

# 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	01.08 суббота	02.08 воскресенье
<b>А</b>	Специально подготовленная тренировка для отработки какого-либо элемента (рельеф, длинный перегон, интервальная работа). Суть, цели и задачи каждого конкретного тренировочного страта будут публиковаться в технической информации к каждому конкретному старту.	Комбинация Маркировка (вариант Д) + дистанция 6 км	Рельеф 6,0 км
<b>В</b>	Дистанция по обычной карте с максимальным километражем и коэффициентом	Комбинация Маркировка (вариант Д) + дистанция 5 км	6,5 км



С	сложности:		
	Дистанция со средним километражем.	Маркировка Вариант Д 3,9 км	4 км
	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения). Дай старт приключениям -	Маркировка (вариант Д) 2 км	1,5 км
Е	Дай старт приключениям	Маркировка (вариант Д) 2 км	1 км

## 4. Техническая информация

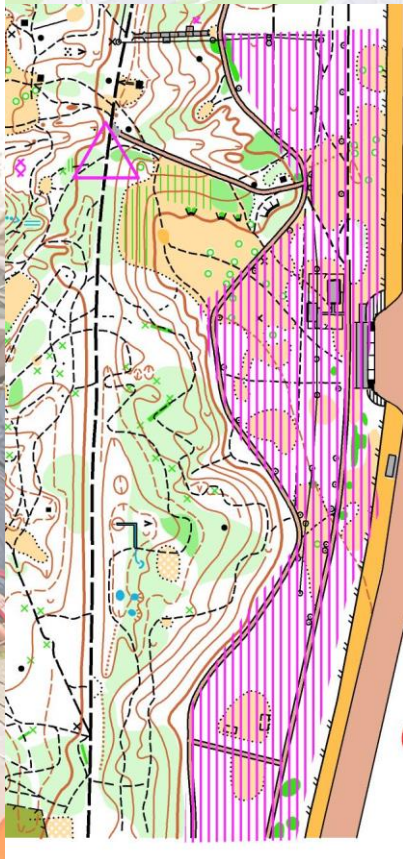
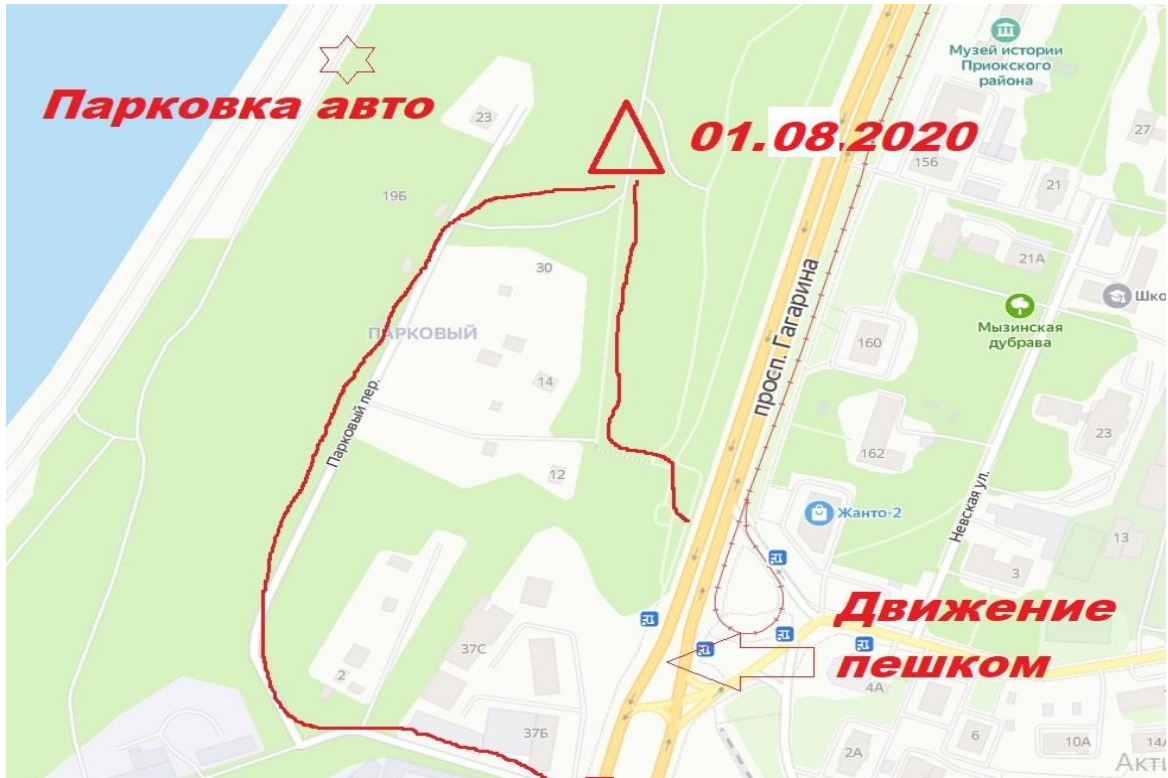
В обеспечении профилактики коронавируса настоятельно рекомендуется следить за рекомендациями, публикуемые на сайте правительства Нижегородской области <https://www.government-nnov.ru/?id=254474>

Процедура оказания содействия в организации индивидуальных тренировок.

