



## Индивидуальные тренировки по спортивному ориентированию





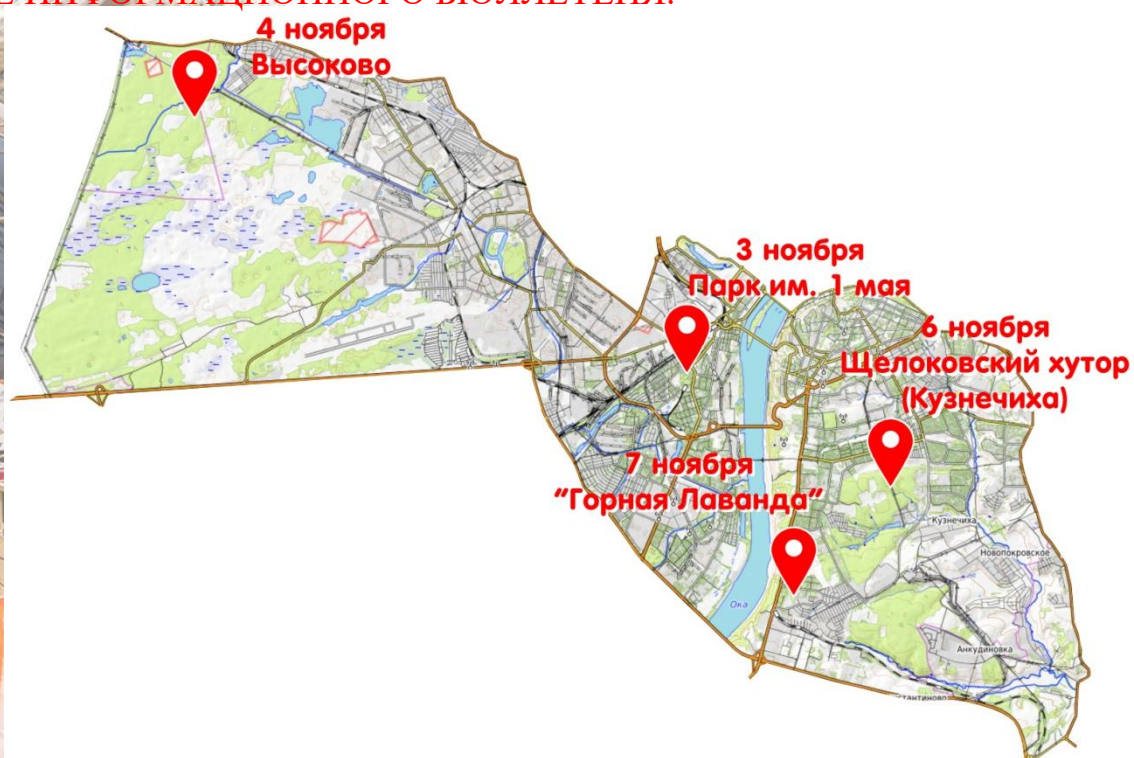
## 1. Время и место проведения

Дата проведения	Место проведения	Начало тренировки	Закрытие старта	Снятие дистанции
3 ноября (среда)	Парк им. 1 мая	12:00	13:30	14:10
4 ноября (четверг)	Высоково	10:30	12:00	13:00
6 ноября (суббота)	Щелоковский хутор (Кузнечиха)*	10:30	12:30	13:30
7 ноября (воскресенье)	«Горная лаванда»**	10:30	12:00	12:40

\* Выдача карт и считывание в помещении СШ №12 (Юбилейная, 35)

\*\* Выдача карт и считывание в помещении КСО «Арина» (Гагарина, 110Б)

**ВХОД В ПОМЕЩЕНИЯ ДОСТУПЕН ТОЛЬКО ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И ТРЕНЕРОВ! СХЕМЫ С МЕСТОМ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК УКАЗАНЫ В КОНЦЕ ИНФОРМАЦИОННОГО БЮЛЛЕТЕНЯ.**





## 2. Параметры дистанций

3 ноября (среда) – парк им. 1 мая

Группа	Длина, км	Кол-во КП	Масштаб	КВ, мин
<b>А</b> Сложная конфигурация	3,88	21	1:4000	60
<b>В</b>	3,24	17	1:4000	60
<b>С</b>	2,07	15	1:4000	60
<b>Д</b>	1,39	11	1:4000	60
<b>Е</b> (карта со всеми пунктами)	На карте отображены все пункты, установленные на местности			60

