



Индивидуальная тренировка

1. **Цели** - популяризация и развитие бега и спортивного ориентирования как массовых видов спорта - приобщение к здоровому образу жизни - помощь в организации индивидуальных тренировок спортсменам, занимающимся спортивным ориентированием во Владимирской области.
2. **Задачи** - обеспечить содействие в организации индивидуальных тренировок, спортсменам, занимающиеся спортивным ориентированием.
3. **Сроки и место проведения.** 1-2 августа 2020 года. В районе д. **Черноситово**, Владимирской области, Ковровского района.

4. Программа тренировок.

1.08.2020 Соревнования на Классической дистанции по стартовой станции по мере готовности спортсмена с 10 часов 30 минут.

Место старта 1 дня тренировок



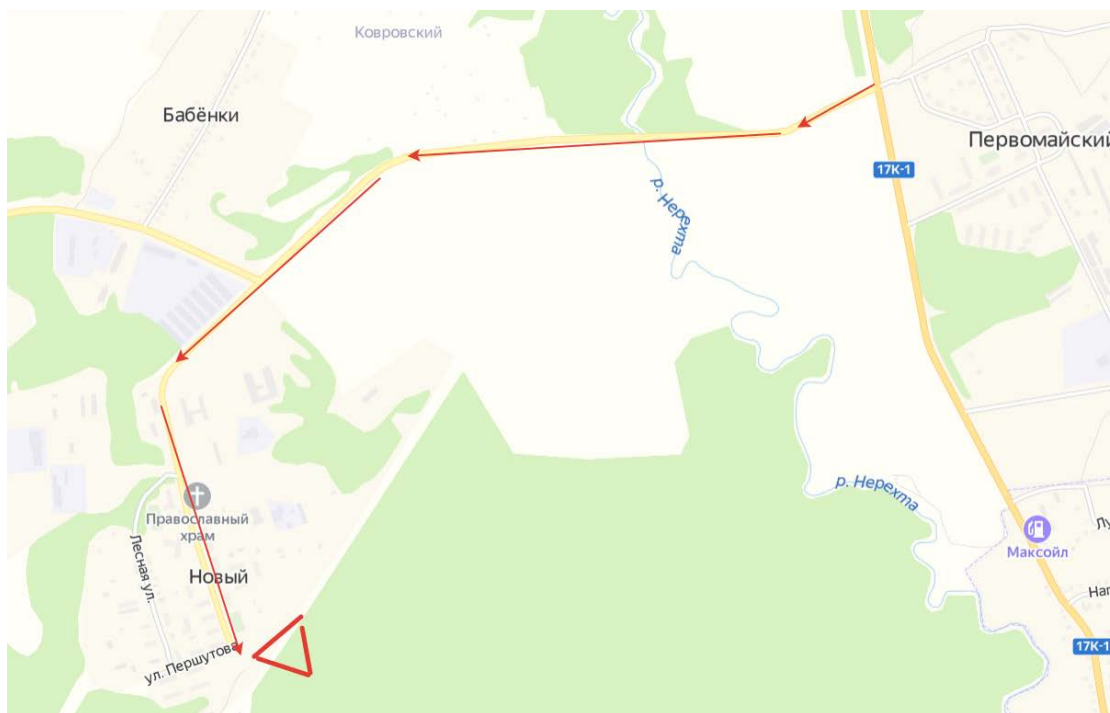
Параметры дистанции 1 дня тренировок

дистанция	длина	КОЛИЧЕСТВО КП
МЭ, М18, М35	7,8	19

М16,М50	5,3	12
М14, М65	3,1	7
ЖЭ, Ж18, Ж35	5,8	14
Ж16, Ж50	4,3	9
Ж14, Ж65	3,1	8
М12, Ж12	1,4	6
М10, Ж10, МЖоткр,	1,2	4

2.08.2020 Соревнования на Средней дистанции по стартовой станции по мере готовности спортсмена с 10 часов 30 минут.

Место старта 2 дня тренировок



Параметры дистанции 2 дня тренировок

ДИСТАНЦИЯ	ДЛИНА	КОЛИЧЕСТВО КП
МЭ,М18, М35	5	21
М16,М50	4,2	16
М14, М65	3,1	15

ЖЭ, Ж18, Ж35	4,5	17
Ж16, Ж50	4,0	15
Ж14, Ж65	3,1	13
М12, Ж12	1,2	6
М10, Ж10, МЖоткр,	1,05	4

5. Информация.

- Спортсмену не менее чем за сутки до начала индивидуальной тренировки необходимо **оплатить консультационный сбор** по ссылке <https://orgeo.ru/event/info/13063>.

- так же все результаты и фото с индивидуальных стартов вы можете найти в ВК на странице <https://vk.com/public197367553>

- В консультационный сбор входит планирование и постановка дистанции на местности, печать индивидуальной карты, информирование спортсмена о времени и правильности прохождения дистанции.

- Вместе начала тренировки будут располагаться карты, которые берутся спортсменом самостоятельно.

- После окончания тренировки спортсмен может получить информацию о времени и правильности прохождения дистанции у консультанта в точке окончания тренировки

- Обязанности по соблюдению социального дистанцирования и других профилактических мер возлагаются на спортсменов и их представителей.

6. Консультационный сбор

Группа	Стоимость	Комментарий
МЖЭлита, МЖ16, МЖ18, МЖ35, МЖ50	250 р	
МЖ14, МЖ65	150 р	
МЖ12, МЖоткрытая	100 р	

Льготная 2	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: 30.07.2020

Внимание участников!

Не забываем, что мероприятие организовано по принципу индивидуальной тренировки.

Социальная дистанция в лесу будет реализована органично и естественно:

сильнейшие спортсмены-профессионалы убегают от соперников, чтобы сформировать должную социальную дистанцию у себя за спиной

участвующие для собственного удовольствия и ЗОЖа стараются по собственным силам спланированной дистанции,, что очевидно должно происходить в уединении более 1,5 метров от других участников