



Индивидуальные тренировки по спортивному ориентированию



1. Цели

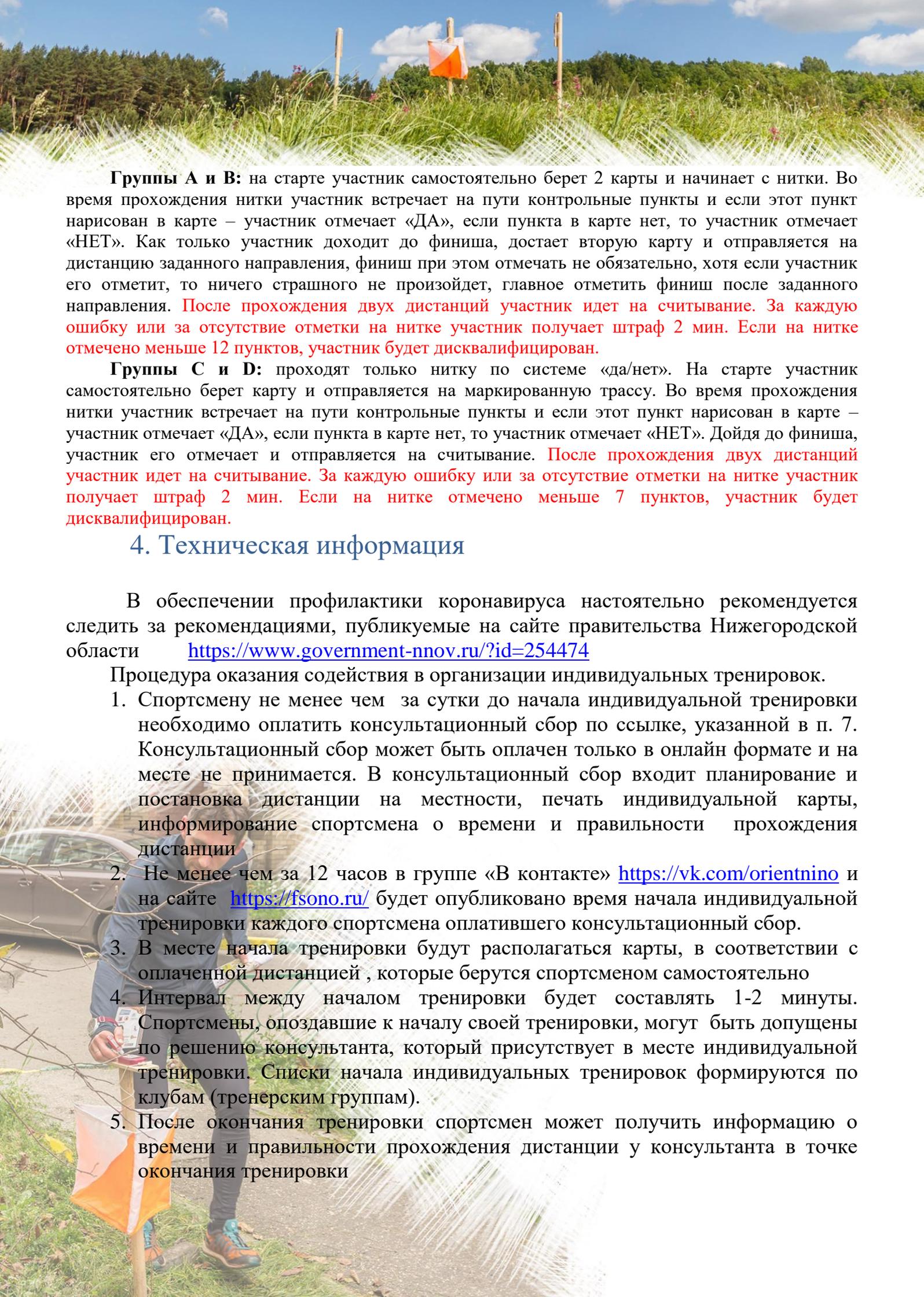
- популяризация и развитие бега и спортивного ориентирования как массовых видов спорта
- приобщение нижегородцев к здоровому образу жизни
- помощь в организации индивидуальных тренировок спортсменам, занимающимся спортивным ориентированием в Нижегородской области

2. Задачи

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

3. Дистанции

Дистанция	Комментарий	7.11 Суббота Кузнечиха	8.11 Воскресенье Каравайха
A	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.	Комбинация Нитка(4,5км)+Заданное направление (4км)	4км
B	Дистанция по обычной карте с максимальным километражем.	Комбинация Нитка (4,5км)+Заданное направление (3км)	3,5 км
C	Дистанция со средним километражем.	Нитка (4,5км)	2,5 км
D	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения).	Нитка (2,5км)	1 км



Группы А и В: на старте участник самостоятельно берет 2 карты и начинает с нитки. Во время прохождения нитки участник встречает на пути контрольные пункты и если этот пункт нарисован в карте – участник отмечает «ДА», если пункта в карте нет, то участник отмечает «НЕТ». Как только участник доходит до финиша, достает вторую карту и отправляется на дистанцию заданного направления, финиш при этом отмечать не обязательно, хотя если участник его отметит, то ничего страшного не произойдет, главное отметить финиш после заданного направления. **После прохождения двух дистанций участник идет на считывание. За каждую ошибку или за отсутствие отметки на нитке участник получает штраф 2 мин. Если на нитке отмечено меньше 12 пунктов, участник будет дисквалифицирован.**

Группы С и D: проходят только нитку по системе «да/нет». На старте участник самостоятельно берет карту и отправляется на маркированную трассу. Во время прохождения нитки участник встречает на пути контрольные пункты и если этот пункт нарисован в карте – участник отмечает «ДА», если пункта в карте нет, то участник отмечает «НЕТ». Дойдя до финиша, участник его отмечает и отправляется на считывание. **После прохождения двух дистанций участник идет на считывание. За каждую ошибку или за отсутствие отметки на нитке участник получает штраф 2 мин. Если на нитке отмечено меньше 7 пунктов, участник будет дисквалифицирован.**

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. Время и место проведения

7.11 – Щелоковский хутор (Кузнечиха)

10:00 – начало тренировки

12:00 – закрытие старта

13:30 – снятие дистанции

Выдача карт и считывание: СШ №12 по спортивному ориентированию.

Место старта: Щелоковский хутор (не далеко от стартовой поляны). Точное место старта будет указано в карте.

МЕСТО СТАРТА





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

Дистанция снимается через 60 минут после начала тренировки последнего участника
Аренда чипа – 50 руб.

7. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

Онлайн заявка завершается в 20:00 за сутки до проведения каждой конкретной тренировки

Заявка на 7 ноября <https://orgeo.ru/event/14233>

Заявка на 8 ноября <https://orgeo.ru/event/14232>

8. 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

