

г.Дзержинск и Володарский район, Нижегородская область
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СТАРТЫ
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

В ВЕЛОКРОССОВЫХ И КРОССОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

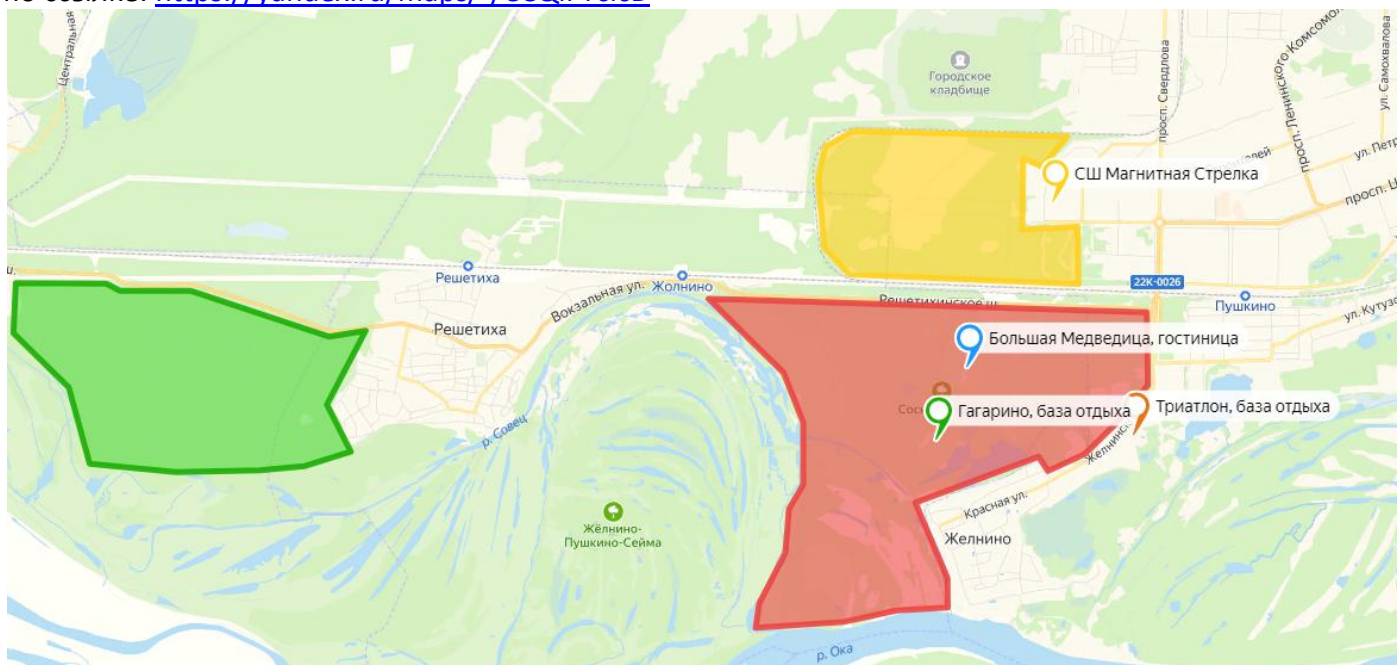
25 - 30 АВГУСТА 2020 г.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ №2

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЩАЯ СХЕМА РАЙОНОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТАРТОВ:

Индивидуальные тренировочные старты проводятся с 25 по 30 августа 2020 г. в окрестностях г.Дзержинска и Володарского района Нижегородской области. **Информационный центр – гостиничный комплекс «Большая Медведица» г.Дзержинск, Решетихинское шоссе, 1 поворот налево.** Присутствует мобильная связь Beeline, MTS, Мегафон, Tele2(Ростелеком).

