



SUNSPORT

ТРЕНИРОВКИ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ 10.04 - 05.06

«Весенний призыв 2019»

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. Каждому участнику, посетившему все тренировки, будут подарены сертификаты от магазина «SunSport» на 700 рублей.

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 10.04 - 05.06

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>

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.

Дети до 12 лет обязаны иметь при себе заряженный сотовый телефон.

Дата проведения	Место	Время	Комментарии
10 апреля (среда)	Сормовский парк (веревочный парк Мадагаскар)	16.00 Начало тренировки 19.00 Закрытие старта 19.30 Снятие дистанции	Дистанция А - «Спринт» http://orgeo.ru/event/9178
17 апреля (среда)	п. Дубравный (л.б. Олень)	14.30 Спортивный лабиринт (зональный этап) 17.00 Начало тренировки 19.00 Закрытие старта 19.30 Снятие дистанции	Дистанция А - «Рельеф» http://orgeo.ru/event/9178
30 апреля (вторник)	р.п. Шатки	16.00 Начало тренировки 17.30 Закрытие старта 20.30 Ночной масс-старт	Дистанция А - «Нитка» Дистанция «Е» - ночной старт. Заявка https://orgeo.ru/event/8220
01 мая (среда)	р.п. Шатки	10.00 Начало тренировки 11.30 Закрытие старта 12.30 Снятие дистанции	Дистанция А - «Коридор» Заявка https://orgeo.ru/event/8220



ТРЕНИРОВКИ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ 10.04 - 05.06

<p>02 мая (четверг)</p>	<p>р.п. Шатки</p>	<p>10.00 Начало тренировки 11.30 Закрытие старта 12.30 Снятие дистанции 14.30 Спортивный лабиринт (зональный этап)</p>	<p>Дистанция А - «Рельеф» Заявка https://orgeo.ru/event/8220</p>
<p>08 мая (среда)</p>	<p>Щелковский хутор</p>	<p>14.30 Спортивный лабиринт (зональный этап) 17.00 Начало тренировки 19.00 Закрытие старта 19.30 Снятие дистанции</p>	<p>Дистанция А - «Рельеф» Дистанция «Е» - вело http://orgeo.ru/event/9178</p>
<p>15 мая (среда)</p>	<p>КСО Арина Гагарина 1106</p>	<p>16.30 Начало тренировки 18.30 Закрытие старта 19.00 Снятие дистанции</p>	<p>Дистанция А - «Коридор спринт» http://orgeo.ru/event/9178</p>
<p>22 мая (среда)</p>	<p>КСО Арина Гагарина 1106</p>	<p>16.30 Начало тренировки 18.30 Закрытие старта 19.00 Снятие дистанции</p>	<p>Всемирный день ориентирования Дистанция - спринт http://orgeo.ru/event/9178</p>
<p>26 мая (воскресенье)</p>	<p>Щелоковский хутор (Кузнечиха)</p>	<p>10.00 Начало тренировки 11.30 Закрытие старта 12.10 Снятие дистанции</p>	<p>Дистанция А - «Классика-выбор варианта» Дистанция «Е» - вело http://orgeo.ru/event/9178</p>
<p>04 июня (вторник)</p>	<p>УТС «Вачский азимут»</p>	<p>09.30 Начало тренировки 11.00 Закрытие старта 16.00 Начало тренировки 17.30 Закрытие старта</p>	<p>Дистанция А - «Нитка» Дистанция А - «Рельеф» Заявка https://orgeo.ru/event/9035</p>
<p>05 июня (среда)</p>	<p>УТС «Вачский азимут»</p>	<p>09.30 Начало тренировки 11.00 Закрытие старта 16.00 Начало тренировки 17.30 Закрытие старта</p>	<p>Дистанция А - «Коридор» Дистанция А - Общий старт рассев Заявка https://orgeo.ru/event/9035</p>



ТРЕНИРОВКИ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ 10.04 - 05.06

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 2019 года по всем видам СО.
Льготная группа 2	100 руб.	Участники от 12 до 21 года (2006-1998), пенсионеры по возрасту, студенты очных отделений, семьи (3 и более человека).

Аренда чипа – 50 руб.

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

Внимание! Тренировочные старты в Шатках и Ваче стоят 100 рублей с человека за тренировку без деления на группы.

7. Система отметки и заявка

Система отметки SportIdent.

Онлайн заявка завершается за сутки до проведения каждого конкретного этапа (Нижегородские этапы) и проходится по ссылке:

Городские старты <http://orgeo.ru/event/9178>

Шатки <https://orgeo.ru/event/8220>

Вачский азимут <https://orgeo.ru/event/9035>

8. Контакты

orientoevent@gmail.com

Шестаков Павел – 8 (915) 955-20-86 (оргвопросы)

Разгулина Юлия – 8(952) 777-46-94 (заявка на тренировку)

НАШИ ПАРТНЕРЫ

Магазин [SunSport](#) – все для ориентирования, лыж и бега!

