



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	30.05 суббота	31.05 воскресенье	03.06 среда
A	Специально подготовленная тренировка для отработки какого-либо элемента (рельеф, длинный перегон, интервальная работа). Суть, цели и задачи каждого конкретного тренировочного старта будут публиковаться в технической информации к каждому конкретному старту.	Гидрография + Рельеф 6 км	Нитка 6,5 км	Комплексная тренировка 6 км
B	Дистанция по обычной карте с максимальным километражем и коэффициентом сложности.	6,5 км	7,5 км	6,5 км
C	Дистанция со средним километражем.	3,5 км	4 км	3 км
D	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения).	1,5 км	1,5 км	1,5 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/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/>

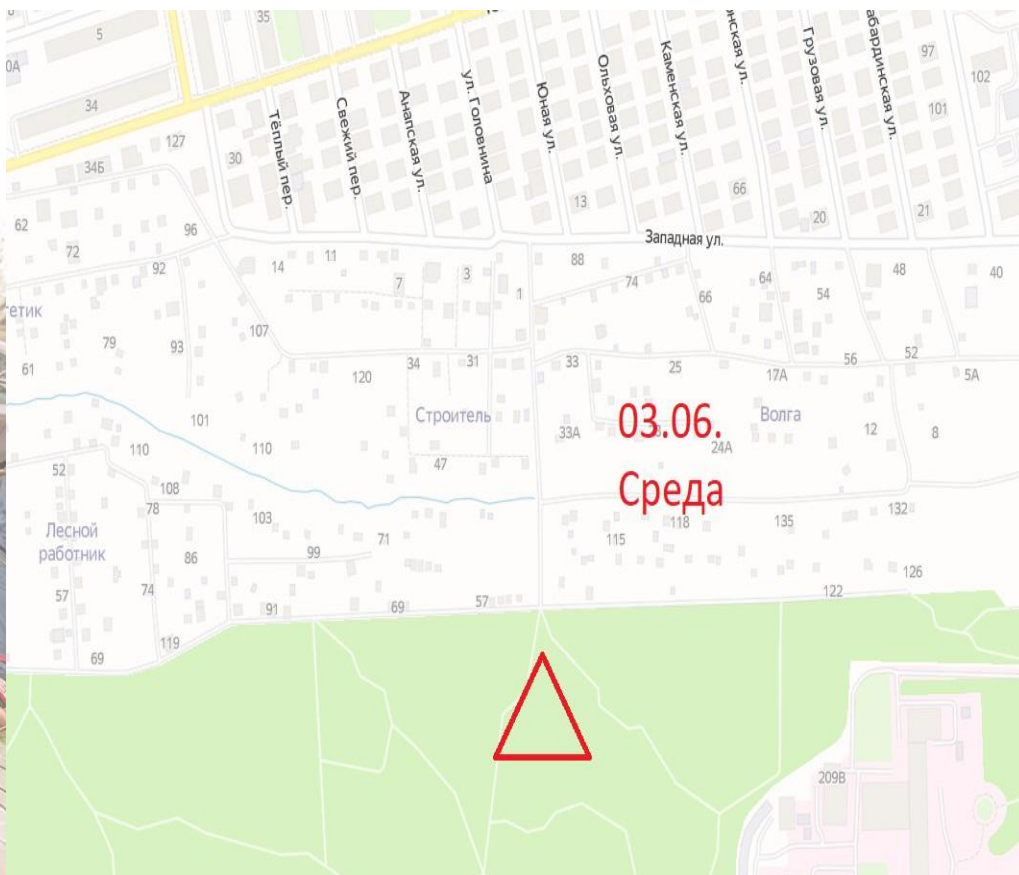
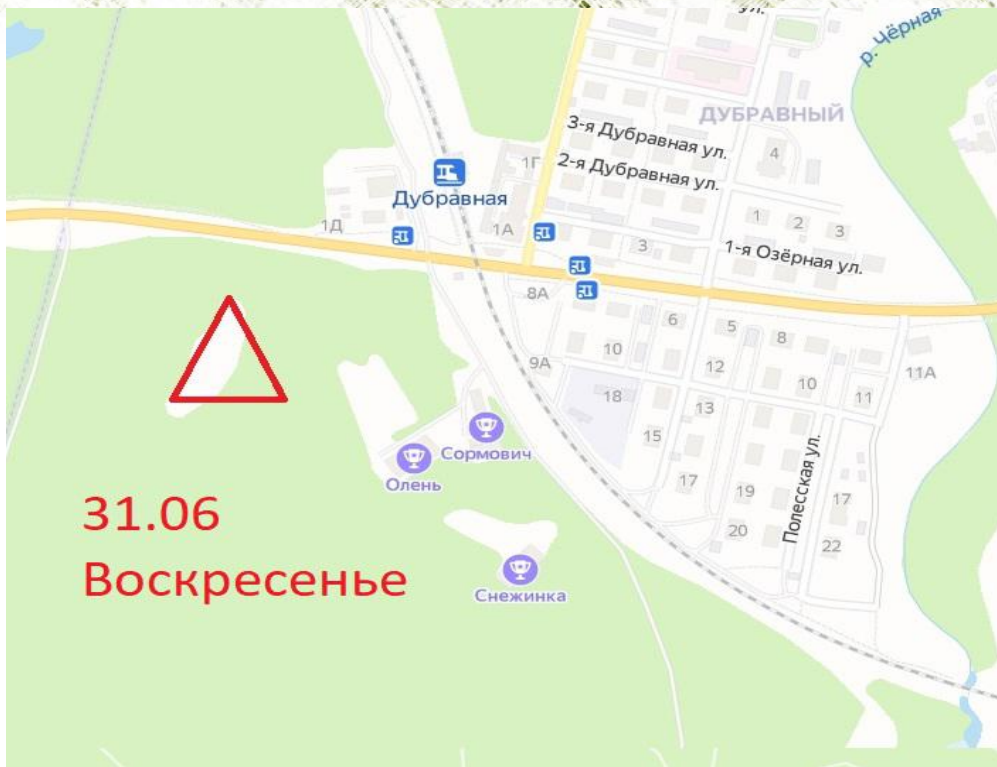
5. Время и место проведения

30.05 Рекшино (Борский район) Суббота - начало тренировок с 10.00

31.05 Дубравный (воскресенье) - начало тренировок с 10.00

03.06 Кузнечиха (среда) - начало тренировок с 15.00





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

Аренда чипа – 50 руб.

7. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

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

30.05 Рекшино (Борский район) суббота – <https://orgeo.ru/event/12698>

31.05 Дубравный (воскресенье) –

03.06 Кузнечиха (среда) –

8. Контакты

Адрес контактной почты: orientvopros@gmail.com