Районы индивидуальных тренировочных стартов можно посмотреть на сервисе Яндекс-карта по ссылке: <https://yandex.ru/maps/-/CCQIFTclcd>



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ:

E-mail для связи с организаторами: orientnn@yandex.ru

Полная информация об индивидуальных тренировочных стартах, протоколы результатов тренировок будут вывешиваться: в бумажном виде на уличном информационном стенде гостиничного комплекса «Большая Медведица»; в электронном виде - на сайте <https://fsono.ru>, социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/orientnino>.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТАРТОВ :

25 августа 2020 г. 10.30 – 12.30 – Утренний тренировочный старт (велокросс-классика) - Жолнино-Б.Медведица 15.00-17.30 - Дневной тренировочный старт (кросс-выбор)- Жолнино-Б.Медведица
26 августа 2020 г. 10.30 – 12.30 – Утренний тренировочный старт (велокросс-классика) - Мкр.Западный 15.00-17.30 - Дневной тренировочный старт (кросс-классика) - Мкр.Западный
27 августа 2020 г. 10.30 – 12.30 – Утренний тренировочный старт (велокросс-классика)- Решетиха. 15.00-17.30 - Дневной тренировочный старт (кросс-классика) - Жолнино-Б.Медведица

28 августа 2020 г. 10.30 – 12.30 – Утренний тренировочный старт (велокросс-спринт) - Мкр.Западный 15.00-17.30 - Дневной тренировочный старт (кросс-спринт лесной) - Мкр.Западный
29 августа 2020 г. 10.30 – 13.00 –Тренировочный старт (велокросс-лонг) - Жолнино-Б.Медведица 11.00-14.00 - Тренировочный старт (кросс-лонг) - Решетиха.
30 августа 2020 г. 10.30 – 12.30 – Тренировочный старт (велокросс-классика)-Жолнино-Б.Медвед. 11.30-14.00 - Тренировочный старт (кросс-классика) -Жолнино-Б.Медведица.

В программе индивидуальных тренировочных стартов запланировано использование 3х районов:
1. пос.Жолнино-Б.Медведица-Энергетик; 2. На запад от мкр-на «Западный» г.Дзержинска; 3. Лесной массив за стадионом «Труд» пос.Решетиха.

УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТАРТОВ:

Велокроссовые дисциплины (обязательно передвижение в защитном шлеме):

Группа	Описание	Оплата, руб. за 1 старт
A-velo	дистанции максимальной сложности и километража для спортсменов уровня МС, КМС, 1 разряда	250
B-velo	дистанции средней сложности и километража для спортсменов уровня 1, 2, 3 разрядов	200
C-velo	дистанции для начинающих велоориентировщиков и спортсменов юношеских разрядов	100

Кроссовые дисциплины:

Группа	Описание	Оплата, руб. за 1 старт
A-cross	дистанции максимальной сложности и километража для спортсменов уровня МС, КМС, 1 разряда	200
B-cross	дистанции средней сложности и километража для спортсменов уровня 1, 2 разрядов	150
C-cross	дистанции для спортсменов 2,3 и юношеских разрядов	100
D-cross	дистанция для новичков, детей с родителями	50

В обеспечение исполнения Указа Губернатора Нижегородской области от 13 марта 2020 г. № 27 и рекомендаций Роспотребнадзора, в плане профилактики коронавирусной инфекции, настоятельно рекомендуем следить за рекомендациями, публикуемыми на сайте правительства Нижегородской области <https://www.government-nnov.ru/?id=254474> и выполнять их при подготовке и участии в тренировочном процессе.

Для участия в индивидуальной тренировке необходимо:

1. До 23.00 23 августа 2020 г. оплатить консультационный сбор, величина которого из расчета за 1 старт указана выше, в столбце «Оплата». **Консультационный сбор может быть оплачен ТОЛЬКО ОНЛАЙН на портале заявок ОРГЕО.** В консультационный сбор входит планирование и постановка дистанции на местности, печать индивидуальной карты, информирование спортсмена о времени и правильности прохождения дистанции

2. Ознакомиться с временем начала индивидуальной тренировки в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/orientnino> или на сайте <https://fsono.ru/>. Ежедневно вечером, накануне старта, будет опубликовываться время начала индивидуальной тренировки каждого спортсмена, оплатившего консультационный сбор.

3. В месте начала тренировки самостоятельно (или через представителя) забрать спортивные карты, в соответствии с оплаченной дистанцией.

4. Соблюдать временной интервал между участниками тренировки, который будет составлять 1-2 минуты. Спортсмены, опоздавшие к началу своей тренировки, могут быть допущены по решению

консультанта, который присутствует в месте начала индивидуальной тренировки. Списки начала индивидуальных тренировок спортсменов формируются по клубам (тренерским группам).

5. После окончания тренировки самостоятельно получить информацию о времени и правильности прохождения дистанции у консультанта в точке окончания тренировки.

6. Соблюдать обязанности социального дистанцирования и других профилактических мер. Ответственность возлагается 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>.

