



## 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
- создание альтернативы 53-м традиционным всероссийским соревнованиям «Волжские просторы»

## 2. Задачи

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

## 3. Дистанции

Контрольные тренировки

Дистанция	Уровень сложности	2 июля (четверг) Спринт	3 июля (пятница) Классика	4 июля (суббота) Лонг	5 июля (воскресенье) Классика
<b>А</b>	Уровень МЭ,ЖЭ, М40	3,5 км	5,5 км	10 км	4,5 км
<b>В</b>	Уровень М18, Ж18, Ж40,М50	3 км	5 км	7 км	4 км
<b>С</b>	Уровень М16,Ж16, Ж50	2,5	3,5	5,5	3,5
<b>Д</b>	Уровень М14Ж14 Ж60 М60	2	3	4,5	3
<b>Е</b>	Уровень М12 Ж12	1,6	1,5	2	1,5
<b>Ф</b>	Дай старт приключениям	1	1,2	1,2	1,2

## 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>

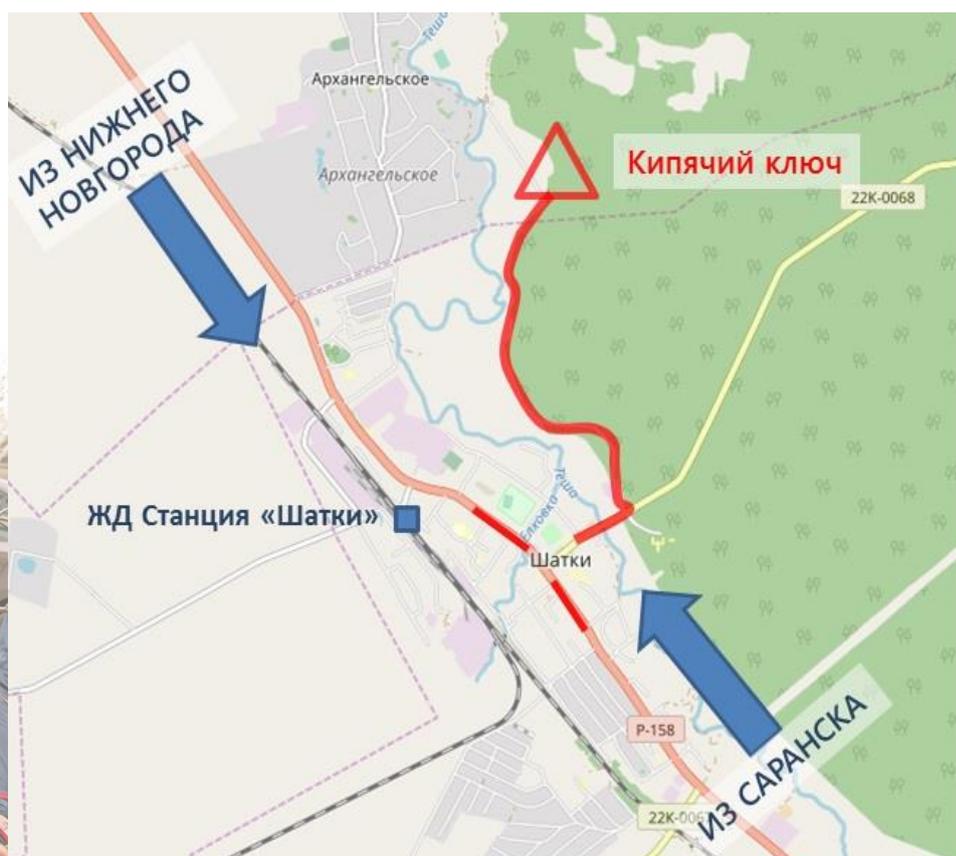
Процедура оказания содействия в организации индивидуальных тренировок.

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/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. Место проведения

Рабочий поселок Шатки, база отдыха Кипячий ключ, находится на трассе Нижний Новгород – Саранск – Пенза – Саратов.

- 1. Ж/Д станция** от центра соревнований – «Шатки» в 4 км, «Арзамас» в 25 км. Имеется прямое железнодорожное сообщение с Москвой, Санкт-Петербургом, Самарой, Уфой, Нижним Новгородом и другими городами России. Подробности на <http://pass.rzd.ru/>
- 2. Автобусы** в Шатки отправляются с автостанции Щербинки Н.Новгорода, подробности на сайте автовокзала <http://avtovokzal52.ru/raspisanie/>
- 3. Электрички** Нижний Новгород – Арзамас.  
Подробное расписание на <http://pass.rzd.ru/>
- 4. Заказ трансфера** из Нижнего Новгорода для команд от 8 человек. Светлана +7 (908) 230-29-92



## Возможности размещения и питания в Кипячем ключе:

1. Детские дачи со всеми удобствами (размещение по 4-5 человек в комнате), душевая кабина, санузел на этаже- 600 руб чел/сутки
2. Каменные двухэтажные корпуса со всеми удобствами, душевая кабина, санузел в домике- 700 руб чел/сутки
3. Каменный одноэтажные корпуса со всеми удобствами (размещение по 2-5 человек в домике ), душевая кабина, санузел в домике – 800 руб чел/сутки
4. Полевое размещение 150 чел/сутки. В стоимость входит размещение на закрытой охраняемой территории, парковка , уборка мусора, протевоклещевая обработка территории, туалеты, полевой душ с теплой водой

### Питание.

Трехразовое питание 420 рублей чел/сутки

Бронирование проживания и питания по тел. 89087426000 8(83190)-4-20-30

Заместитель директора ООО «Кипячий ключ» Зеленкина Ольга Валентиновна

[Zelenkina.olga.valentinovna@gmail.com](mailto:Zelenkina.olga.valentinovna@gmail.com)

Возможно самостоятельное приготовление пищи. Разведение открытого огня строго с согласованием администрации базы на мангалах. Мангалы могут быть предоставлены администрацией базы по предварительному согласованию.

