



**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

Дистанция	Комментарий
А	Специально подготовленная тренировка для отработки какого-либо элемента (рельеф, длинный перегон). Суть, цели и задачи каждого конкретного тренировочного старта будут публиковаться в технической информации к каждому конкретному старту.
В	Дистанция по обычной карте с большим километражем.
С	Дистанция со средним километражем.
D	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения).

4. Параметры дистанций

Дистанция	31.10 (кросс)	31.10 (велo)	1.11 (кросс)	1.11 (велo)
A	Нитка по карте без севера (рекомендуется прохождение без компаса, на карте не будет линий магнитного меридиана, а так же она не сориентирована по обрезау карты)	5км	Control picking (дистанция с большим кол-вом КП, на местности установле ны не все)	11км
B	6,5 км	3,5км	9км	7км
C	3,5км	2км	4,0км	4км
D	1,8 км	-	2км	-

5. 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/orientpino> 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>

6. Время и место проведения

Размещение – л/б «Морозко», Большое Козино



31.10 – Большое Козино (суббота)

10:00 – начало тренировок вело

10:30 – закрытие старта вело

11:30 – начало тренировок кросс

12:30 – закрытие старта кросс

13:40 – снятие дистанции

1.11 – Большое Козино (воскресенье)

10:00 – начало тренировок вело

10:30 – закрытие старта вело

11:30 – начало тренировок кросс

12:30 – закрытие старта кросс

14:00 – снятие дистанции

(схема с местом старта будет опубликована дополнительно)

7. 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

Заявка на месте возможна при наличии свободных карт и стоит на 50 рублей дороже заранее оплаченной заявки

Дистанция снимается через 60 минут после начала тренировки последнего участника

Аренда чипа – 50 руб.

8. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

Онлайн заявка завершается 30 октября в 20:00.

Заявка на велокроссовые дисциплины <https://orgeo.ru/event/14149>

Заявка на кроссовые дисциплины <https://orgeo.ru/event/14150>

9. Контакты

Организационные вопросы:

Шестаков Павел – 8 (915) 955-20-86

orientoevent@gmail.com

Вопросы по заявке:

Коржук Андрей – 8 (920) 026-24-80

НАШИ ПАРТНЕРЫ

Магазин [sunsport](#) – все для ориентирования, лыж и бега!

Проект «Дай старт приключениям» <https://vk.com/startadventure>

Трейл-забег «Окская тропа» 26-27 сентября 2020 <https://vk.com/okatropatrail>

спортивно-экипировочный центр

SUNSPORT
www.sunsport.ru