На индивидуальных тренировочных стартах для **велокроссовых дисциплин** будет использоваться бесконтактная система SportIdent Air+. Станции отметки на дистанции будут работать в контактном и бесконтактном режимах отметки (в зависимости от типа ЧИПа участника).

На индивидуальных тренировочных стартах для **кроссовых дисциплин** будет использоваться контактная система SportIdent. Участники, не имеющие собственных ЧИПов, берут их в аренду у организаторов (бесконтактный чип SIAC – 100 рублей, контактный чип SI9 – 50 рублей за 1 старт).

В месте начала тренировки участник самостоятельно очищает содержимое своего ЧИПа в станции «Очистка», активирует бесконтактный режим SiAir (**велокроссовые дисциплины**) отметкой в станции «Проверка». В месте старта стоит стартовая станция Sportident, на которой участник отмечается в момент выхода на дистанцию. Оборудование КП – стандартная оранжево-белая призма и станция отметки Sportident, на месте финиша – финишная станция Sportident. По окончании дистанции участник считывает содержимое своего ЧИПа на считывающей станции Sportident и получает распечатку прохождения дистанции.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТАРТАХ:

С 23 июля 2020 г. открывается заявка и оплата на индивидуальные тренировочные старты через on-line систему Орgeo до 23.00 23 августа 2020 г. по ссылкам:

- **Велокроссовые дисциплины** - <https://orgeo.ru/event/info/13002>;
- **Кроссовые дисциплины** - <https://orgeo.ru/event/info/13003>

ИНФОРМАЦИЯ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТАРТОВ:

1. **Гостиничный комплекс "Большая Медведица", (<https://медведица52.рф/>)** – Центр индивидуальных тренировок, Нижегородская область, г. Дзержинск, Решетинское шоссе, 1 поворот налево, тел. (8313) 24-14-00

Характеристика (ГК «Большая Медведица»)	Проживание в теплых корпусах с 3х разовым питанием, за 1 чел./день	Палатки, при условии заказа питания, за 1 чел./день	Питание, за 1 чел./день	Сауна, За группу, руб./1 час
Цена, руб	1250	150	Завтрак – 150 Обед – 300 Ужин - 200	от 1000
Общее кол-во	До 100 чел.	До 100 чел.	До 200 чел.	3 шт.

2. **Гостевой дом «Гагарино»** - Нижегородская область, г. Дзержинск, Решетихинское шоссе, д.2 (п. Желнино, База активного отдыха «Гагарино» (Бывший пионерский лагерь им. Ю.А. Гагарина) – **900 м от Центра тренировок**, контактный телефон 89200468799 – Назарова Ольга. e-mail: nazarova@dzt.ranepa.ru. Есть свой пляж с водными развлечениями. Типы размещения и цены:

Характеристика (ГД «Гагарино»)	За 1 чел./день, включая 3х разовое питание	Сауна, за группу, руб./1 час	Доп.услуги
Цена, руб	1200	500	Пляж, волейбол - бесплатно; Пейнтбол- от 1200 руб/чел; сап-серфинг – 500р/1час; вейк-бординг – 300р/10мин
Общее кол-во	До 50 чел.	До 6 чел.	

3. **База отдыха «Триатлон»** (<http://triatlon-nn.ru/>) - Нижегородская область, Дзержинск, Желнинское шоссе, 5 – **1800 м от Центра тренировок**. Администратор - телефон: +7-929-054-40-10.
4. **Загородный отель «Ранчо»** (<https://rancho636.ru>) - 606044, Нижегородская область, город Дзержинск, Желнинское шоссе, 8 – **1500 м от Центра тренировок**.
5. **Гостиница Ока**, г.Дзержинск, ул.Окская Набережная, д.27, 10 км от Центра тренировок (около 20 мин на автомобиле). **До 50 мест**. Администрация гостиницы: 8 (8313) 20-94-02 (<http://oka-dz.ru>)
6. **Гостиница Сокол**, г.Дзержинск, пер.Западный, д.5, 8 км от Центра тренировок (около 20 мин на автомобиле). **До 60 мест**. Администрация гостиницы: 8 (8313) 35-35-40 (<http://sokol-dz.ru>)
7. **Гостиницы города Дзержинска**, www.dzr.all-gorod.ru/rubrica/gostinicy/1

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

КАРТЫ Составлены в 2018-2020 г. Авторы: И.Леонтьев (Тамбов), А.Столяров (Орел), Г.Яшпатов (Н.Новгород). Дополнительная подготовка карт под велокроссовые дисциплины – Зыбов К.С. (Дзержинск), июнь 2020 г.

