

Примерная программа открытых тренировок (ОТ)

23 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), заданное направление или выбор (группа-новички) Тренировка на территории б\о Радуга «Условные знаки спортивных карт»
	19.00	Ужин
24 марта	9.00-10.00	Завтрак
	11.00-13.00	Тренировка на местности заданное направление, (группы 1-2), заданное направление или выбор (группа-новички)
	13.30-14.30	Обед
	15.30-17.30	Тренировка на местности (по территории б\о Радуга) кросс-спринт. Тренировка на территории б\о Радуга, «Пиктограммы», «Тесты»
	19.00	Ужин
	20.30	Ориентирование в заданном направлении (ночное) на территории б\о Радуга
25 марта	9.00-10.00	Завтрак
	11.00-13.00	Контрольная дистанция, Тренировка на территории б\о Радуга «Скоростная отметка»
	13.30-14.30	Обед
	15.30-17.00	Тренировка на местности (по территории б\о Радуга) «Двухэтапная эстафета» (кросс-выбор).
	17.00-19.00	выезд

Подъём : 7.45

Отбой: 23.00