



## Серия индивидуальных тренировочных стартов по спортивному ориентированию на велосипедах.

5-6-7 августа 2022г.

### Программа тренировок:

Дата	Место проведения	Содержание тренировки
5 августа, пятница Открытый старт 18.00-19.30	Измайловский/Терлецкий л/п	МТБО выбор на 40 минут (для дистанции L)
6 августа, суббота Открытый старт 11.00-12.30	Купавна (пл. 33 км)	МТБО длинная классика на 60 минут (для дистанции L) по новой карте от Д.Жилина
7 августа, воскресенье Открытый старт 16.00-18.00	Кузьминки	МТБО спецзадание на 40 минут: заданное направление+нитка

### Категории участников:

- S** – простые короткие дистанции
- M** – средний уровень, примерно как M14Ж17
- L** – МТБО на максималках

### Хронометраж

на тренировках используется система отметки SportIdent.

### Формат проведения

Серия тренировок проводится в индивидуальном формате.

На старте участники получают карты, на финише – информацию о своем результате и правильности прохождения дистанции.

Участникам доступно повторное преодоление собственной дистанции и(или) дополнительной.

### Заявка

до 4 августа 2022 в системе [Sportident.online](https://sportident.online).

Заявочный взнос за 3 мероприятия 1000р.

Отдельный старт 400р взрослые, 300р дети.