МЕСТНОСТЬ: Высота над уровнем моря от 98 до 150 метров. Местность представлена участками долины реки Оки. Сюда входят: склоны долины реки Оки; надпойменные террасы с верховыми болотами и мелким рельефом зандрового типа; иногда карстовые провалы; пойма реки Оки. Перепад высоты на склонах 15 – 25 метров, в мелком рельефе 2 – 10 метров. Залесенность 75-90%. Лес в основном сосновый. В пойме – ольха, берёза, дуб. Грунт песчаный, в пойме - твёрдый (в сухую погоду). Гидрография представлена верховыми болотами на террасах и озёрами-старицами в пойме. Дорожная сеть развита хорошо.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ДИСТАНЦИЙ:

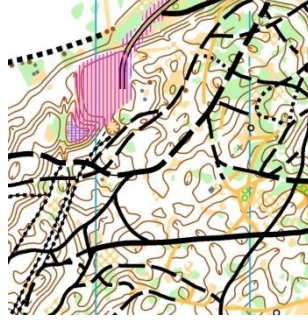
ВЕЛОКРОССОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дата	25 августа	26 августа	27 августа	28 августа	29 августа	30 августа
ВелоДисциплина	КЛАССИКА	КЛАССИКА	КЛАССИКА	СПРИНТ	ЛОНГ	КЛАССИКА
Место	Б.МЕДВЕДИЦА	ЗАПАДНЫЙ	РЕШЕТИХА	ЗАПАДНЫЙ	Б.МЕДВЕДИЦА	Б.МЕДВЕДИЦА
Масштаб карты	А,В 1:10000 С 1:7500	А,В 1:10000 С 1:7500	А,В 1:10000 С 1:7500	1:5000	А 1:15000 В, С 1:7500	А,В 1:10000 С 1:7500
Группа	Ориентировочные параметры дистанций - длина, км					
A-velo	10 км	12 км	13,5 км	5,5 км	21 км	11 км
B-velo	6,5 км	8,5 км	7,5 км	3,5 км	13 км	7,0 км
C-velo	2,5 км	3 км	3 км	2 км	4,5 км	3 км

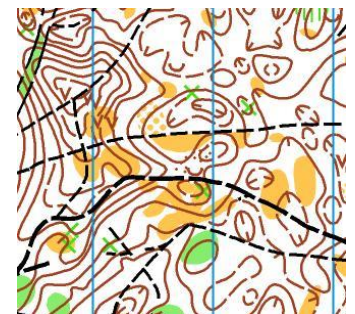
КРОССОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дата	25 августа	26 августа	27 августа	28 августа	29 августа	30 августа
КроссДисциплина	ВЫБОР	КЛАССИКА	КЛАССИКА	СПРИНТ (лесной)	ЛОНГ	КЛАССИКА
Место	Б.МЕДВЕДИЦА	ЗАПАДНЫЙ	Б.МЕДВЕДИЦА	ЗАПАДНЫЙ	РЕШЕТИХА	Б.МЕДВЕДИЦА
Масштаб карты	1:7500	1:10000 1:7500	1:10000 1:7500	1:5000	1:10000 1:7500	1:10000 1:7500
Группа	Ориентировочные параметры дистанций - длина, км					
A-cross	t поб 25-30 мин	6,0-6,5 км	6,0-6,5 км	3,5-4,0 км	8,5-9,0 км	6,0-6,5 км
B-cross	t поб 25-30 мин	5,0-5,5 км	5,0-5,5 км	2,5-3,0 км	6,5-7,0 км	5,0-5,5 км
C-cross	t поб 20-25 мин	3,0-3,5 км	3,0-3,5 км	2,0-2,5 км	3,5-4,0 км	3,0-3,5 км
D-cross	t поб 20-25 мин	1,5-2,0 км	1,5-2,0 км	1,2-1,7 км	1,5-2,0 км	1,5-2,0 км

Образцы карт для велокроссовых дисциплин:



Образцы карт для кроссовых дисциплин:



Более подробно о новостях мы будем регулярно информировать на сайте ФСО Нижегородской области: <https://fsono.ru> и социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/orientnino>.