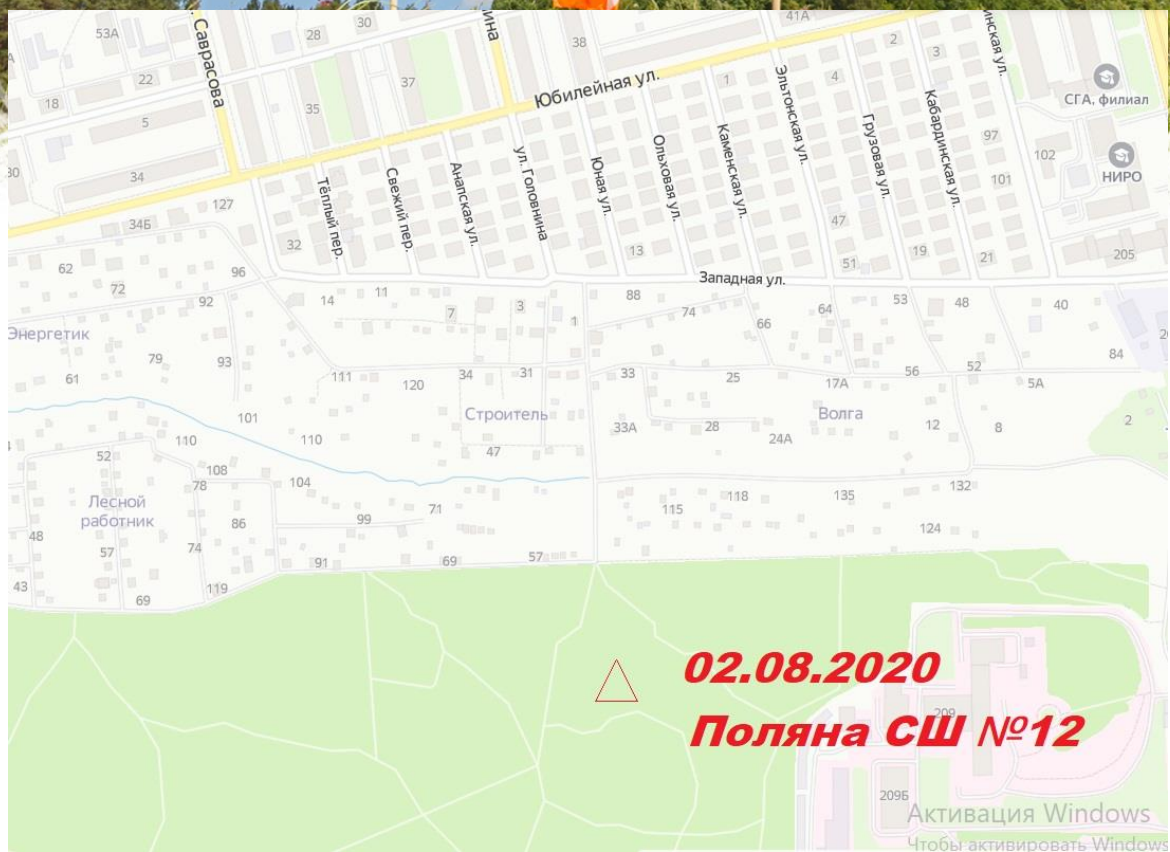
1. Спортсмену не менее чем за сутки до начала индивидуальной тренировки необходимо оплатить консультационный сбор по ссылке, указанной в п. 7. Консультационный сбор может быть оплачен только в онлайн формате и на месте не принимается. В консультационный сбор входит планирование и постановка дистанции 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







01.08 Суббота - начало тренировок с 10.00 до 11.30 <https://orgeo.ru/event/13095>

Внимание! Парк Швейцария закрыт, проход возможен только со стороны остановки «Мыза» или со стороны поселка «Парковый»

Парковка авто возможна на набережной вдоль реки Оки, далее пешком вверх до старта. Въезд на авто в поселок «Парковый» запрещен.

**29 июля у заслуженного тренера РФ Мироновой Татьяны Евграфовны юбилей! Всех участников 01.07 на финише ждут приятные подарки и сюрпризы от Татьяны Евграфовны !!!**

02.08 Воскресенье - начало тренировок с 10.00 <https://orgeo.ru/event/13096>

### 6. Консультационный сбор

Группа	Стоимость	Комментарий
Основная	200 руб.	
	50 руб.	- дети до 12 лет (2008 год и младше);



<b>Льготная 1</b>		
<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 -Дай старт приключениям (дистанция Е дети до 16 лет)

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

Аренда чипа – 50 руб.

**«Дай старт приключениям!»- Ориентирование** - дистанция рассчитана для новичков, детей до 16 лет. 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.

## 7. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

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

Заявка на 01 августа <https://orgeo.ru/event/info/12926>

Заявка на 02 августа <https://orgeo.ru/event/12927>

## 8. Контакты

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

