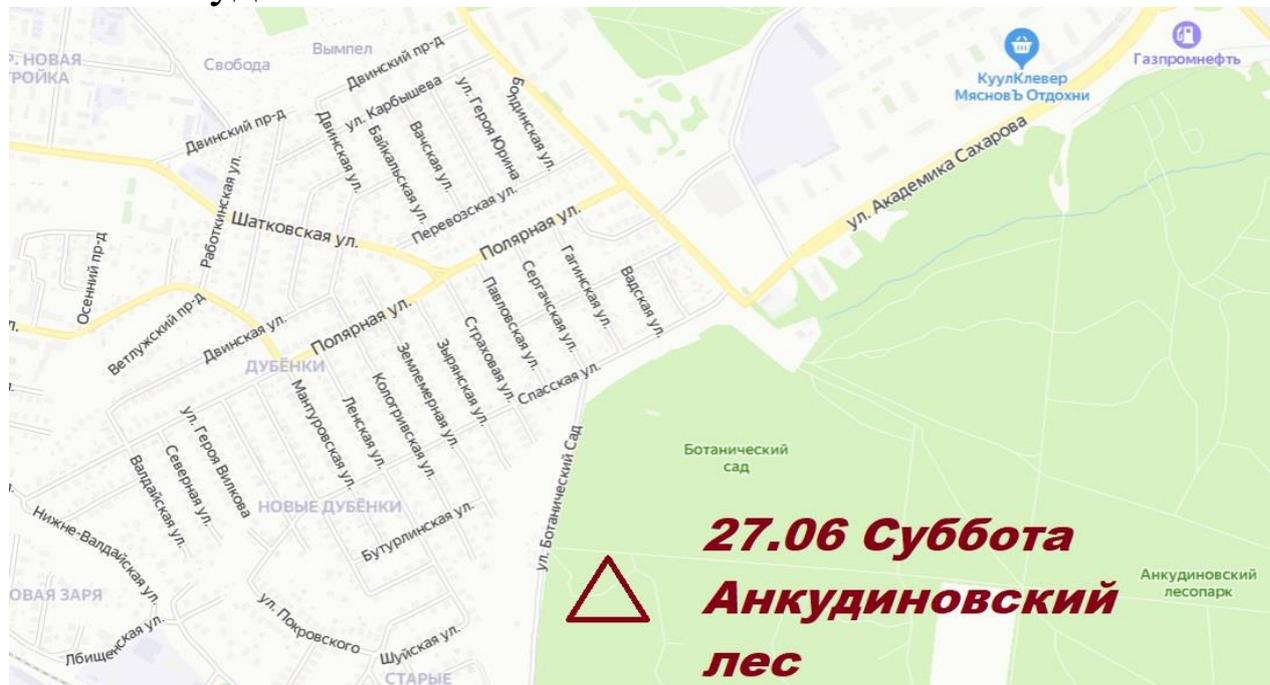


24.06 Среда с 10.30





## 27.06 Анкудиновский лес с 10.30



## 6. Консультационный сбор

Группа	Стоимость	Комментарий
<b>Основная</b>	200 руб.	
<b>Льготная 1</b>	50 руб.	- дети до 12 лет (2008 год и младше);
<b>Льготная 2</b>	100 руб.	Участники от 12 до 21 года (2007-1999), пенсионеры по возрасту, студенты очных отделений, семьи (3 и более человека).
<b>Льготная 3</b>	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 19.06

В 21.00 23.06

В 21.00 26.06

Контакты

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