

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	15.08 Суббота Высоково	16.08 Воскресенье Дубравный
А	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 4,5 км	Рельеф 4 км
В	Дистанция по обычной карте с максимальным	Дистанция 5,5 км	4,5 км

	километражем и коэффициентом сложности.		
C	Дистанция со средним километражем.	Дистанция 3,5 км	3 км
D	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения). Дай старт приключениям -	Дистанция 1,5 км	1,5 км
E	Дай старт приключениям	Дистанция 1 км	1 км

4. Техническая информация

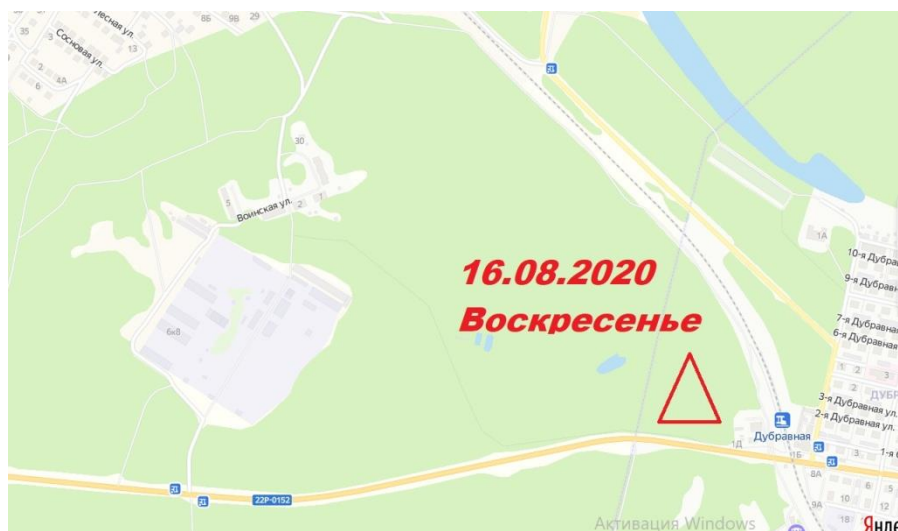
В обеспечении профилактики коронавируса настоятельно рекомендуется следить за рекомендациями, публикуемые на сайте правительства Нижегородской области <https://www.government-nnov.ru/?id=254474>

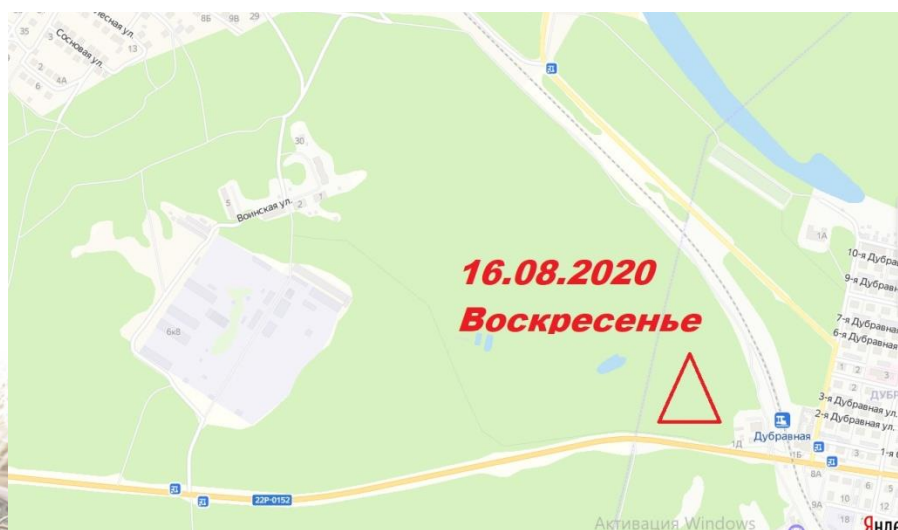
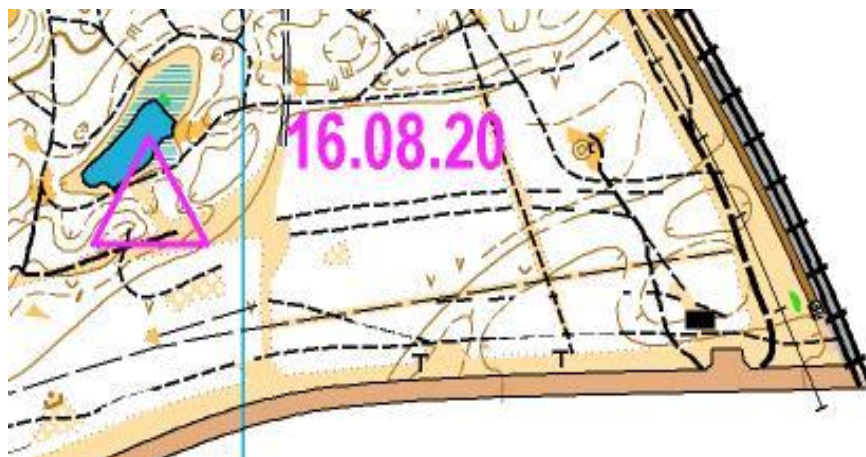
Процедура оказания содействия в организации индивидуальных тренировок.

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>



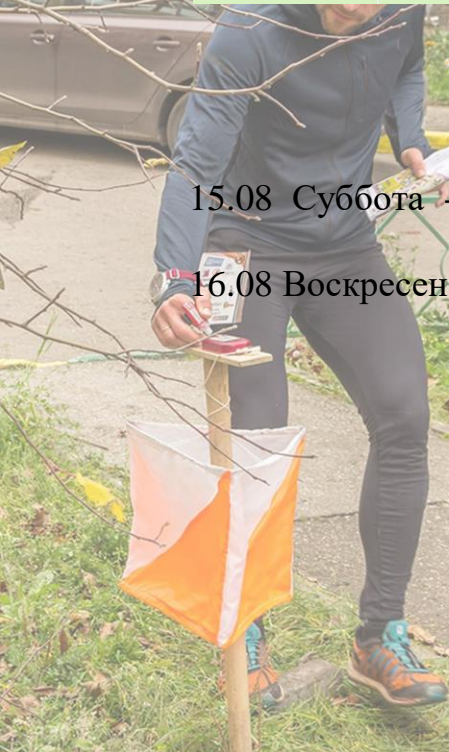
5. Время и место проведения





15.08 Суббота - начало тренировок с 10.00

16.08 Воскресенье - начало тренировок с 10.00



6. 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 -Дай старт приключениям (дистанция Е дети до 16 лет)

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

Дистанция снимается через 70 минут после начала тренировки последнего участника

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 15 августа

Заявка на 16 августа

8. Контакты

Адрес контактной почты:

orientvopros@gmail.com