4 ноября (четверг) – Высоково

Группа	Длина, км	Кол-во КП	Масштаб	КВ, мин
<b>А</b> Нитка по карте без севера	5,88		1:7500	90
<b>А-small</b> Нитка по карте без севера	4,06		1:7500	90
<b>В</b>	5,09	17	1:7500	90
<b>С</b>	3,02	11	1:7500	90
<b>Д</b>	1,40	5	1:5000	90
<b>Е</b> (карта со всеми пунктами)	На карте отображены все пункты, установленные на местности			90

6 ноября (суббота) – Щелоковский хутор (Кузнечиха)

Группа	Длина, км	Кол-во КП	Масштаб	КВ, мин
<b>А</b> Комплексная тренировка	4,22	17	1:7500	90
<b>В</b>	5,28	20	1:7500	90
<b>С</b>	3,27	14	1:7500	90
<b>Д</b>	1,12	6	1:5000	90
<b>Е</b> (карта со всеми пунктами)	На карте отображены все пункты, установленные на местности			90

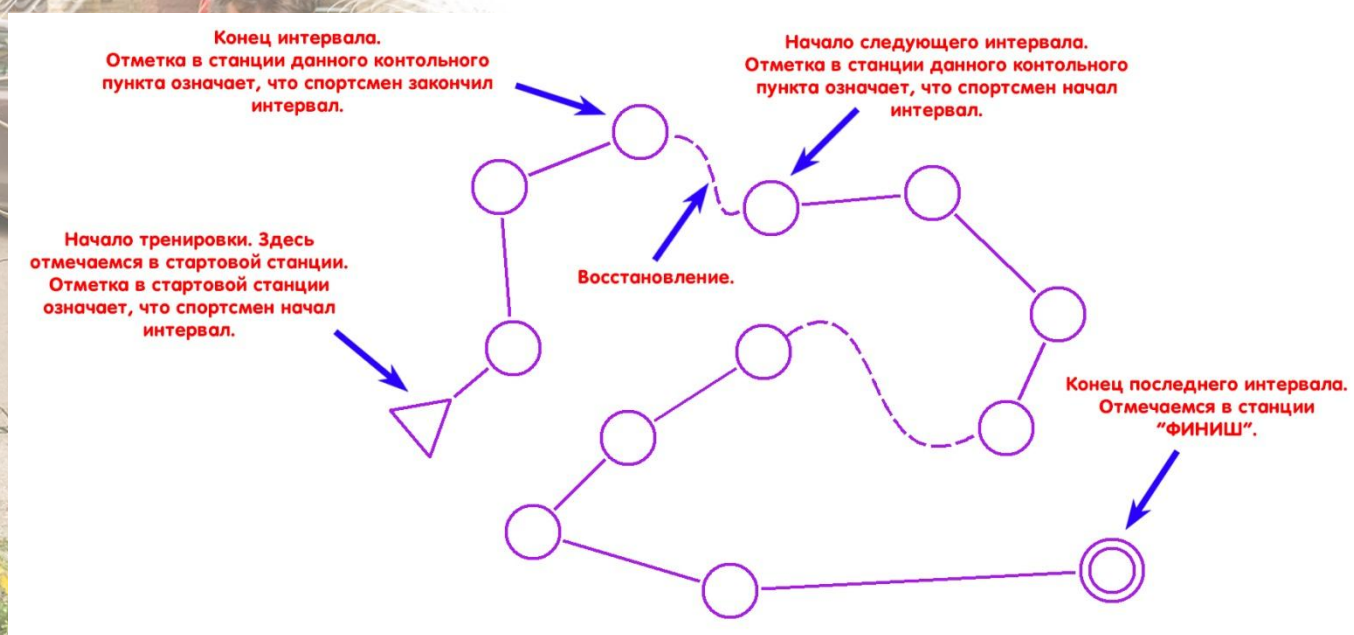
7 ноября (воскресенье) – «Горная лаванда»

Группа	Длина, км	Кол-во КП	Масштаб	КВ, мин
<b>А</b> Интервальная тренировка	5*~350-400м	20	1:4000	60
<b>В</b>	2,68	20	1:4000	60
<b>С</b>	2,12	13	1:4000	60
<b>Д</b>	1,17	7	1:4000	60
<b>Е</b> (карта со всеми пунктами)	На карте отображены все пункты, установленные на местности			90



