

Индивидуальные тренировки по спортивному ориентированию.

1. Цели

- популяризация и развитие бега и спортивного ориентирования как массовых видов спорта
- приобщение нижегородцев к здоровому образу жизни
- помочь 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 |
|-----------|--|------------------------------|-----------------------------------|
| 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 4,5 км | Рельеф 4 км |
| B | 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 |

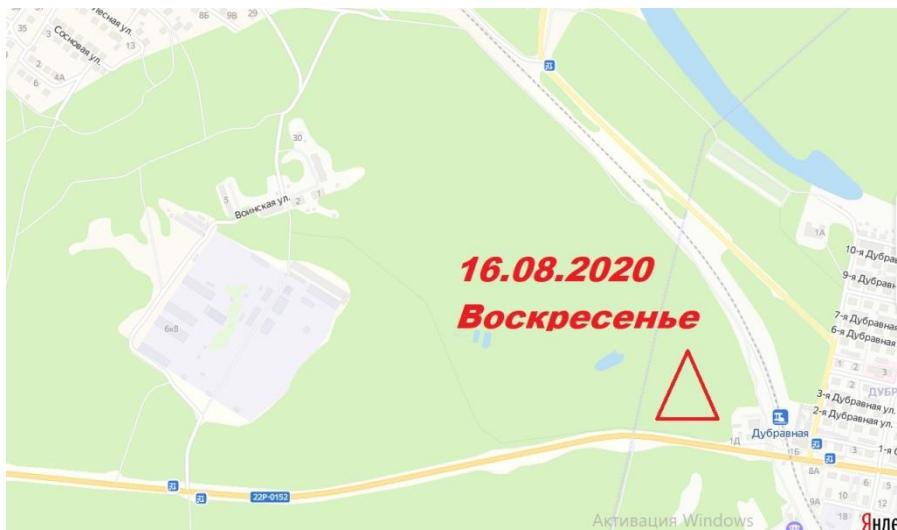
4. Техническая информация

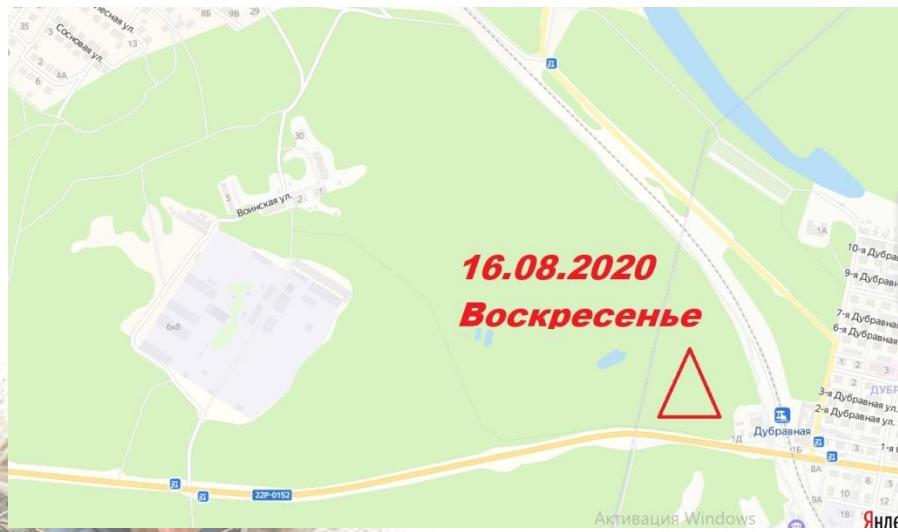
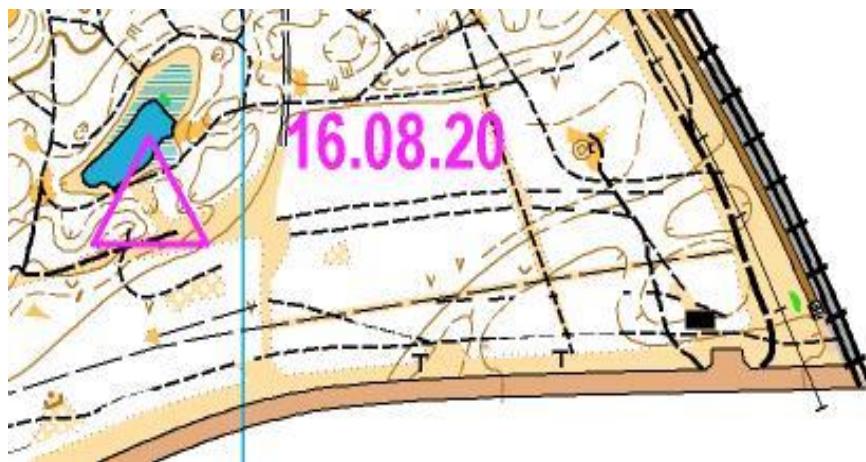
В обеспечении профилактики коронавируса настоятельно рекомендуется следить за рекомендациями, публикуемые на сайте правительства Нижегородской области <https://www.government-nnov.ru/?id=254474>

Процедура оказания содействия в организации индивидуальных тренировок.

- 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
- 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.
- В месте начала тренировки будут располагаться карты, в соответствии с оплаченной дистанцией , которые берутся спортсменом самостоятельно
- 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).
- 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. 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 каждого конкретной тренировки

Заявка на 15 августа

Заявка на 16 августа

8. Контакты

Адрес контактной почты: orientvopros@gmail.com