

Примерная программа открытых тренировок (ОТ)

25 марта	до 12.00	Заезд, расселение, база отдыха «Радуга», п.Ливадия
	12.00-12.15	Организационный сбор тренеров (пионерская комната)
	12.30-13.30	Обед
	15.00-17.00	Тренировка на местности заданное направление (группы 1-2), выбор (группа-новички) Тренировка на территории б\о Радуга «Условные знаки спортивных карт» Сборная - по отдельному плану
	19.00	Ужин
26 марта	9.00-10.00	Завтрак
	11.00-13.00	Тренировка на местности заданное направление, Сборная - по отдельному плану
	13.30-14.30	Обед
	15.30-17.30	Тренировка на местности «Двухэтапная эстафета» Тренировка на территории б\о Радуга «Скоростная отметка знаки спортивных карт» Сборная - по отдельному плану
	19.00	Ужин
27 марта	9.00-10.00	Завтрак
	11.00-13.00	Тренировка на местности заданное направление (все группы) Сборная - по отдельному плану
	13.30-14.30	Обед
	15.30-17.30	Тренировка на территории б\о Радуга, «Пиктограммы», «Тесты» Сборная - по отдельному плану
	19.00	Ужин
	20.30	Ориентирование по выбору (ночное) на территории б\о Радуга
28 марта	9.00-10.00	Завтрак
	11.30-13.00	Контрольная дистанция, Тренировка на территории б\о Радуга «Лабиринт»
	13.30-14.30	обед
	15.00-17.00	выезд

Подъём : 7.45

Отбой: 23.00