### 3. Описание дистанций «А»

Дата и место проведения	Комментарий
3 ноября (среда) Парк им. 1 мая	Сложная конфигурация. В дистанции используется большое количество так называемых «бабочек».
4 ноября (четверг) Высоково	Нитка по карте без севера. Карта не сориентирована по обреза карты. Рекомендуется прохождение без компаса, на карте не будет линий магнитного меридиана. Точечные знаки также не сориентированы по северу.
6 ноября (суббота) Щелоковский хутор (Кузнечиха)	Комплексная тренировка состоит из нескольких технических элементов: азимуты, коридор и рельеф.
7 ноября (воскресенье) «Горная лаванда»	Интервальная тренировка. Дистанция состоит из нескольких интервалов по 350-400 м. Описание см. на схеме ниже.



#### 4. Стартовый взнос

Группа	Стоимость при предварительной заявке и оплате	Стоимость при предварительной заявке и оплате на месте	Стоимость при заявке и оплате на месте
Основная	200 руб.	250 руб.	250 руб.
Льготная 1	100 руб.	150 руб.	150 руб.
Льготная 2	150 руб.	200 руб.	200 руб.

Группа	Комментарий
Льготная 1	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2009 год и младше;</li><li>- Многодетные семьи;</li><li>- Списочный состав сборной России 2021 года по всем видам СО;</li><li>- Лица с ОВЗ.</li></ul>
Льготная 2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Участники 2008-2000 г.р., а также 1966 г.р. и старше.</li></ul>

Аренда чипа – 50 руб.

Аренда компаса – 50 руб.

**ОПЛАТА НА МЕСТЕ ПРИ НАЛИЧИИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКИ НА 50 РУБЛЕЙ ДОРОЖЕ.**

**ЗАЯВКА НА МЕСТЕ НА 50 РУБЛЕЙ ДОРОЖЕ ПРИ НАЛИЧИИ СВОБОДНЫХ КАРТ.**



## **Абонемент.**

Абонемент является обезличенным (им может пользоваться любой участник в своей ценовой категории), выдается на физическом носителе (карточка абонемента) и дает право на посещение 9 тренировок. На каждой тренировке секретарь делает отметку в карточке абонемента. На каждой тренировке одной карточкой абонемента могут воспользоваться не более двух человек.

При заявке на тренировку участник обязан поставить отметку «Абонемент». В случае, если данная отметка не стоит, абонемент засчитываться не будет и участник может участвовать на общих основаниях.

**Абонемент возврату и обмену не подлежит.**

## **5. Дополнительная 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. 3. 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>

## 6. Заявка

Дата проведения	Место проведения	Срок заявки	Ссылка
3 ноября (среда)	Парк им. 1 мая	До 21:00 2 ноября	<a href="https://orgeo.ru/event/19068">https://orgeo.ru/event/19068</a>
4 ноября (четверг)	Высоково	До 21:00 3 ноября	<a href="https://orgeo.ru/event/19069">https://orgeo.ru/event/19069</a>
6 ноября (суббота)	Щелоковский хутор (Кузнечиха)*	До 21:00 5 ноября	<a href="https://orgeo.ru/event/19070">https://orgeo.ru/event/19070</a>
7 ноября (воскресенье)	«Горная лаванда»**	До 21:00 6 ноября	<a href="https://orgeo.ru/event/19071">https://orgeo.ru/event/19071</a>



В случае, если на тренировку будет заявлено менее 50 человек, организаторы могут отменить тренировку.

**ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ ОБЯЗАНЫ ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ ЗАРЯЖЕННЫЙ СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН!!!**

## 7. Система отметки

Система отметки SPORTIdent (контактная).

