

«Весенний призыв 2018»

Серия тренировок по спортивному ориентированию и трейлраннингу на территории Нижнего Новгорода

1. Цели

- популяризация и развитие бега и спортивного ориентирования как массовых видов спорта
- приобщение нижегородцев к здоровому образу жизни
- организация регулярных тренировок на территории Нижнего Новгорода

2. Задачи

Данные старты являются тренировками, задачей которых не является получение максимально высокого результата, а отработка определенных элементов ориентирования, техники бега по пересеченной местности и общее спортивное совершенствование. Поэтому каких-либо подведение итогов по сумме всех стартов не планируется. Но среди участников, посетивших все тренировки, будут разыграны сертификаты от магазина «SunSport» и другие подарки от Альпиндустрия, парка развлечений «Дай старт!», веревочного парка «Мадагаскар», производителя энергетического питания Power Up.

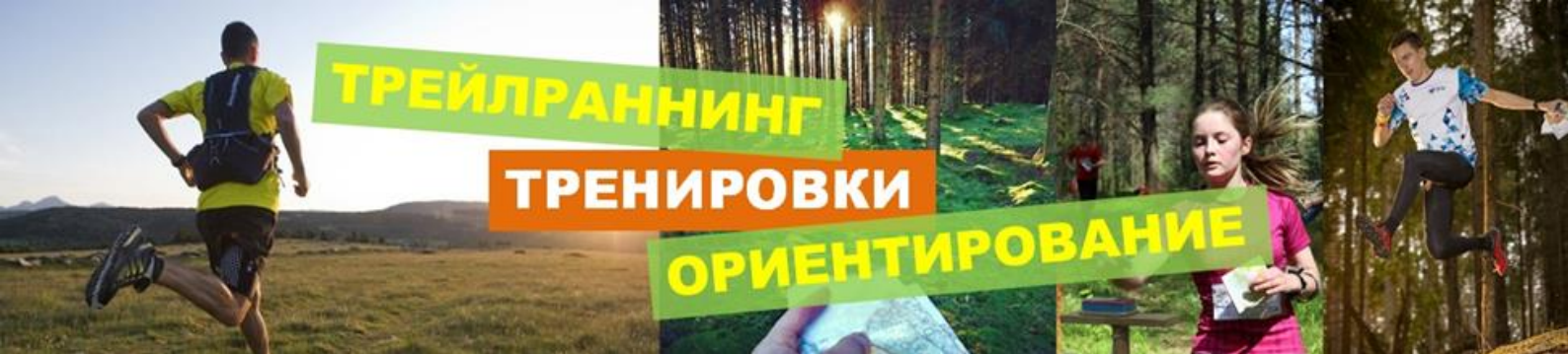
3. Дистанции

Инструктор

На каждой тренировке будет присутствовать инструктор по спортивному ориентированию, который сможет обучить новичков и любителей навыкам ориентирования на местности.

Внимание! Занятия будут проводиться по методике, которая подразумевает отработку определенных аспектов ориентирования, на определенных тренировках. То есть максимально эффективным будет посещение всех тренировок.

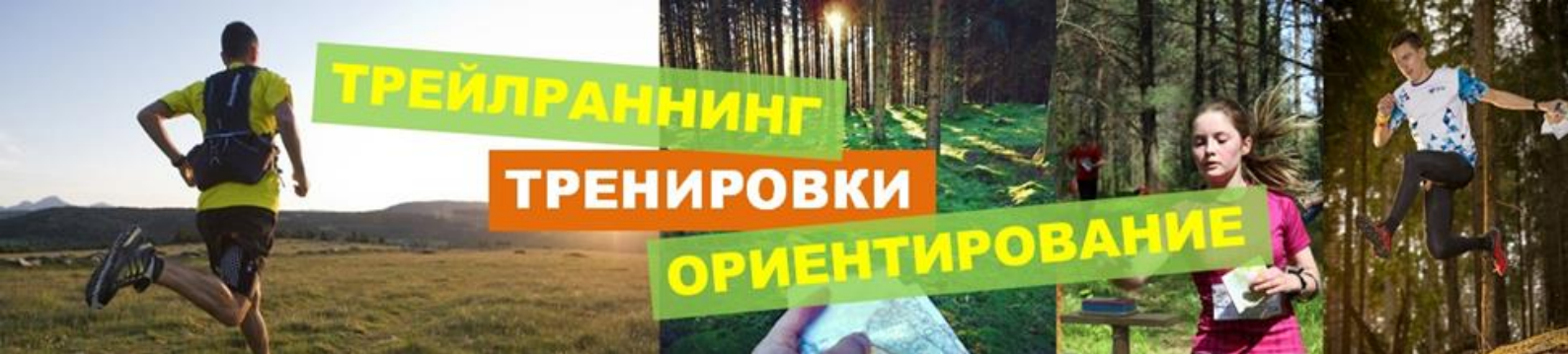
Возраст обучающихся от 16 лет. Точное время начала тренировки будет указываться в технической информации к каждой тренировке.



