



ТРЕНИРОВКИ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ

«Осенний призыв 2018»

Серия тренировок по спортивному ориентированию
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, веревочного парка «Мадагаскар», производителя энергетического питания Power Up.

3. Дистанции

A	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.
B	Дистанция по обычной карте с максимальным километражем и коэффициентом сложности
C	Дистанция со средним километражем
D	Дистанция для новичков (первый-второй год обучения)

ТРЕНИРОВКИ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Е

Дополнительная дистанция, либо ночная либо вело. О наличии данной дистанции говорится в технической информации к каждому конкретному старту.

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://orienteering.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 40 минут после закрытия старта. Участники, стартующие менее чем за 30 минут до захода солнца обязаны иметь при себе фонарик. Дети до 12 лет обязаны иметь при себе заряженный сотовый телефон.

Дата проведения	Место	Время	Комментарии
12 сентября (среда)	Щелоковский хутор Магазин Sun Sport (135 школа)	16.00 начало тренировки 18.00 Закрытие старта 18.30 Заход солнца 18.40 Снятие дистанции	А- «Рельеф» Е - Вело Тренировку проводит Шестаков П.В. 89159552086
19 сентября (среда)	Сормовский парк	16.00 начало тренировки 18.00 Закрытие старта 18.15 Заход солнца 18.40 Снятие дистанции	Спринтерские дистанции. Тренировку проводит Повышев Иван 89877480104
26 сентября (среда)	Щелоковский хутор (Кузнечиха) СДЮСШОР 12 ул. Юбилейная 35	16.00 начало тренировки 18.00 Закрытие старта 18.15 Заход солнца 18.40 Снятие дистанции	Средняя дистанция. Тренировку проводит Логинов Е.В. 89877525524
03 октября (четверг)	п. Дубравный (л.б. Олень)	16.00 начало тренировки 17.35 Заход солнца 17.55 Ночной масс-старт (дистанция А) 18.00 Закрытие старта	А - Рельеф, рассев Бабочка. Е – Вело Ночной масс-старт (дистанция А)

ТРЕНИРОВКИ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ

		18.40 Снятие дистанции	Тренировку проводит Шестаков П.В. 89159552086
10 октября (среда)	Электрон (КСО Арина пр. Гагарина 110 б)	16.00 начало тренировки 17.20 Заход солнца 17.40 Закрытие старта 18.20 Снятие дистанции	А - Интервальная спринтерская тренировка Тренировку проводит Шестаков П.В. 89159552086
17 октября (среда)	Батумская-40 лет Октября (КСО Арина Гагарина 110 б)	15.30 начало тренировки 17.00 Заход солнца 17.30 Закрытие старта 18.10 Снятие дистанции	А - «спринтерский коридор» Тренировку проводит Шестаков П.В. 89159552086
24 октября (среда)	Парк Швейцария (КСО Арина Гагарина 110б)	15.30 начало тренировки 16.45 Заход солнца 17.20 Закрытие старта 18.00 Снятие дистанции	А - «нитка» Тренировку проводит Шестаков П.В. 89159552086

6. Стартовый взнос

Основная группа	200 руб.	
Льготная группа 1	50 руб.	Участники, участвующие в стартах по ориентированию первый раз; дети до 12 лет (2007 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 (2006-1997), 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](#).



ТРЕНИРОВКИ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ

8. Контакты

orientoevent@gmail.com

Шестаков Павел – 8 (915) 955-20-86

НАШИ ПАРТНЕРЫ

