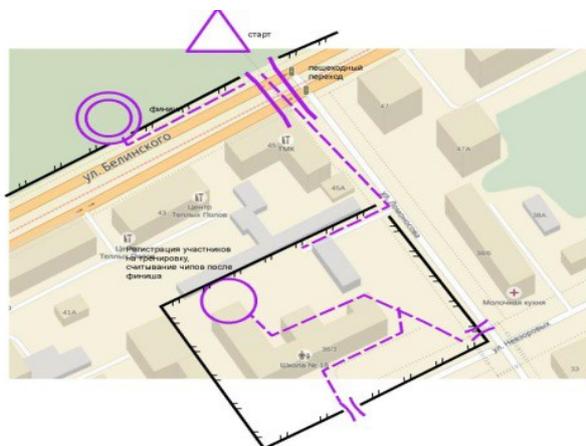


Тренировочный старт Весенний призыв- 2018. 18.04.2017 Парк им. Кулибина

Дата и место проведения.

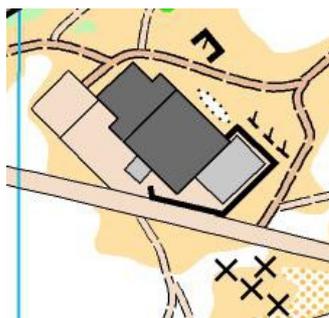


18.04.2017 с 16.30 до 19.30

Центр соревнований
и размещение участников
МБОУ «Школа №18» г.
Нижего Новгород ул
Невзоровых 36/3

**Дистанция будет сниматься в
20.00**

Карта и местность



. Сечение рельефа 2,5 метра. Карта подготовлена в 2016 году.

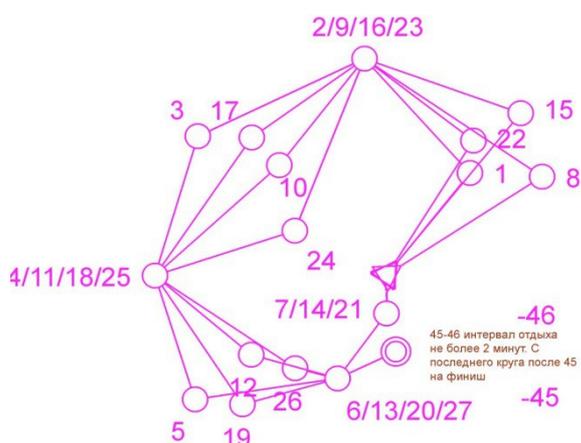
Местность представляет собой парк с хорошей и очень хорошей видимостью и пробегаемостью. С множеством дорожек. На территории парка находятся кафе, церковь и ТЮЗ. Опасные места- локальные строительные работы, бытовой мусор. **Также опасным местом обозначена игровая площадка для**

маленьких детей. Дистанции участников соревнований там не проходит.

Дистанция	Длина	Количество КП	Описание
Дистанция А Интервальная тренировка	5,5	26	Интервальная тренировка. Описание смотри ниже. Масштаб 1:4000
Дистанция Б	2,5	21	Спринт Масштаб 1:4000
Дистанция С	1,7	19	Спринт. Масштаб 1:3000
Дистанция Д «НОВИЧОК»	1,2	13	Спринт. Масштаб 1:3000

Интервальная тренировка.

Один из видов тренировок для поднятия скоростной выносливости. Заключается в том, что спортсмен преодолевает через определенные интервалы скоростные отрезки и отрезки восстановительного бега. Причем каждый последующий скоростной отрезок должен быть быстрее предыдущего (последний самый быстрый), а восстановительный интервал не должен превышать 120 секунд. Перед данной работой не рекомендуется делать скоростные и объемные тренировки.



Интервальная тренировка с ориентированием (дистанция А)

Спортсменам предлагается пробежать четыре круга примерно 1000-1200 метров с ориентированием. Скоростные круги пробегаются на 90% (1кр)-90%(2кр)-100%(3кр)-110%(4кр) процентов от соревновательной скорости. Интервал между КП45 и КП46 (примерно 120 метров) предназначен для восстановительного бега, но не должен

по времени превышать 120 секунд(контролируется спортсменом самостоятельно или тренером).

Рекомендуется делать в группе по 2-4 человека спортсменам примерно одинаковой физической подготовленности. Последние пункты на всех кругах будут одинаковыми. Их с каждым кругом надо стараться делать быстрее.

Не рекомендуется новичкам, спортсменам младше 14 лет и спортсменам с низкой техникой ориентирования.

В 18.20 начало групповой интервальной тренировки под руководством МС Шестакова Павла. Сильнейшим бегунам рекомендуется прийти к этому времени.

На тренировке будет присутствовать тренер от академии бега Дмитрия Павлова <https://vk.com/runningacademynp>, который покажет специальные беговые упражнения, скорректирует технику бега, расскажет об особенностях бега по пересеченной местности. Начало тренировки в 19.00

Заявка:

Он-лайн заявка до 23.59 19 апреля http://sportident.ru/entry/event_info.php?id=3053

Дополнительные вопросы orientoevent@gmail.com

Информационный бюллетень по серии тренировочных стартов доступен в группе «В контакте» <https://vk.com/trainingorient>