



## 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	21.11 Суббота Кузнечиха	22.11 Воскресенье Большое Козино
<b>A</b>	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.	Коридор с выбором варианта	Выбор (первый обязательный КП- есть)
<b>B</b>	Дистанция по обычной карте с максимальным километражем.	5 км	Выбор (первый обязательный КП- есть)
<b>C</b>	Дистанция со средним километражем.	3км	Выбор (первый обязательный КП- есть)
<b>D</b>	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения).	1км	Выбор (первый обязательный КП- нет)

## 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

### 21.11 – Щелоковский хутор (Кузнечиха)

12:00 – начало тренировки

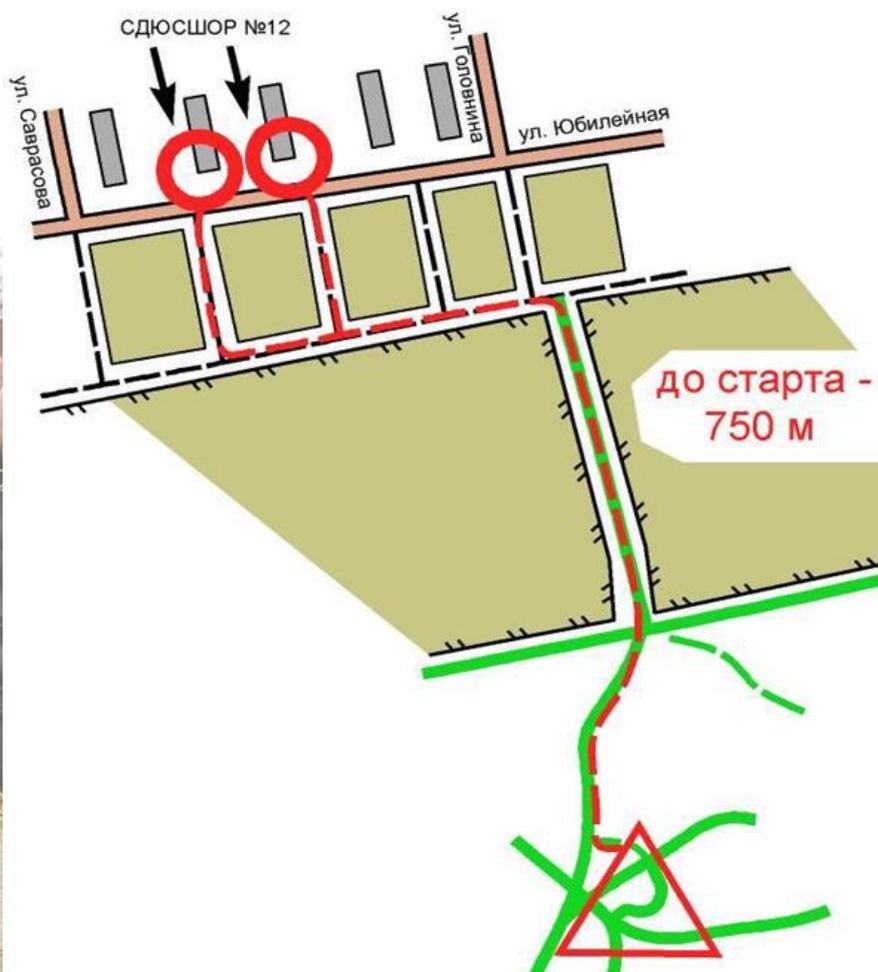
14:00 – закрытие старта

15:00 – 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



## 22.11 – Большое Козино

10:00 – начало тренировки

11:30 – закрытие старта

12:30 – снятие дистанции

Выдача карт и считывание: л/б «Морозко»

Точное место старта будет указано в карте.



## 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

**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.

## 7. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

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

Заявка на 21 ноября <https://orgeo.ru/event/14318>

Заявка на 22 ноября <https://orgeo.ru/event/14319>

## 8. Контакты

Организационные вопросы:

Шестаков Павел – 8 (915) 955-20-86

[orientoevent@gmail.com](mailto:orientoevent@gmail.com)

Вопросы по заявке:

Коржук Андрей – 8 (920) 026-24-80

## НАШИ ПАРТНЕРЫ

Магазин [sunsport](https://www.sunsport.ru) – 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/okatrotrail>

спортивно-экипировочный центр

**SUNSPORT**  
www.sunsport.ru

