



Программа
учебно-тренировочного лагеря «Изумруд»

2-8 января 2019 г.
МАУ СОК «Изумруд»
Вологодский район

Дата	Время	Вид программы	
02.01.2019	С 15.00	Приезд, размещение участников	Административный корпус
	15.00-18.20	Регистрация участников	Административный корпус
	18.30	Установочное собрание с представителями команд	Актный зал
03.01.2019	8.30-9.00	Выдача карт	Жилой корпус к.11
	10.00-12.00	Тренировка дистанции заданного направления	Стадион
	10.00-13.00	Работа финиша	Стадион
04.01.2019	8.30-9.00	Выдача карт	Жилой корпус к.11
	10.00-12.00	Тренировка дистанции заданного направления	Стадион
	10.00-13.00	Работа финиша	Стадион
05.01.2019	8.30-9.00	Выдача карт	Жилой корпус к.11
	10.00-12.00	Тренировка дистанции заданного направления (лонг)	Стадион
	10.00-13.00	Работа финиша	Стадион
06.01.2019	8.30-9.00	Выдача карт	Жилой корпус к.11
	10.00-12.00	Тренировка дистанции заданного направления	Стадион
	10.00-13.00	Работа финиша	Стадион
07.01.2019	8.30-9.00	Выдача карт	Жилой корпус к.11
	10.00-12.00	Тренировка дистанции заданного направления (спринт)	Стадион
	10.00-13.00	Работа финиша	Стадион
08.01.2019	10.00-13.00	Соревнования на призы УТЛ «Изумруд» в группах МЖ-12,14,16,21,35,50	Стадион
	13.30	Награждение победителей и призеров соревнований	Стадион
	С 15.00	Отъезд участников УТС	

Внимание!

Представителям команд и индивидуальным участникам для прохождения регистрации необходимо взять с собой чипы системы SFR (если имеются).
Каждому участнику будет присвоен один ЧИП на период УТС.
Меняться чипами между собой не разрешается.

Распорядок дня на УТС "Изумруд"

Завтрак	8.00 - 9.00
Техническая тренировка	10.00 - 12.00
Обед	14.00 - 15.00
Вторая тренировка (самостоятельно)	16.30 - 19.00
Подача технических заявок (А,В,С)	до 19.00
Ужин	19.00 - 20.00

Примерные параметры дистанций:

А - 1-3 км В - 2-7 км С - 4-11 км



Клуб спортивного ориентирования "Легенда"