Индивидуальные тренировки по спортивному ориентированию.

# 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

# Задачи

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

# Дистанции

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дистанция** | **Комментарий** | **23.05**  **суббота** | **24.05**  **воскресенье** | **27.05**  **среда** |
| A | 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. | Рельеф  7 км | Коридор  6,5 | Комплексная  7 км |
| B | Дистанция по обычной карте с максимальным километражем и коэффициентом сложности. | 7,5 км | 7,5 км | 8 км |
| C | Дистанция со средним километражем. | 3, 5 км | 4 км | 4 км |
| D | Дистанция для новичков (первый-второй год обучения). | 1,5 км | 1,5 км | 1,9 км |

# 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.

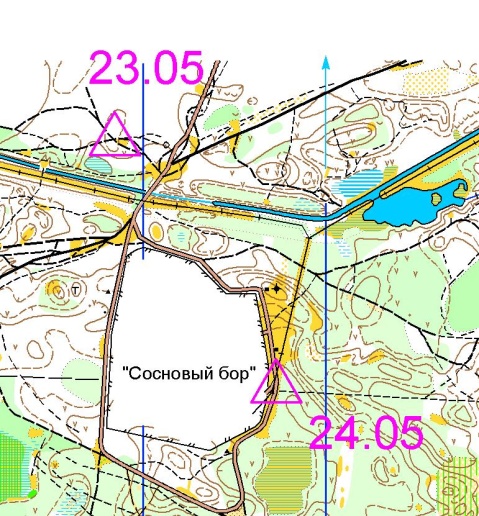
1. Спортсмену не менее чем за сутки до начала индивидуальной тренировки необходимо оплатить консультационный сбор по ссылке ,,,,,,,,, . Консультационный сбор может быть оплачен только в онлайн формате и на месте не принимается. В консультационный сбор входит планирование и постановка дистанции на местности, 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/trainingorient> 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, вывешенные по номерам спортсменов (по шведской системе), 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>
7. Для посещения тренировки необходимо оформить заявку на портале «Карта жителя Нижегородской области» . <https://nn-card.ru/>

# Время и место проведения

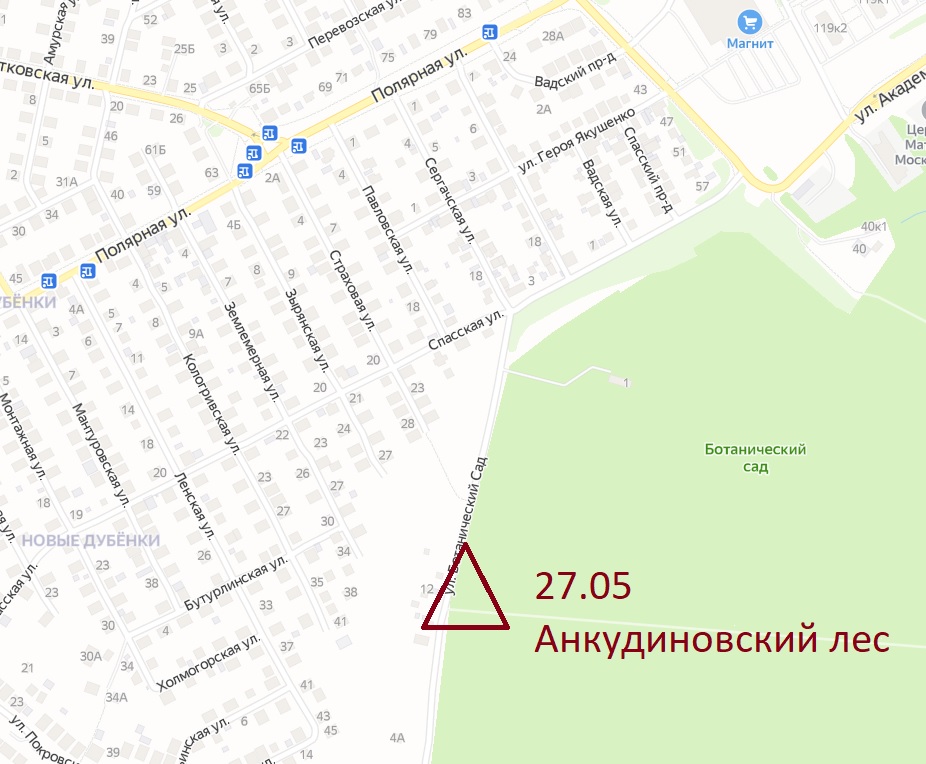
23.05 Дубравушка - начало тренировок с 10.30

24.05 Сосновый бор - начало тренировок с 10.30

27.05 Анкудиновский лес - начало тренировок с 16.00





# 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 |

Аренда чипа – 50 руб.

# Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

Онлайн заявка завершается в 23:55 за сутки до проведения каждого конкретной тренировки

# Контакты

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