**Примерная программа открытых тренировок (ОТ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 октября | 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 (группы1-2), выбор (группа-новички)  Тренировка на территории б\о Радуга «тесты», сборная - по отдельному плану | |  |
| 19.00 | Ужин | |  |
| 30 октября | 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 «Условные знаки спортивных карт»  Сборная - по отдельному плану | |  |
| 19.00 | Ужин | |  |
| 31 октября | 9.00-10.00 | Завтрак | |  |
| 11.00-13.00 | Тренировка на местности заданное направление (группы1-2), выбор (группа-новички),  Сборная - по отдельному плану | |  |
| 13.30-14.30 | Обед | |  |
| 15.30-17.30 | на территории б/о Радуга, лабиринт, скоростная отметка  Сборная - по отдельному плану | |  |
| 19.00 | Ужин | |  |
| 20.30 | Ориентирование по выбору (ночное) на территории б\о Радуга | |  |
| 1 ноября | 9.00-10.00 | Завтрак |  | |
| 11.30-13.00 | Контрольная дистанция |  | |
| 13.30-14.30 | обед |  | |
| 15.00-17.00 | выезд |  | |

Подъём : 7.45

Отбой: 23.00