## 8. Контакты

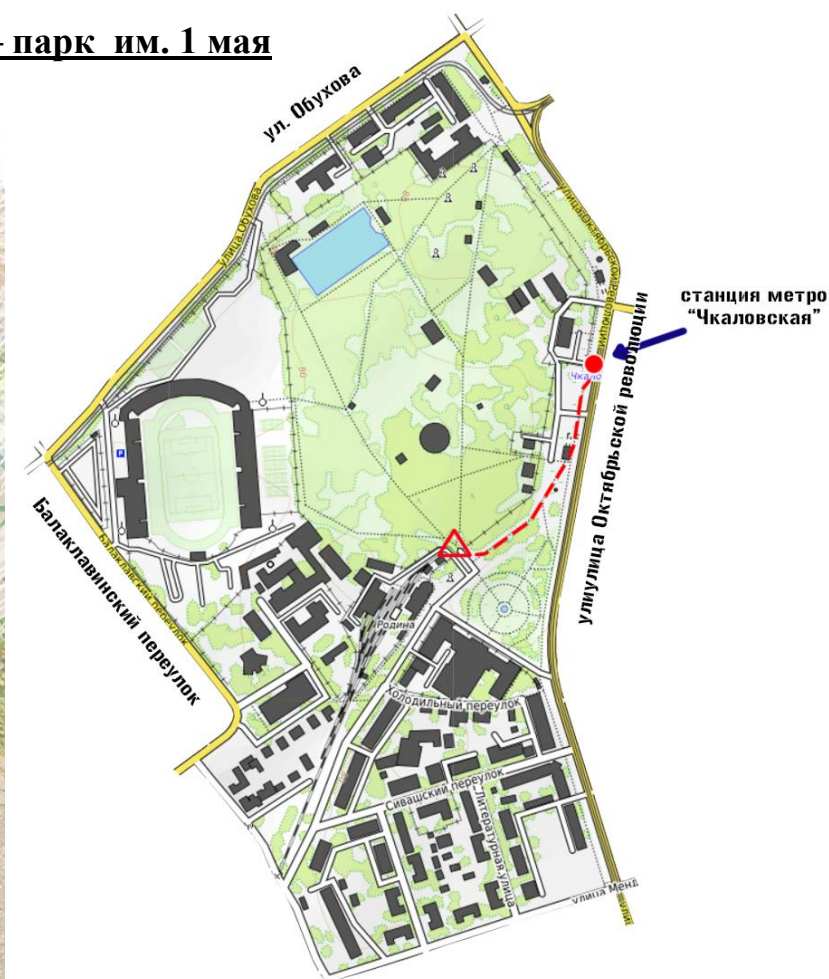
Организационные вопросы:

[orientoevent@gmail.com](mailto:orientoevent@gmail.com)

Вопросы по заявке:

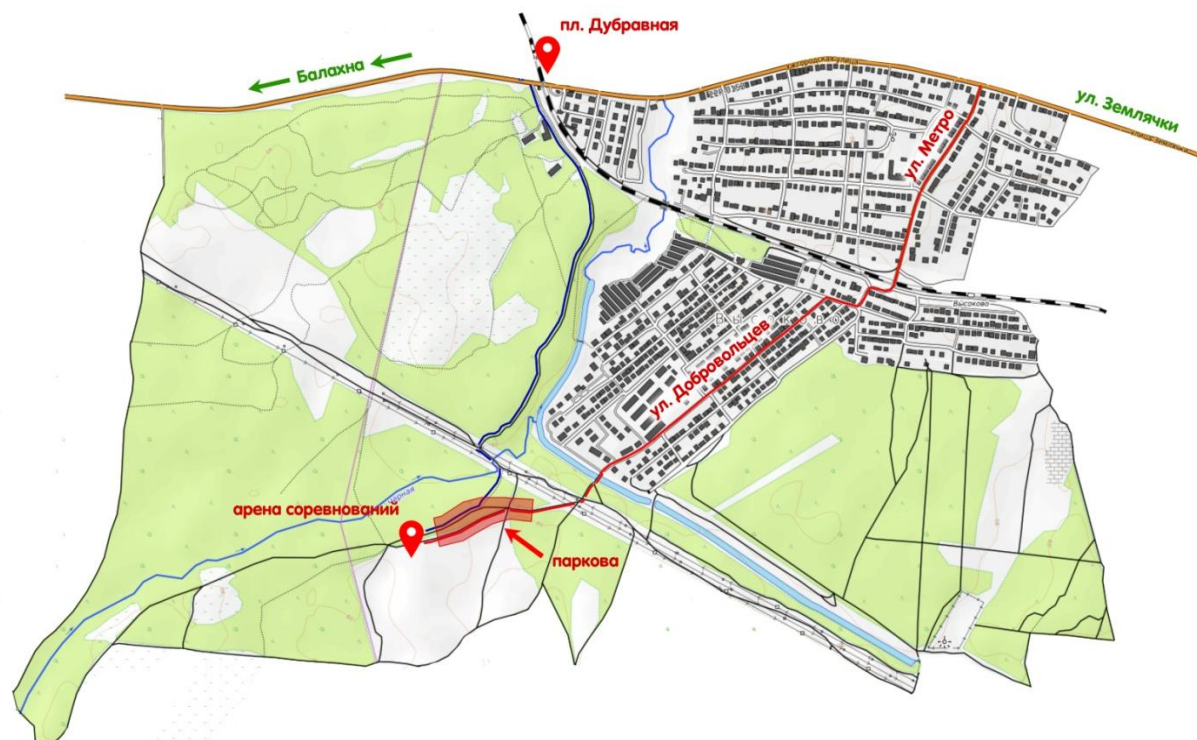
Андрей Дмитриевич Коржук – +7 (920) 026-24-80

