

Тренировка 19.09.2018

Дисциплина: лесной кросс

Цель: проверка крепости духа и физической подготовки перед началом тренировочного сезона, сравнение беговой подготовки спортсменов-ориентировщиков Гродненской области

Дистанции: 2002г. и старше – 5, 10 или 15 км на выбор (выбор до старта)
2002г. и младше – 2,3 км. Дистанции будут промаркированы на поворотах и в непонятных местах. Рекомендуется хорошо изучить трек до старта. Начало дистанции - со старта вниз к Неману на восточный круг.

Заявка по ссылке

https://docs.google.com/spreadsheets/d/100WfJ_ucMksp2FQSSEW2JIJlqrHuZgupy8BFwfcXzs8/edit?usp=sharing

Программа:

18:30 - пару напутственных слов

18:40 - общий старт первого забега

19:00 - общий старт второго забега

Трек 1 круга 5 км:



Опасные места: крутые спуски, промоина под мостом при возвращении с западной части

Рекомендуемая обувь: с металлическими шипами

Таблица очков областного рейтинга по дистанциям:

Дистанция	Максимум баллов	Минимум баллов
5 км	30	15
10 км	40	20
15 км	50	25
2,3 км	20	10

Победитель на каждой дистанции получает максимальный бал, за каждое следующее место присваивается $max+1-n$ баллов, где max - это максимум баллов, n - это место участника. Участникам, которые по формуле, получают меньше минимума, присваивается минимальный балл при условии прохождения всей дистанции. За неудачную попытку присваивается утешительных 5 баллов.

Допускается неограниченное количество попыток. В зачет пойдет лучший результат спортсмена. При невозможности посещения тренировки, можно пробежать самостоятельно и прислать свой трек (желательно с отсечками каждые 5 км) на электронную почту raiting.ogrodno@gmail.com до **30.09.2018**

Номер для контактов +375 29 8676088 Аня