



MaТрёшка 2019

Цикл тренировочных стартов по спортивному ориентированию

1. Цели:

Повышение мастерства спортсменов. Отработка различных технических приемов ориентирования.

Популяризация и развитие спортивного ориентирования.

2. Организатор:

Клуб спортивного ориентирования Nord West.

3. Сроки и место проведения:

1 этап	7 сентября	Токсово, Малиновая гора
2 этап	21 сентября	Сяргы, Охта парк
3 этап	28 сентября	Зеленогорск, Пухтолова гора
4 этап	23 ноября	<i>по назначению</i>
5 этап	1 декабря	<i>по назначению</i>
6 этап	8 декабря	<i>по назначению</i>

Старт открытый, в указанный промежуток времени. Подробная информация в информационных бюллетенях для каждого этапа.



4. Дистанции:

Участникам предлагаются следующие дистанции:

A pro	Технически сложная для данной местности дистанция с включением спецэлементов (коридоры, гидрография, зеленый змей и др.)	6–8 км
B pro		5–7 км
C pro		3.5–4.5 км
A	Технически сложная для данной местности дистанция	6–8 км
B	Дистанция средней сложности	4.5–6 км
C		3.5–4.5 км
D		Простая дистанция

5. Заявка и оплата:

Заявка на сайте – <http://o-reg.spb.ru/>

Стоимость участия:

Школьники, студенты и пенсионеры по возрасту — 150 руб.,

Остальные — 250 руб.

Заявка на месте +100 руб.

Спортсмены, заявившиеся, но не приехавшие на старт, должны заплатить 50% стартового взноса.

Система отметки SportIdent, можно стартовать со своим или с арендованным чипом.

Аренда SportIdent чипа 50 руб. (компенсация в случае утери – 600 руб.)

Все собранные средства идут на возмещение расходов по проведению тренировочного мероприятия. Оставшиеся средства отправляются благотворительным платежом в ФСО Санкт-Петербурга.



6. Результаты и награждение:

Результаты определяются по каждому этапу, по каждой дистанции.

Победители каждого этапа награждаются сладкими призами.

7. O-School

Занятие в группе до 5 человек с опытным ориентировщиком. Перед выходом в лес определим ваш уровень ориентирования, по которому предложим подходящий формат и сложность тренировки.

Данная опция рассчитана прежде всего на взрослых новичков. Однако, может быть интересна и спортсменам с опытом.

За 1,5 часа в лесу вы постигнете азы ориентирования и гарантированно получите удовольствие!

Что входит в пакет O-School:

- групповое занятие 90 мин (до 5 человек)
- полное сопровождение в лесу с консультациями и помощью
- карта с дистанцией
- чип SportIdent

Заявка на [сайте – http://o-reg.spb.ru/](http://o-reg.spb.ru/). При заявке необходимо выбрать группу O-School. Заявки на месте нет.

Стоимость 600 руб.