**3 ноября (среда) – парк им. 1 мая**

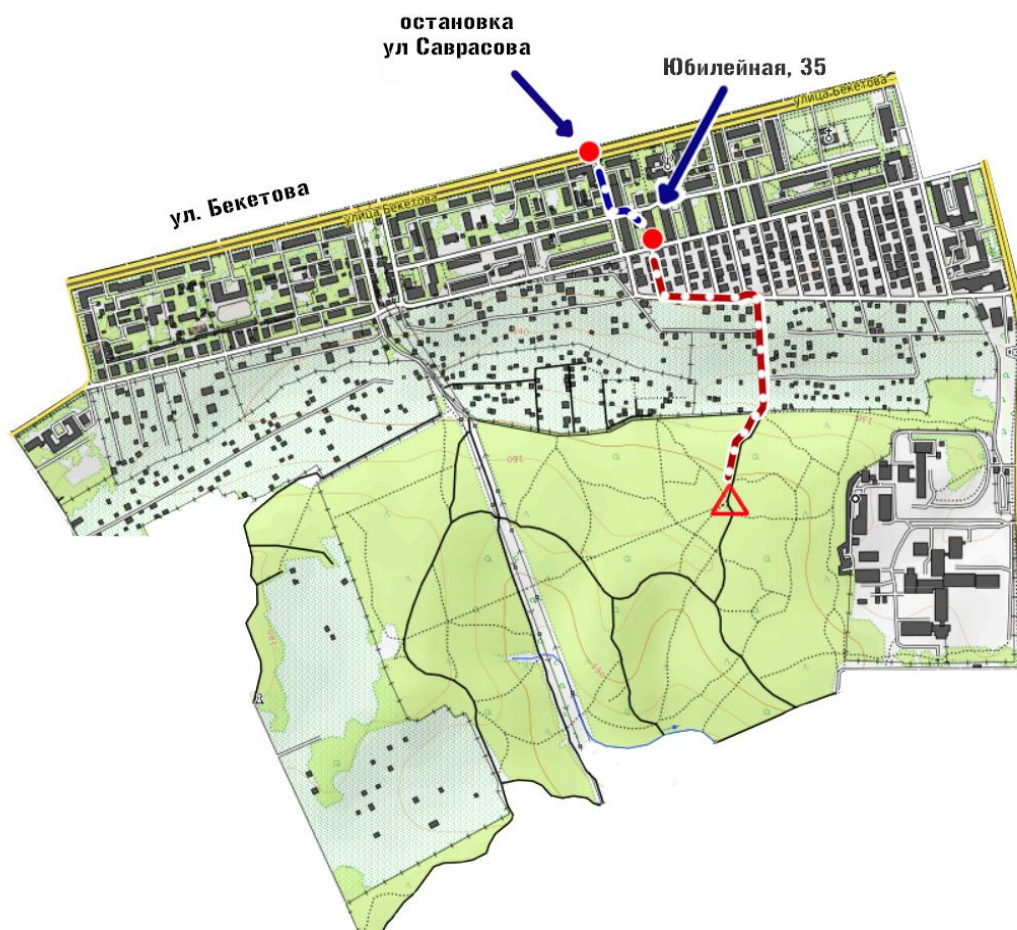




**4 ноября (четверг) – Высоково**



**6 ноября (суббота) – Щелоковский хутор (Кузнечиха)**





## 7 ноября (воскресенье) – «Горная лаванда»