<h1>Трейл</h1>	<p>На всех тренировках будет присутствовать тренер от академии бега Дмитрия Павлова https://vk.com/runningacademynn, который покажет специальные беговые упражнения, скорректирует технику бега, расскажет об особенностях бега по пересеченной местности.</p> <p>Точное время начала тренировки будет указываться в технической информации к каждой тренировке</p>
<h1>А</h1>	<p>Специально подготовленная тренировка для отработки какого-либо элемента, как то рельеф, длинный перегон, интервальная работа. Суть, цели и задачи каждого конкретного тренировочного старта будут публиковаться в технической информации к каждому конкретному старту.</p>
<h1>В</h1>	<p>Дистанция по обычной карте с максимальным километражем и коэффициентом сложности</p>
<h1>С</h1>	<p>Дистанция со средним километражем</p>
<h1>Д</h1>	<p>Дистанция для новичков (первый-второй год обучения)</p>
<h1>Е</h1>	<p>Дополнительная дистанция, либо ночная либо вело. О наличии данной дистанции говорится в технической информации к каждому конкретному старту.</p>

4. Техническая информация

Дополнительная техническая информация с пояснениями и задачами по каждому отдельному тренировочному старту будет публиковаться не менее чем за 2 дня до старта (по понедельникам) в официальной группе «В контакте» <https://vk.com/trainingorient> и на сайте <http://orientering.nn.ru/>

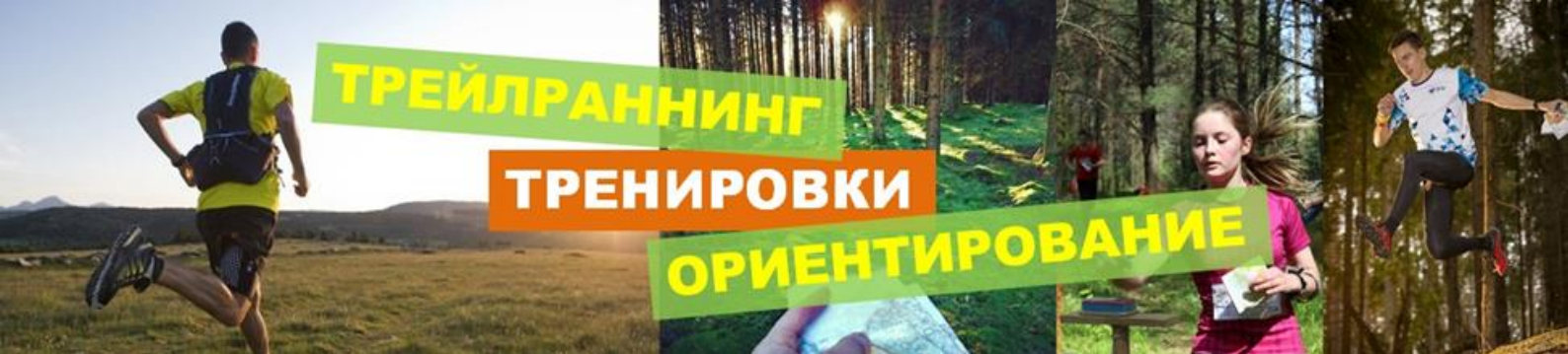


5. Время и место проведения стартов

Отдельные этапы и места размещения могут быть перенесены в другие районы, следите за информацией на официальной странице мероприятия [«Вконтакте»](#).

Дистанция снимается через 30 минут после закрытия старта.