## 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 - Дай старт приключениям (дистанция F) (дети от 7 до 16 лет)

Аренда чипа – 50 руб,  
Карта полигона- 50 рублей (полигон будет стоять с 12.00 1 июня до 12.00 05 июня)

**«Дай старт приключениям!»- Ориентирование** - дистанция рассчитана для новичков, детей от 7 до 16 лет. Дистанция полностью расположена на территории лагеря. Каждый участник, завершивший дистанцию получает сертификат об участии и фирменный рюкзак проекта. Каждый день будут разные дистанции, участвовать можно несколько раз. Рюкзак и сертификат выдается один раз.

**«Дай старт приключениям!»- Туризм** – участник программы получит возможность пройти под руководством инструкторов высотный веревочный городок, поучаствовать в мастер-классе по вязанию узлов и получить другие полезные в туризме навыки. Каждый участник программы получает сертификат и фирменный рюкзак проекта.

Время работы инструкторов.

2 июля – с 15.00 до 17.30

3 июля – с 15.00 до 17.30

4 июля – с 15.00 до 17.30

5 июля – с 10.00 до 12.00

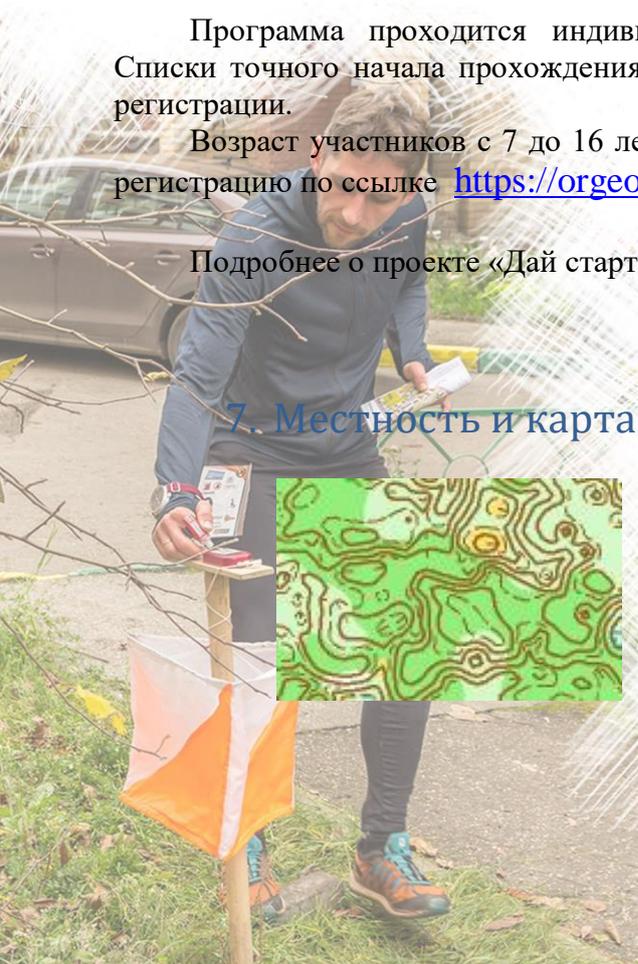


Программа проходит индивидуально с соблюдением социального дистанцирования. Списки точного начала прохождения программы будут сформированы 1 июля после закрытия регистрации.

Возраст участников с 7 до 16 лет. Для участия по программе «Туризм» необходимо пройти регистрацию по ссылке <https://orgeo.ru/event/12846> Участие бесплатное

Подробнее о проекте «Дай старт приключениям» <https://vk.com/startadventure>

## 7. Местность и карта





Карта подготовлена в 2016-2019 годах.

Составитель Екишев М.Ф. (Нижний Новгород)

Основная особенность района соревнований - карстовый рельеф и различные формы оползневого рельефа.

Зона задернованного карста представлена большим количеством карстовых ям различной глубины, различного размера, на разных уровнях по высоте.

Максимальный перепад высоты в районе – 40 метров.

Гидрография представлена карстовыми озерами локальными болотами карстового происхождения с четкой бровкой.

Лес различных пород деревьев, различной проходимости от хорошей до плохой.

Залесенность района – 97%.

Дорожная сеть развита средне.

## 8. Награждение

Награждение по результатам тренировок не предусмотрено. Но каждый день среди всех участников будут разыгрываться призовые сертификаты от магазина Sunsport и сувенирная продукция Нижегородского ориентирования. Результаты розыгрышей будут публиковаться в группе <https://vk.com/orientnino>

1 место – сертификат Sunsport 1000 рублей

2 место- сертификат Sunsport 700 рублей

3 место- сертификат Sunsport 500 рублей

4 место – кружка Спортивное ориентирование

5 место - подушка «Волжские просторы»

6 место – сувенирная призма

## 9. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

Онлайн заявка на индивидуальные тренировки закрывается в 20.00 30.06.2020

<https://orgeo.ru/event/12851>

Контакты

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

