**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