Дата проведения	Место	Время	Комментарии
11 апреля (среда)	Поселок Дубравный Л/б Олень	16.30-19.30 18.30- тренировка «инструктор» 19.00- тренировка «Трейл»	Дистанция А «рассев- бабочка» Дистанция Е - вело
18 апреля (среда)	Парк им. Кулибина Школа №18	16.30-19.30 18.30- тренировка «инструктор» 19.00- тренировка «Трейл»	Дистанция А «интервальная тренировка»
25 апреля (среда)	Парк Швейцария КСО Арина	16.30-19.30 18.30- тренировка «инструктор» 19.00- тренировка «Трейл»	Дистанция А «горные интервалы- спринт»
3 мая (четверг)	Мкрн. Верхние Печеры Школа №103	16.30-19.30 18.30- тренировка «инструктор» 19.00- тренировка «Трейл»	Дистанция А «спринт-короткие перегоны»
9 мая (среда)	Анкудиновский лес Ботанический сад	14.00-16.00 14.00- тренировка «инструктор» 15.00- тренировка «трейл»	Дистанция А- длинный перегон- лонг Дистанция Е -«Вело»
16 мая (среда)	Щелоковский хутор СДЮСШОР 12	16.30-19.30 18.30- тренировка «инструктор» 19.00- тренировка «Трейл»	Дистанция А- «Коридор» Дистанция Е – «Вело»



24 мая (четверг)	Ул. Сурикова-Терешкова КСО Арина	16.30-19.30 18.30- тренировка «инструктор» 19.00- тренировка «Трейл»	Дистанция А «интервальная тренировка»
30 мая (среда)	Щелоковский хутор 135 школа	16.30-19.30 18.30- тренировка «инструктор» 19.00- тренировка «Трейл»	Дистанция А «мидл» Дистанция Е «Вело»

6. Стартовый взнос

Основная группа, Инструктор, Трейл	200 руб.	
Льготная группа 1	50 руб.	Участники, участвующие в стартах по ориентированию первый раз; дети до 12 лет (2003 год и младше); списочный состав юниорской и взрослой сборной России 2018 года по всем видам СО.
Льготная группа 2	100 руб.	Участники от 12 до 21 года (2002-1996), пенсионеры по возрасту, студенты очных отделений, семьи (3 и более человека).

Аренда чипа – 50 руб.

Заявка на месте – 250 руб. при наличии свободных карт.

7. Система отметки и заявка

Система отметки Sport Ident.

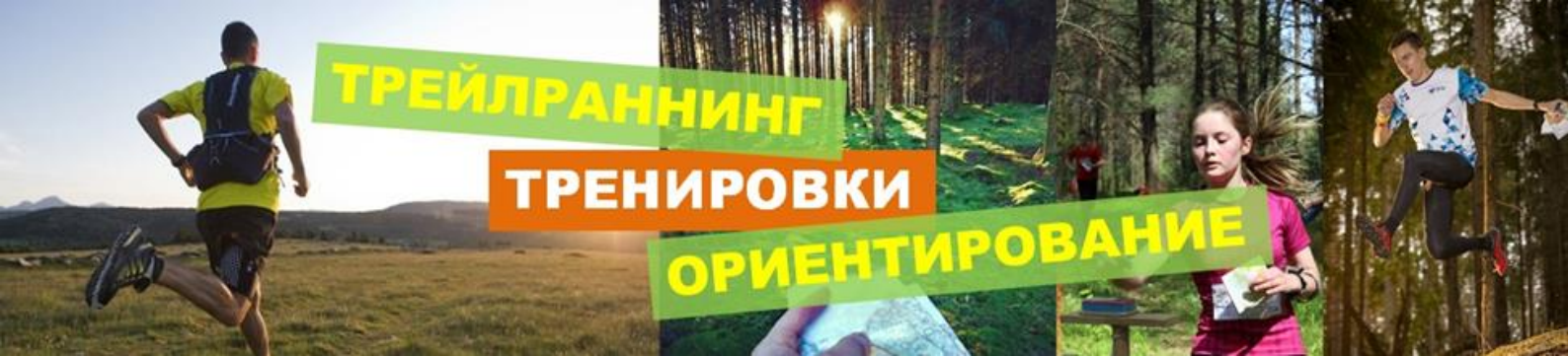
Онлайн заявка завершается за сутки до проведения каждого конкретного этапа и проходит по [ссылке](#).

Для новичков заявка также возможна через форму [группы ВК](#)

8. Контакты

orientoevent@gmail.com

Шестаков Павел – 8 (915) 955-20-86



НАШИ ПАРТНЕРЫ

