



«Осенний 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. Каждый участник, посетивший все тренировки получает сертификат от магазина SunSport на сумму 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)



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 «ВКонтакте» <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 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
11 сентября (среда)	Сормовский парк (веревочный парк Мадагаскар)	16.00 начало тренировки 18.00 Закрытие старта 18.30 Заход солнца 18.40 Снятие дистанции	А - «Длинный перегон» http://orgeo.ru/event/registration/9178
18 сентября (среда)	п. Дубравный (л.б. Олень)	16.00 начало тренировки 18.00 Закрытие старта 18.15 Заход солнца 18.40 Снятие дистанции	А – «Рельеф» http://orgeo.ru/event/registration/9178
25 сентября (среда)	Парк Швейцария (КСО Арина Гагарина 110б)	16.00 начало тренировки 18.00 Закрытие старта 17.55 Заход солнца 18.40 Снятие дистанции	А – «Спринт» http://orgeo.ru/event/registration/9178
02 октября (среда)	Парк им. Кулибина (Школа №18)	16.00 начало тренировки 18.00 Закрытие старта 17.35 Заход солнца 18.40 Снятие дистанции	А - «Короткие перегоны» http://orgeo.ru/event/registration/9178



09 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 тренировка» http://orgeo.ru/event/registration/9178
16 октября (среда)	Каравайха (КСО Арина Гагарина 110 б)	15.30 начало тренировки 17.00 Заход солнца 17.30 Закрытие старта 18.10 Снятие дистанции	А - «Коридор» http://orgeo.ru/event/registration/9178
23 октября (среда)	Щелоковский хутор (ДЮСШ №12 ул. Юбилейная 35)	15.30 начало тренировки 16.45 Заход солнца 17.20 Закрытие старта 18.00 Снятие дистанции	А - «Рельеф» http://orgeo.ru/event/registration/9178

6. Стартовый взнос

Основная группа	200 руб.	
Льготная группа 1	50 руб.	Участники, участвующие в стартах по ориентированию первый раз; дети до 12 лет включительно (2007 год и младше); списочный состав юниорской и взрослой сборной России 2019 года по всем видам СО.
Льготная группа 2	100 руб.	Участники от 13 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.

7. Система отметки и заявка

Система отметки Sport Ident.

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



8. Контакты

orientoevent@gmail.com

Общие вопросы, сотрудничество: Шестаков Павел – 8 (915) 955-20-86

Вопросы по заявке: Разгулина Юлия – 8 (952) 777-46-94

НАШИ ПАРТНЕРЫ

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

Фонд президентских грантов <https://vk.com/pgrants>

Спринтерская многодневка «Волга спринт тур» <http://o-sprint.ru/>

Рогейн. Марш-бросок «Окская тропа» <http://genesissport.ru/rogaine-okatropa-2019>

